



早上放开吃 中午吃点瘦肉鱼虾和米饭 晚上不吃主食只吃菜 绝对不吃夜宵 他是这样从一个210多斤的胖子 变成一个155斤型男的 目前体重已保持三年不反弹

记者 张姝 俞茜茜 通讯员 王婷

我是这样从胖子变型男的

林先生,44岁,杭州某公司职员,身高1米78。他的肥胖史是高中毕业以后开始的。

读高中时,林先生体重150多斤,按照他的身高,虽然不算瘦也还标准。但高中毕业后,体重就年年往上涨。

“那时我胃口特别好,而且不挑食,各种肉类、海鲜,我都喜欢吃。尤其喜欢面食,每次都能吃一大碗。”林先生说,工作以后,更是一发不可收,日常饮食从来不控制,晚上还常和朋友出去吃夜宵。“那时候,我吃夜宵的频率基本上是隔天一次,有段时间甚至天天吃。最爱吃的是烧烤、火锅、小龙虾这些美食。”

林先生还喜欢喝啤酒,酒量也好,每次至少喝个五六瓶。

那些年,他体重一路飙升,不知不觉间就涨到210斤,最重时接近220斤。

林先生说,原本我觉得男人胖一点无所谓,没想过要减肥。想到减肥是在2011年初,当时因为体检报告单拿到手,发现血糖、血压、血脂都高,已经处在临界值,这才意识到不能再胖下去了。

“刚开始减肥,还是我太太推荐给的减肥方法。”林先生的太太那时在吃一种营养代餐,以此来代替日常主食,同时按照专门的减肥食谱,控制日常饮食,以高蛋白、高纤维饮食为主。太太减肥瘦了十多斤,他觉得效果不错,也开始尝试。

林先生按照减肥食谱的要求,控制饮食,除了日常三餐,夜宵是万万碰不得,也不吃甜食、不喝饮料。代餐配合饮食控制差不多一个月,林先生瘦了十多斤。

“其实代餐的主要成分是大豆分离蛋白,目的是增加饱腹感,代替糖分和碳水化合物的摄入。知道原理以后,从第二个月开始我就不吃代餐了,只要严格按照

食谱,也可以达到减肥的目的。”

整整半年,林先生严格按照减肥食谱进食,没吃米饭、面食等主食,也没有喝啤酒、饮料。“实在饿了,我就吃个水煮鸡蛋,或是吃少量牛肉。一般来说,每天鸡蛋不能超过4个,担心胆固醇过高,就只吃一个蛋黄。”林先生说,刚开始的两个月,确实有点不适应,时常会感到疲劳,想吃东西,脸色一开始也不太好,但时间一久也慢慢适应了。半年下来,他瘦了近30斤。

“我后来觉得,不可能一辈子都不吃主食,毕竟健康还是第一位的。”林先生说,经过半年的魔鬼式减肥,他开始慢慢调整,早上和晚上,还是按照原来的减肥食谱不变,但是在中午,开始吃一点主食,会喝一小碗杂粮粥,比如南瓜粥或小米粥。

这样的状态持续了一年左右,到了2013年下半年,林先生体重降到155斤左右。和减肥前相比,不仅人瘦了,精神也变得更好了。

从2013年底开始,林先生开始逐渐恢复正常的饮食。虽说是恢复正常饮食,事实上还是相当有节制的:早上:不讲究,随便吃,因为早上吃东西不容易胖。像拌面、馄饨、油条等,都是他经常吃的;

中午:和以前一样,按照食谱,尽量挑高蛋白不容易发胖的荤菜,再配合一定量的蔬菜,主食还是一小碗粥;

晚上:和以前一样,依然不吃主食。

专家点评:

浙江医院营养科主任郑培奋说,对于减肥人群来说,可以减少摄入碳水化合物,但是千万不能完全阻断。碳水化合物是人体日常活动必需的营养素,“膳食中如果长期缺乏碳水化合物,摄入大量高蛋白物质,会对肝脏和肾脏都造成负担,影响人体健康。”

郑主任认为,饮食方面,关键要控制每日热量的摄入,可参照膳食“金字塔”(以粗糙的五谷杂粮为塔底,配以蔬菜水果)选择每种食物摄入的量。此外,尽可能地保持饮食多样化,还要每天保证一定的运动量。

脂肪就像房地产 最关键的要素就是:地段、地段,还是地段 专家关于减肥的三点建议

面对镜子中下垂的赘肉,我们往往是大伤脑筋。专家认为,体重控制实质是生活方式的重塑,有规律的生活是帮助减肥的有效方式,一日三餐要按时按量吃,可以为身体及时供能,让血糖处在一个合理稳定的范围之内,并且保持肌体的新陈代谢不下降,同时也让内脏能够很快适应减重的需要,这可以为脂肪的消耗和分解提供有力保证。

