

減肥靠吃網紅代餐?揭秘代餐食品的真相

閱讀提示

代餐食品其實是一把減肥的雙刃劍。如果是肥胖以及暴飲暴食的人群,在醫生和專業人士的指導下,服用代餐產品代替一部分膳食,是可以實現體重管理。但是,一個體重正常健康人群的健康體重管理的秘笈是平衡膳食,適量運動。

現在,有一種號稱是純天然、營養素全面、可以不用忍受飢餓,而且見效非常神速的減肥代餐產品正在應運而生,迅速成為網紅,並從歐美國家迅速燃到國內。可是這種減肥代餐食品真的可以減肥嗎?它真的可以長期代替一日三餐嗎?如果長期完全代替一日三餐,會對身體有什麼影響呢?

代餐食品的原理就是 變相節食

代餐食品是什麼呢?顧名思義,它就是指那些從功能上可以部分或者是全部代替我們主食或者是膳食的一部分食品。它在市面上的表現形式主要有:代餐粉、代餐棒、代餐餅干或曲奇、代餐粥,以及代餐奶昔。根據代餐食品中成分的不同,代餐食品其實可以分為很多種:有純蛋白質類的、富含膳食纖維類的及複合類的代餐食品。

所有的減肥代餐食品都有一個共同的特點,那就是,能量密度低、膳食纖維含量高,而且具有很長時間的飽腹感。由此可見,這類代餐食品的減肥原理就是變相的節食減肥。因為,正常的一日三餐平均每餐大概會攝入500到1000大卡的能量,而每餐份代餐食品的能量為200大卡。如果一日三餐完全被代餐食品所取代,而且每餐只吃一餐份的代餐食品,那麼人體每天大概就只攝入了600大卡左右的能量。這是一種低能量攝入的生活狀態,如果在這樣一個長期低能量攝入的生命狀態下會對身體有什麼影響呢?

長期服用代餐食品對人體有四大危害

牛津大學對長期服用代餐食品代替一日三餐是否可行進行了研究。結果表明,長時間用代餐食品代替一日三餐,確實可以使人體脂、內臟脂肪,以及肝臟脂肪分別下降6%、11%和46%。但是,與此同時,心肌的脂肪卻上升了44%。這意味著,這種長期低能量的減肥代餐食品的攝入對心臟功能是有影響的。這種對心臟的影響,可以表現為心慌氣短、心絞痛,甚至是心跳驟停。在我們的日常生活中,可以經常在網上看到有人因長期服用低能量的代餐食品而發生猝死的令人惋惜的報道。

長期用代餐產品代替一日三餐,還有可能發生的健康損害就是肝腎損傷。很多代餐產品為了追求片面的、快速的效果,往往會在里边偷偷地添加一些藥物成分。如果長期、單一地進食這種代

餐減肥食品,就有可能發生嚴重的肝腎損傷。在網上也會經常看到有人因為長期服用代餐產品而發生了肝衰竭的報道。

長期用代餐食品代替一日三餐的第三大健康危害就是,容易發生疲勞和衰老。代餐食品中的營養素含量滿足不了人體對六大類42種營養素的需要。而且,代餐食品在生產加工過程中,很可能會把天然食物中所含有的抗炎、抗癌、抗氧化、抗衰老的物質流失掉。而且這種代餐食品中的鐵,通常是無機鐵,人體的吸收利用率很低,容易造成貧血。這樣一個長期服用代餐產品的狀態就有可能導致面黃肌瘦,出現皺紋、疲乏,容易打哈欠等疲勞和衰老的狀態。

長期服用代餐食品來代替一日三餐的第四大健康危害就是,非常容易發生反彈。因為減肥代餐食品的減肥真相是一種變相的節食減肥。它在迅速地降低能量攝入狀態下,使體重發生迅速地降低。如果是第一次通過節食減肥,有可能成效非常的顯著。但是這種節食減肥會導致身體的基本代謝率降低。當長期服用這種低能量的代餐食品之後,人體的基本代謝率便降到了很低的狀態,如果突然恢復到正常飲食,身體降低的體重就會在短時間內快速地反彈回來。

減肥牢記 平衡膳食、適量運動 金法則

代餐食品其實是一把減肥的雙刃劍。如果是肥胖以及暴飲暴食的人群,在醫生和專業人士的指導下,服用代餐產品代替一部分膳食,是可以實現體重管理。但是,一個體重正常健康人群的健康體重管理的秘笈是平衡膳食,適量運動。

那如何能夠在管住嘴的同時,又輕鬆做到膳食均衡呢?《中國居民膳食指南》中的膳食平衡寶塔就是這樣一個很好的踐行指南:主食三分是粗糧,天天水果餐餐菜,畜禽魚蛋三掌量,牛奶堅果來加餐,少油少鹽身不傷。

