



# 瑜伽裤、暴汗服、塑身衣，“16+8间歇性断食”“三日苹果减肥法”……网红瘦身方法不一定靠谱

## 减脂运动和餐饮 想瘦的你别搞错

### 网红减肥吃法可能引发健康问题

阳光、沙滩、泳池，是夏季休闲最受欢迎的“标配”。绽放魅力的渴望促使体型管理成为不少市民眼下的大事。

减肥，可不只是为了好身材，还有助于降低心脏病、糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病的风险。有数据显示，去年，基于BMI(体重指数)对超重和肥胖的界定，对中国1580万名成年人样本的分析结果显示，约34.8%属于超重范畴，14.1%属于肥胖范畴。

夏季已至，你做好身材管理了吗？日前，本报邀请泉州医高专附属医院副主任医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳，泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰为市民提供夏季瘦身指导。

融媒体记者 李菁/文 CFP/图

### 不同年龄段的减脂运动各异

想要减肥，就得“迈开腿”，运动堪称减肥的最佳途径之一，但是怎么运动才能健康有效地完成减重目标，也是有讲究的。

陈宜阳表示，适度开展有氧运动是有效减肥不可或缺的一环。通过运动，能够加速脂肪的分解与燃烧，提升新陈代谢，还能增强个人体质。“想要减肥的市民，建议每周至少完成5次中等强度锻炼，确保每次锻炼时长不少于40分钟，以促进健康体态的塑造。速度适中的跑步、跳绳、游泳、骑自行车等都是很不错的运动方式。”

不同年龄段的肥胖人群，减脂运动也有“个性化方案”，以防运动伤害。儿童宜采用趣味性活动，如游戏、舞蹈，增加运动乐趣。青少年可通过球类运动、跑步、游泳及力量训练，促进心肺功能与肌肉发展。中年人适合短时高效的间歇训练，辅以瑜伽、八段锦缓解身体疲劳。老年人运动重点在于维持肌肉的力量、灵活性和平衡性，推荐散步、太极拳等运动方式，锻炼时要注意预防跌倒，保障运动安全。

“运动前，充分的热身是必不可少的，

能够有效预防运动伤害。运动中，要注意方法和强度，确保运动效果与安全性。另外，不可一时勤奋一时懈怠，只有持之以恒地‘迈开腿’才能维持住好身材。”陈宜阳说。

“中医认为，祛湿对减肥来说是很重要的。快走、瑜伽、太极等中等至高强度的有氧运动，增强代谢，进而加速排出痰湿之邪，提升身体活力。运动后，要记得适时补充水分，以维持代谢平衡。此外，保证充足高质量的睡眠，避免过度思虑和压力，也有助于减肥。”林颖杰表示。

有的人喜欢购买瑜伽裤、暴汗服、塑身衣等网红减肥装，以达到“速减”体重的目的。但目前，市面上部分减肥运动服装存在弹性不足、吸汗性差、透气性差等问题。市民在选择运动装备时，可选择含锦纶、氨纶或聚酯纤维面料成分的产品；瑜伽服优选氨纶含量不低于10%的产品；暴汗服应选择轻盈无负担产品，切勿迷信未经证实的升温、吸湿、发热等效果；塑身衣多是利用高强度弹性材料对脂肪进行挤压，达到即时提臀收腹效果，无法实现真正减重。

众所周知，减肥还得“管住嘴”，但可不是什么都不吃，也不是按照所谓的网红减肥法乱吃。

“想要减肥，首先应该优化日常饮食结构，适量削减脂肪和碳水化合物的摄入，同时增加蛋白质的比重。实现成功瘦身的核心，在于制造出一个合理的‘能量赤字’，确保每日身体的能量消耗超过摄入。”陈宜阳表示，减肥不应急功近利，也不要盲目地节食。一个科学的减重饮食方案，应当在保证全面均衡营养的基础上，合理下调每日总热量摄入，并重视足量水分摄取，远离高脂、高糖、高热量的食品。

目前，有不少网红减肥吃法，比如“16+8间歇性断食”，在每天选定的8小时时段内完成当日所有餐食，其余16小时则保持禁食状态，例如上午10点吃早餐，傍晚6点前必须吃完晚餐。另一种比较流行的轻断食法，则是在一周内选择非连续的2天控制饮食，热量摄入限制在日常所需的1/4，其余5天则正常饮食。此外，还有主张在短期内仅食用某一种食物来达到减重目标的“三日苹果减肥法”“七日番茄瘦身法”等单一食物减肥法等等。

针对这些网红减肥吃法，陈宜阳表示，一些减肥方法能够在短时间内减重，但长期下来可能引发肠胃功能失调及后续的食欲反弹问题。部分网红减肥法采用的是过度简化饮食的模式，忽略了身体对各种营养元素的需求，久而久之，可能诱发营养不良及其他健康隐患。

林颖杰建议，减肥时，可选择有利于减脂的食材。绿叶蔬菜、瓜果类、各类菌菇以及海藻产品是减重的理想伴侣，它们富含纤维且热量低，有助于促进消化与代谢。土豆、莲藕、山药这类富含淀粉的根茎蔬菜应适量控制摄入量。水果是天然的维生素宝库，但其富含的糖分不利于减重，每日摄入量最好控制在一个拳头大小，且优先选择水分含量高、糖分相对较低的品种，避免过多食用榴莲等高热量的热带水果。在主食选择上，应当减少白米、白面这类精加工、淀粉高的粮食占比，增加糙米、燕麦、玉米等粗粮的比例，帮助控制总热量摄入。肉类的选择，应偏向于低脂肪的禽类和畜肉部分，比如，鸡胸肉、去皮鸡腿肉、猪里脊肉和牛腱子肉。这些肉类既能提供优质蛋白质，又不会带来过多的饱和脂肪，是减重期间的理想蛋白质来源。

