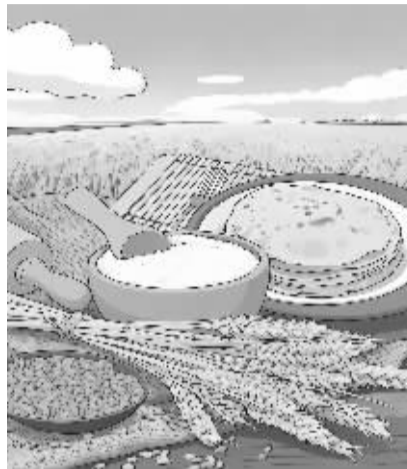


## 不吃主食 ≠ 减肥

## 做好这三点,主食也能放心吃

最近体重管理中心门诊,来了不少被减肥困住的女生——试过不吃主食、断碳、疯狂运动,秤上的数字确实掉了,可月经乱了、情绪崩了、代谢垮了,一旦恢复正常吃饭,反弹往往更快。那么,减重期间“不吃主食”,到底对不对呢?让我们一起来了解一下真相。



## “不吃主食”为何短期内体重下降明显

首先是糖原分解带来的“假性减重”。每1克糖在体内会结合3~4克水,当主食骤减,身体只能动用肝糖原供能。糖原消耗的同时,大量水分被排出,所以前两周掉下来的体重,其中很大一部分其实是糖原和水分。

其次是严重热量缺口导致的肌肉流失。主食通常占日常热量的一半以上,一旦突然不吃,每天可能减少600~1000千卡。大脑需要葡萄糖供能,当碳水来源被切断,身体就会启动“糖异生”,把肌肉中的蛋白质分解成葡萄糖,这时真正丢失的是肌肉,而不是脂肪。

另外,很多人不吃主食后,连带吃得更少、盐摄入减少,身体会主动排水,体重继续下降,看起来瘦得很快,其实并不是真正意义上的减脂。

## 真相:代谢变慢,身体进入“危机模式”

当肌肉被消耗,基础代谢就

会下降。原本每天可以消耗1800千卡的人,可能慢慢降到1500千卡,即使吃得不多,体重也不再下降,很快进入平台期。

与此同时,身体还会启动一系列自我保护机制。甲状腺激素下降,新陈代谢变慢,人会变得怕冷、没精神;压力激素升高,更容易囤积腹部脂肪;抑制食欲的激素下降,而饥饿信号却不断增强。这时候对主食的强烈渴望,并不是意志力差,而是身体在“求生”。

对女性来说,影响会更明显。肌肉不仅关系代谢,也是保护骨骼的重要屏障,一旦肌肉流失,未来骨质疏松风险会增加。同时,长期极端节食还可能影响生理周期,导致情绪波动、暴食和反弹更容易出现。

严格“零碳水”还会带来心理反扑。人对主食的偏好是长期形成的,一味压制只会在某一天集中爆发。真正健康的减重,从来不是靠折磨身体,而是学会和身体合作。

## 重新认识碳水

《黄帝内经》早就提到:

“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”主食本身不是减肥的敌人,问题从来不是“吃不吃碳水”,而是“吃什么碳水、怎么吃”。

精细碳水,如白米饭、白面条、白馒头、甜点和含糖饮料,升糖速度快,容易让人很快再次饥饿;而优质碳水,如糙米、燕麦、全麦、红薯、玉米、杂豆等,含有更多膳食纤维和维生素,饱腹感更强,对控制体重反而更有帮助。

适量的优质碳水不仅不会妨碍减重,还能稳定血糖、维持基础代谢、保证运动能力,同时减少暴食的风险,让减重更容易坚持。

## 主食到底该怎么吃

第一,选对种类。把一半以上的“白色主食”换成“杂粮主食”,比如白米饭换成糙米或燕麦饭,白面条换成全麦面或荞麦面,馒头包子换成红薯、玉米或山药。

第二,控制总量。每餐主食大约一拳头大小即可,不是完全不吃,而是合理控制。

第三,调整顺序。先吃蔬菜,再吃肉和主食,可以延缓碳水吸收速度,减少血糖波动,同时增强饱腹感,避免餐前过度饥饿。

真正有效的减重,不是远离主食,而是学会更聪明地吃主食。只要方法正确,身体和体重都会慢慢走向稳定。

中南大学湘雅二医院  
代谢内分泌科主管护师 费冬雪

副主任医师 超晨

指导专家:代谢内分泌科

主任 主任医师 李霞

## 春食野菜 避开误区

春天,野菜备受人们青睐。有的野菜营养丰富、清新可口,但有的则可能导致中毒,甚至危及生命。吃野菜要想更加安全,需要避开几个误区。

**误区一:野菜十分安全,容易辨认** 我国野菜约有300多种,但供人们习惯食用的也就只有数十种,如香椿、马齿苋、芥菜、蕨菜等。然而,有些野菜有毒不可食用,但外观与可食用野菜很相似,容易发生误采误食导致的中毒,严重的可能危及生命。

**误区二:野菜营养价值更高,多多益善** 很多野菜味道比较苦,且存在环境污染的潜在风险,所以大家在食用前要先浸泡、焯水,然而经过处理后的野菜,营养也会流失,营养价值并不比普通蔬菜高。加上野菜内草酸、生物碱的含量高,会影响营养物质的消化吸收,因此野菜并不存在营养上的优势。