那如何做到適量運動呢?《中國居民膳食指南》提出了這樣的指導意見,那就是,每天都要有適量的身體活動,每天相當於有6000步的運動量。每隔一小時要站起來動一動。每周至少五次累計150分鐘的中等強度的活動,每周至少三次每次至少15分鐘的抗阻力運動。

據《北京青年報》



消防視界

超長待機的三伏天已進入中伏,氣溫節節攀升,空調、冰箱、電扇、電腦等用電設備使用頻率大大提高,但當室內溫度達到33℃,電器運行時間過長,環境過熱,家電就會出現中暑症狀,輕則罷工,嚴重的會出現漏電、自爆。消防救護部門提醒:高溫忙消暑,安全勿忘記。1、空調小貼士。不要頻繁開關機、更改模式;空調運行溫度最好控制在26℃左右;切勿將衣物、窗簾靠近電機,以免卷入使其發熱起火。2、電風扇小貼士。必須使用三芯插頭,保證接地良好;不在易燃易爆場所使用;定期在油孔加入機油保持潤滑。3、電冰箱小貼士。遠離熱源,放在濕度較小且通風良好處;設備失靈後要立即停機檢修;電源線不要與壓縮機、冷凝器接觸。4、電腦電視機小貼士。不要將電腦、電視機放置在陽光直射處;不能遮擋機殼四周通氣孔;發現冒煙應立即關機,切斷電源。5、電蚊香小貼士。購買使用具有安全標識的電蚊香;使用時要確保瓶身垂直電源插座;加熱器工作時,表面不要覆蓋任何物品。6、插線板小貼士。插線板勿超負荷使用;及時更換老舊或超過其使用壽命的插線板;杜絕電源引線直接插在插線板中使用。



立秋後氣候乾燥多喝水?科學喝水有講究

秋天既是萬物成熟收穫的季節,也是養生、貼秋膘的季節,這時是人體陽消陰長的過渡時期,因此人們開始研究起了食補、養生來對抗這乾燥的天氣。然而,對付秋燥的好辦法其實很簡單,就是喝水。

麗水市第二人民醫院營養科提醒,身體缺水的表現有:

1. 疲憊。長期缺水容易導致血流量和血壓下降,血液含氧量也隨之下降。缺少足量氧氣,肌肉和神經功能就會削弱,因而更容產生疲勞感。
2. 肌肉痙攣。長期缺水會造成身體電解質失調,導致運動中或運動後持續性肌肉痙攣。
3. 心悸。心臟與身體其他肌肉一樣,脫水造成的血流量減少和電解質變化會導致心悸。
4. 小便深黃色。隨著血壓下降和身體組織缺水,脫水者的腎臟會濃縮尿液甚至阻止尿液產生。

尿液濃度隨之增加,其顏色也會逐步加深,嚴重時呈深黃色甚至琥珀色。

5. 便秘。當腸道吸收過量水分時,就會發生便秘。身體一旦缺水,腸道就會吸收更多水分予以補充液體,從而導致大便干結。
6. 皮膚缺乏彈性。脫水會降低皮膚彈性。
7. 頭暈目眩。除了血流量和血壓下降之外,脫水也會導致頭暈目眩。關鍵信號就是快速站起時,突然頭昏眼花。
8. 口渴舌燥舌頭腫脹。身體缺水的第一信號是口渴。脫水會導致口乾和舌頭輕微腫脹,所以要及时喝水。那麼該如何健康地補水呢?記住這句話:清茶淡湯,遠離糖鹽和脂肪。但有幾個特殊情況需要把握。

1. 在重體力勞動或劇烈體育運動後,大量出汗會導致鹽分流失等。這種特殊狀態下應避免狂飲,造成

機體短時間內大量攝入水而沒有及時補充鹽分,血液中的鈉離子等電解質濃度迅速下降而引發水中毒。

2. 某些特定時間點也不宜喝水過量:服用胃黏膜保護藥物期間、用餐前後、臨睡前等特殊時間點不宜大量喝水。胃黏膜保護劑的作用是在受損的胃黏膜上形成保護層,減少胃酸的侵蝕,但服用這類藥物時大量喝水將稀釋藥物,使其治療效果降低。用餐前後大量喝水影響食物消化,臨睡前大量喝水後,腎臟分泌的尿液使膀胱充盈,膀胱內牽張感受器受到刺激產生沖動,使人產生尿意,降低睡眠質量。

3. 具有某些特殊疾患的人不宜喝水過多:心力衰竭、肝腹水、青光眼等患者應遵循醫囑,不僅要控制喝水量,而且要做到少量多次,一次喝200-300毫升,不能一次大量喝水,以免加重病情。

通訊員 李浚豪