科学健康的减脂餐应该如何搭配呢？根据国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》，夏季减脂食谱的主食仍以大米为主，搭配丰富的水产品，主打清淡口味，控制油、盐、糖使用量。市民不妨照着吃，通过健康饮食塑造好身材。

夏季食谱中，油、盐的全天总用量为植物油15克，盐<5克。食谱提供能量约为1200千卡，其中，蛋白质60克，碳水化合物182克及脂肪30克，宏量营养素占总能量的比例约为蛋白质20%，碳水化合物57%，脂肪23%。

**早餐：**三明治(全麦吐司80克、鸡蛋50克、生菜20克、紫甘蓝20克、西红柿20克、低脂沙拉酱5克)，脱脂牛奶(200毫升)。

**加餐：**猕猴桃70克。  
**中餐：**燕麦黑米饭(粳米25克、黑米10克、燕麦米15克)；草菇西兰花(新鲜草菇50克、西兰花60克)；芹菜香干(芹菜50克、香干20克)；彩椒牛里脊(彩椒40克、牛里脊肉45克、黑胡椒约1克)；薏苡仁冬瓜汤(薏苡仁5克、冬瓜80克)。

**加餐：**山竹80克。

**晚餐：**小米红薯饭(小米10克、红薯20克、糙米20克)；蒜泥空心菜(空心菜130克)；鲜虾芦笋(鲜虾仁30克、干木耳5克、荷兰豆30克、芦笋30克、干白果10克)；西葫芦肉丝(猪里脊肉20克、西葫芦40克)；丝瓜百合汤(丝瓜50克、干百合5克)。



游泳既能减重，还能锻炼心肺功能与肌肉。



有氧运动能够加速脂肪的分解与燃烧



瑜伽是颇受年轻人喜爱的瘦身锻炼方式



新鲜果蔬、菌菇是理想的减重食物



不同人群适合不同的运动方式，可在专业人士指导下进行。

### 相关链接

### “迈开腿”悠着点 当心运动损伤

“管住嘴，迈开腿”常被视为减肥的金科玉律。实际上，并非所有肥胖者都适宜通过高强度的运动来达到减重目标。

肥胖个体由于体重基数较大，关节承受的压力远超常人。因此，盲目进行“日行两万步”或爬楼梯等高强度运动，非但难以有效促进减脂，反而可能因关节过度承重而导致伤害，引发膝盖、踝关节磨损，甚至是足底骨刺等问题。生活中，许多肥胖者的首次就医经历往往与骨骼关节疾病相关，病因正是不当运动所造成的损伤。尤其是对于年龄在40岁以上的肥胖人群，过度强调“迈开腿”的运动策略弊大于利。这类人群应该选择更为温和、对关节友好的锻炼方式，正确评估自身条件，制定个性化减重计划，才能在保证健康的前提下，有效推进减重进程。

“多运动”还须评估心脏功能。对于存在心脏问题的人群来说，如果盲目增加运动强度，很可能会诱发急性心血管病，出现心律失常、心梗，甚至猝死。因此，在急于投身高强度运动之前，应进行全面的

心脏功能评估，再依据专业评估结果，对运动方案进行个性化调整。

运动引起的腰痛也是常见的运动损伤之一，是急性腰痛的一种。急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉，导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症，表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限，体位变动时疼痛症状加重。有研究指出，通过卧床休息结合适当运动的方式可以有效缓解急性腰痛。

老年人在锻炼时，更要小心些，以防运动损伤。动作幅度过大、强度过高或者负荷总量偏大，都容易对老年人造成运动损伤。此外，许多老年人误认为自己“宝刀未老”，能跑得快和年轻时一样快、跳



老年人适合选择太极拳等强度不大的健身方式

### “隐形热量”悄悄让你发胖

健康减重的秘诀在于科学地搭配饮食与运动。对于琳琅满目的零食、烧烤和冷饮等诱人美食，我们并非完全不能触及，关键在于明智选择，避开高能量的食物。要维持良好体态，不仅要控制好食物的分量，而且需要避开“隐形热量”。

减重期间的食物选择简单法则：检查每25克非液态食物或每100毫升液态食物的能量含量，若其能量超过100千卡，就可能意味着它有较高的能量密度。水分丰富的食物，如新鲜果蔬和生鲜肉类，通常能量密度较低；而水果干、肉干等脱水制品，炸鸡、薯片等油炸食品，因水分减少、

脂肪或碳水化合物增加，能量密度随之攀升。加工食品中常见的精制糖，也是增加能量的“幕后推手”，例如，各类碳酸饮料和蜜饯。更不用说那些集糖分与油脂于一身的糕点，如蛋糕、甜甜圈，它们的能量密度自然居高不下。

在挑选零食时，要学会查看食品成分标签。成分列表中频繁出现的植脂末、各种植物油、白砂糖或果葡糖浆等，都是藏有高能信号。另外，不妨直接关注包装上标注的每100克食品所含能量值，以此为依据，做出更健康的选择。

(李菁/整理)

得一样高，也容易发生运动损伤。老年人在运动前，应挑选合适的运动装备，做好热身准备，选择适合的项目，如快走、慢跑、太极拳、游泳、乒乓、舞蹈等，注意运动量的控制，以及器材、场地、环境、时间、气候的选择。

(李菁/整理)