**误区三:野菜是无污染的“绿色食品”** 大部分野菜虽是在大自然中生长的,但并不属于绿色食品。毕竟野菜的质量安全没有任何监管,其生长的土壤、环境、水源可能已经被污染,甚至可能沾有农药、杀虫剂,这些野菜在食用的安全性上存在隐患。

**误区四:野菜的苦味能“去火”** 野菜的苦味跟“去火”并无关系,苦、涩口感通常来自野菜内的草酸和一些生物碱。虽然吃起来口感独特,但大量的草酸会影响其他营养素的吸收,有的生物碱甚至具有毒性。可以将野菜进行浸泡、焯水,改善口感。

河南省周口市老年协会 朱广凯

## 失眠“三吃三不饮”

人到中年,睡眠渐差。哪些食品有助于改良睡眠呢?掌握“三吃三不饮”的原则,可提高睡眠质量。

## 三吃

一吃小米。小米粥、小米饭是老百姓餐桌上的老搭档,然而有多少人知道,区区小米竟然是安神助眠的功臣。小米中色氨酸含量丰富,色氨酸能促使大脑神经细胞分泌一种能镇静催眠的血清素,即五羟色氨。小米中含有的碳水化合物,能促进胰岛素分泌,胰岛素可进一步促进色氨酸转变成有催眠作用的血清素,可促进睡眠。

二吃牡蛎。牡蛎是常见海产品,含锌丰富。锌在人体内主要以金属酶的形式存在,其余以蛋白结合物的形式分布于体液中,缺锌可影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程。因此,缺锌是失眠的原因之一,多吃牡蛎有助改善失眠,提高睡眠质量。

三吃豌豆。豌豆含铜丰富,铜与人的神经系统关系密切。人体缺铜,神经系统的内抑制过程失调,睡眠、觉醒平衡被打破,使人体处于兴奋状态,难以入眠。

## 三不饮

一不饮酒。凡酒必含乙醇,乙醇对人体伤害较大,少饮为佳。失眠者欲饮酒助眠,到头来是南辕北辙,得不偿失。

二不饮茶。饮茶虽好,是文人雅士的事,于失眠者不宜。且不说茶中含有的咖啡因有兴奋中枢神经、影响睡眠的作用,单是茶碱的利尿作用,让你一夜上四五次厕所,哪还有睡眠可言?

三不饮咖啡。不饮咖啡,道理与饮茶相似。咖啡中含的咖啡因是睡眠大忌,且咖啡对睡眠的破坏力更胜一筹。

徐淑荣

## 吃零食时机有讲究

零食作为三餐的补充,让人大快朵颐的同时,也会带来意想不到的烦恼。和主餐不一样,零食不能随心所欲,想吃就吃,就健康角度而言,把握进食的时机非常重要。

**水果** 一般在饭前半小时吃,这样可以缓解饥饿感,还能控制高热量的摄入。冬天,在饭前进食苹果、梨等膳食纤维丰富的水果,能促进肠道蠕动,防止大便干燥。夏天多吃西瓜、草莓、香蕉、橙子等含钾、镁的水果,能快速补充水分及电解质,消除疲劳。相反,由于水果的易变质性,在胃酸

作用下极易产生腐败成分,若在饭后食用,对肠胃刺激大,容易引发胃胀、腹泻等不适。

**干果** 一般在两餐之间,即上午10点和下午4点左右吃。和左邻右舍玩棋牌乐,比较耗脑,事先吃些核桃、杏仁、花生等坚果,或嗑一点瓜子,可以保持头脑清醒,维持血糖稳定。由于干果糖分高,许多人有饭后刷牙的习惯,在接近正餐时进食,可以减少干果渣对牙质的损害。

**含乳饮料** 一般在早晨或傍晚时分饮用。晨起空腹喝一杯豆浆或牛奶,可及时补充一天

所需的大部分营养,促进消化;傍晚喝点酸奶,可调整一天的情绪。

此外,在身体特殊时段,如便秘期,可选择在两餐之间,补充一些山渣片、杨梅干、桑椹条等健胃生津、有助消化的零食;而在腹泻期,可选择在两餐之间,补充一些饼干、糖果、干果等保持水分平衡。

零食虽然好吃,但不能贪多,每天补充零食不超过2次,每次的量控制在150~200克左右。

永州市妇幼保健院  
副主任医师 罗冬蕊