关于减肥的建议,专家们介绍了一些操作方法。

第一, 通过控制食物摄入的卡路里数,增加消耗的卡路里数,来达到减肥的目的。

减肥时,许多人热衷于计算卡路里。去超市买零食,包装上列出的卡路里含量,得在心里过几遍。如果卡路里含量太高,咬咬牙,丢回食品架。

卡路里是一个能量单位。一般的粗略数据认为:每慢跑1.6公里可燃烧约100千卡;一根100克玉米约等于105千卡等等(1000卡路里=1千卡,而我们通常口头上的“今天消耗了多少卡”一般指“千卡”)。

减肥时,可以控制食物摄入的卡路里数,增加消耗的卡路里数,来达到减肥的目的。

增加消耗的卡路里数,主要是通过运动,而适当运动可以提升代谢率。

人有基础代谢,是指人体在清醒而又极端安静的状态下,不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时消耗的能量,每个人都不一样。

一个身高1米72,体重72公斤的男性,他测出的基础代谢通常为1600千卡左右。

而成人每天消耗的热量=人体基础代谢+体力活动所耗热量+消化食物所需的热量。

一般情况,成人每日消耗的热量是:男性:2200-2400千卡左右;女性:1900-2100千卡左右。

第二,在控制热量的食物摄入同时,根据膳食指南合理安排饮食。

饮食不注意,即便是瘦了也达不到健康的目的。减肥时,五大营养素必须要全面,首先要吃好平时三餐。

水不算的话,食品包括五大营养素,分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、微量元素。

今年5月份,国家卫生计生委疾控局发布的《中国居民膳食指南(2016)》提出,要“吃”和“动”平衡,才能保持体重的恒定。

“吃”要做到“食不过量”,多吃蔬果、奶类和大豆,少摄入脂肪量,多吃深色蔬菜。减肥不但是减重量,更重要的是减脂肪。禁食只是丢失水分和肌肉,但不能维持长久。

《膳食指南》提出,多吃深色蔬菜,对于增强免疫力、预防疾病、预防肥胖都是有益的。颜色深的蔬菜所含有的维生素,特别是β胡萝卜素等维生素、矿物质比浅色的蔬菜更加丰富。膳食指南强调吃的蔬菜至少有一半是深颜色的蔬菜,这是从促进健康、预防疾病的角度提出的建议。

去年2月发布的新版《美国膳食指南科学报告》,对于中国人群的膳食也有着借鉴意义。《美国膳食指南科学报告》新增的以下几点内容,对于减肥者来说也需要重点关注:

- ◆注重整体膳食模式而不是单一营养素;
- ◆解除总脂肪摄入占总能量百分比的限制:脂肪种类更重要;
- ◆饱和脂肪酸摄入量不超过每日10%的总能量;
- ◆解除每日胆固醇摄入量300毫克的限制:可以适当摄入鸡蛋;
- ◆环境问题:为了健康和环境,减少摄入红肉和

加工肉制品;

- ◆食物添加糖要限制在10%总能量摄入的范围内;
- ◆保留每日食盐摄入量不超过2.3克;
- ◆推广“健康文化”:目标是建立健康的生活方式。

第三,什么样的人需要减肥?

美国《2013成人超重和肥胖管理指南》撰写者之一胡丙长教授说,新指南里首先规定了什么样的人需要医疗帮助来减肥。符合肥胖,有两个标准。

其一,算BMI(体重指数)。

测算方法:体重指数(BMI)=体重(kg)/身高的平方(m²)。

在美国,BMI大于等于30或BMI大于等于25并带有风险因素,如糖尿病风险等即为超标。在中国,BMI在18-24之间属正常,24-28属超重,大于28是肥胖。

其二,算腰围。

正常呼吸,将带尺在脐上0.5厘米至1厘米处绕一周。肥胖者选腰部最粗处水平绕一周测腰围。

在美国,男性腰围≥100厘米、女性腰围≥95厘米,被列为超标。中国男性腰围大于等于90厘米为肥胖,女性腰围大于等于80厘米为肥胖。

专家比喻说,脂肪就像房地产,最关键的要素就是:地段、地段,还是地段。位于腹部的多余脂肪,是囤积危险的地段,对人体健康影响最大。一旦发现肚子大起来了,一定要高度警惕,控制饮食,及早锻炼,定期筛查血糖。减肥时,没必要太纠结体重秤上偏高一点点的数字,只要腰小一寸,整个人的体态都会立刻美起来。