怎么吃都吃不胖，你可能要引起注意了

偏瘦者想要增重，科学饮食和运动习惯都别落下

本报记者 汤晨阳

大家身边总有那么几个人，好像无论如何狂吃，都能保持很瘦的身材。但是，英国科学家曾做过一个实验，让自称吃不胖的人每天必须吃够一定高热量饮食并禁止运动。结果数周后，他们无一例外地都胖了！

所以，如果你“怎么吃也吃不胖”，或许应该去医院检查一下，过于偏瘦可能是得了一种结核性疾病，它会消耗人体的能量，所以你才能无惧吃喝又胖不起来。其实，真正的好身材，是要懂得吃，也要学会适当运动，“病殃殃”的林黛玉不是真的美。



从小身材“苗条” 谁知是生了这个病

从小饮食规律、特别能吃，但一直吃不胖的温州姑娘林然，上了大学后有些“放飞自我”。

林然说，她平时并不喜欢运动，习惯了玩至深夜，然后白天又睡懒觉，继而还出现食欲下降，经常把一日三餐简化为懒觉过后的一两顿饭。“初中时，一天吃5顿都长不胖，同学都很羡慕我。”

9月初，林然受凉后感到一阵头痛，感冒伴随着发烧，一测体温，37.8℃，自服解热镇痛药后仍反复发热。同时，她还伴随着畏寒、食欲减退、呕吐腹泻等症状。

去了温州市中心医院后，接诊的呼吸内科江海安医生说，CT影像显示，林然的肚脐距离椎体前缘仅3.6cm，情况不容乐观。此时，林然头疼加剧，双下肢还出现了麻木的症状，“我一度乏力到玩手机的力气都没有”。

为什么会这样？经过诊断，医生们判断出确切的病因：结核性脑膜炎。江海安介绍：“林然的瘦，和结核有直接的关系。结核性疾病是一种消耗性疾病，一般出现在体质虚弱、消瘦的人群中，一旦患上此病，就会更加的消瘦。因为结核菌会动用人体的能量，来供应自身。”

江海安提醒市民，不是所有的瘦都是身材好，如果偏离BMI指数（身体质量指数）太多，务必引起注意，建议大家保持健康的体型。

为增肥而苦恼？ 合理饮食和运动双管齐下

不过，如果只是吃得少、不长肉，可以暂时不用去医院，试着科学增重，先把身体给调理好，保持健康的体态。

不过，对于偏瘦体质的人，增肥也是一门讲究，绝不是胡吃海喝就能解决的。杭州市西溪医院营养师周俊杰说，在减肥大军中，还有一部分人却为永远吃不胖的身材而发愁。“第一步，就是要定时吃饭，食量小、吃不多，或者因为工作原因不能按时吃饭或不吃，饿时饱食过度，这些都容易引起吸化消收方面的问题。瘦的人想增重，基础要求就是规律自己的一日三餐。如果条件允许，还可以在下午加餐时吃一些营养较为丰富、能量高一些的食物。”

此外，三餐合理增加富含碳水和蛋白质的食物，肌肉含量增加，体重就会上升了。“牛奶、鸡蛋、鸡胸肉、牛肉等都是最常见的优质蛋白质来源。有人马上想到了蛋白粉，对于新手来说刚开始没必要吃蛋白粉，先调整饮食习惯和结构，随着训练量的提升，不足的部分再考虑从额外摄入蛋白粉来补充。”周俊杰说。

在饮食方面下功夫，日常的健身运动也可千万不能落下，否则就事倍功半了。周俊杰介绍，通过一个阶段的努力，达到了增重的效果，使得人体新陈代谢处于一个新的平衡点，需要慢慢地调养巩固，体重才不会降下来。

增重运动，以重量训练为主要方式，而非减重者所强调的有氧运动。“因为有氧运动是促进能量消耗的，而重量训练则是用来增加肌肉比例的。借助哑铃、杠铃与训练器材的使用，配合大肌肉群的完全收缩与放松，可以达到肌肉的建造工程。”周俊杰说。

此外，大肌肉群就是我们所谓的下肢肌群（小腿三头肌、股四头肌、股二头肌、）、臀大肌、胸肌、腹肌、背肌、三角肌、二头及三头肌（手臂）。经由重量训练与饮食补充，可使大肌肉群成长，相对的便会累积一些体重。

“瘦子”增重怎么吃？规律饮食很关键

本报综合报道

单纯的健身增肥增重速度相对较慢，瘦友们要合理地搭配膳食才能快速的达到增肥增重的效果。



周一

早餐：1个肉夹馍、2个韭菜鸡蛋包子、1袋豆浆；
加餐：2个蛋黄派；
午餐：1份黄焖鸡排骨米饭、1碗西湖牛肉羹、1个香蕉；
加餐：1盒全脂奶；
晚餐：1份红薯包谷粥，1份南瓜饼，1盘清炒西兰花；
夜宵：益生菌酸奶1盒（250ML）；

周二

早餐：3个肉包子，1碗豆花泡馍；
加餐：1个香蕉+坚果零食；
午餐：1份回锅肉盖饭，1盒牛奶；
加餐：1杯蛋白粉；
晚餐：1碗牛肉拉面，1碗红豆粥，1盘土豆丝；
夜宵：栗子派；

周三

早餐：1个手抓饼（夹里脊肉和蔬菜）、八宝粥1碗；
加餐：奶条2个；
午餐：1份水盆羊肉、2个烧饼夹菜；
加餐：2个芒果；
晚餐：薏米粥1碗，馒头2个搭配1碟下饭小菜；
夜宵：1碗馄饨；

周四

早餐：1碗胡辣汤，1个菜夹馍，1个茶叶蛋；
加餐：20个大枣；
午餐：1碗炸酱面，1个鸡腿；
加餐：全麦面包1份；
晚餐：1份排骨汤带肉，1笼小笼包；
夜宵：蒸饺1份；

周五

早餐：1个鸡蛋灌饼，1碗油茶，2个肉包子；
加餐：10个核桃；
午餐：1碗拉条子，1个肉夹馍，1罐露露；
加餐：1盒全脂奶
晚餐：1盘蛋炒饭，1碗西红柿紫菜汤；
夜宵：益生菌酸奶1盒（250ML）；

周六

早餐：1碗杂粮粥，2个包子，1份搭配小菜；
加餐：2个煮鸡蛋；
午餐：1份清蒸鲈鱼，1碗米饭，1罐王老吉；
加餐：1个金丝饼；
晚餐：烩麻食1碗；
夜宵：坚果零食1袋；

周日

早餐：1个杂粮煎饼，1杯豆浆；
加餐：2个蛋黄派；
午餐：1个金丝饼、1碗米粉，1瓶唯怡；
加餐：芒果2个；
晚餐：饺子2碗；
夜宵：牛奶水果沙拉；

通过以上适当的健身运动加上每日合理的膳食，瘦人增肥成功不再是梦想，赶快行动起来，让增肥成为现实！