

为减肥,金莎带秤吃饭,金晨只吃晚饭 专家:看看就好,请别效仿

本报记者 梅杰

综艺节目《乘风破浪的姐姐》自开播以来就话题不断,这一次则是吃饭。6月29日节目加更,歌手金莎的减肥狠招分外抢镜,随身携带计量秤的她按克称量每顿摄入的卡路里,并给自己规定每天的卡路里摄入量上限为1000大卡。节目录制期间,她每天都要练歌练舞,有时甚至要到凌晨两三点。不少网友提出质疑:这样吃,健康吗?

此外,演员金晨也曾表示她时常只吃晚饭,不吃早午饭。为了保持身材,她还有一套冰棍减肥法——饭前吃一根冰棍,胃受冷收缩后,吃的东西自然少了。这样的方式是否有效暂且不谈,但毋庸置疑是拿健康换身材,践行多年的金晨也直言自己胃不太好。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科医生陈倩怡提醒跃跃欲试的模仿者:“节目看看就好,千万别效仿明星们的减肥方法。”



热量摄入过低,小心不轻反重

镜头下,金莎和其他姐姐的食量形成了鲜明对比。右侧的金晨盛了满满一盘饭菜,一旁的海陆虽说食量不大,但荤素搭配,看起来营养丰富,唯独金莎盘中的食物少得可怜——两只白灼虾、两片菜叶子。不仅如此,餐盘下,金莎赫然放着一台秤,计算每顿饭摄入的热量。

如此吃饭方式并不是金莎上节目才突发奇想,实际上,她每次吃饭都会随身携带一个计量秤,用来称量吃下去的食物克数,再按照相应的热量计算摄入的卡路里。金莎的卡路里计算过程非常严苛。吃虾前,她会先称虾的重量,把虾肉吃掉后,她会再称量虾壳的重量,两者相减,最后得出虾肉的卡路里。

此前,金莎曾在节目中报出官方体型——身高166cm,体重46kg,即便如此苗条,她依然不敢轻易在吃上面“大开杀戒”。

陈倩怡介绍了一组数据,反映出金莎的卡路里摄入量有多低:“人在静止状态下的基础代谢,男性一般在1400-1800大卡,女性通常在1000-1400大卡,根据年龄身高体重等不同会有一些波动。”而这仅仅是基础代谢所需的能量,如果加上日常活动,则每日消耗的能量男性约2600大卡,女性约2200大卡;如果有运动的习惯,这个数字还要往上加。

“所以金莎每日的能量摄入显然是不达标的。虽然女明星由于体重控制得好,基础代谢率

会相对较低一些,但1000大卡也只能基本满足她每日的基础代谢量。”陈倩怡说,另外金莎每餐只吃一点点,只能满足饱腹感,长期以往会导致营养不均衡。她提醒,可能有观众在收看了节目之后,会有模仿明星减肥的想法,但大多数人的自制力没有明星那么强,可能看完节目的这几天严格控制食物摄入,过段时间又放松警惕,一来二去反复之间,甚至会出现体重反弹,到最后得不偿失。

陈倩怡补充道:“实际上,基础代谢是人体能量消耗的大头,而长期节食会导致肌肉含量下降、基础代谢下降,如此一来,能量消耗便少了,反而不利于减重。”

营养搭配均衡,运动循序渐进

关于金晨的“只吃晚饭减肥法”和“冰棍减肥法”,陈倩怡更是直言不科学,“很多人都尝试过减少餐次的减肥法,但常规方法是保证两餐。像金晨这样每天只吃一餐,就算吃到撑,摄入的总能量还是低的。”她解答,一方面人体的消化系统需要食物的刺激,比如胆囊需要一定时间排除胆汁,才不会有胆结石,如果长时间没有食物刺激,那么胆汁就会一直存储在胆囊内,非常容易形成胆结石;另一方面,对于减肥人群推荐每天不吃东西的时间是12-14小时,基本上就

是当天晚餐到第二天早餐这样的时间,而只吃一餐的进食间隔已经远远超出这个范围,显然是不科学的。

陈倩怡提醒,金晨的“冰棍减肥法”千万不可效仿。一方面,空腹吃冷饮对肠胃不好;另一方面,其实冷饮吃进嘴里到达肠胃后,已经跟人体的体温差不多,并不能起到让胃收缩的作用,更别谈可以降低食欲了。

那么,该如何科学地控制体重呢?

“饮食要均衡,同时养成运动习惯。”陈倩怡解答,一日膳食

中食物构成要多样化,各种营养素应品种齐全,包括供能食物,即蛋白质、脂肪及碳水化合物;非供能食物,即维生素、矿物质、微量元素及纤维素。粗细混食,荤素混食,合理搭配,从而能供给用膳食者必需的热能和各种营养素。关于运动,她建议没有运动习惯的人群切勿一上来就高强度运动,而要给人体一个适应的过程。运动方式选择自己喜爱的,关键是要坚持并养成运动习惯,可以先从轻缓的运动练起。“合理饮食、坚持运动,才能拥有明星般的身材。”

易胖体质这样吃 保持身材并不难

本报综合报道

金莎说,控制饮食是因为自己是易胖体质,如果不控制每餐的卡路里摄入量,不知道会胖成什么样。

研究发现,之所以区分易胖和易瘦,就是因为肠道中的菌群是不一样的。易胖体质人群的肠道中存在更多的易胖菌,易瘦体质人群的肠道中存在更多的易瘦菌。一旦易胖菌占据了肠道菌群的上峰,就会使人对高热量食物难以抑制地想吃,自然就会发胖。

那么易胖体质的人群想要维持身材,怎么吃才正确?

● 断绝易胖菌想吃的食物

一般情况下,易胖菌比较爱吃的食物多是高热量、高油脂的食物。所以,易胖体质想要不胖,就要杜绝这类食物的摄入。

如果真的是易胖体质的话,建议在日常生活中,一定要减少蛋糕、炸鸡、汉堡等食物的摄入。



● 增加易瘦菌喜欢的食物

想要保证肠道内易瘦菌的增长,建议在保证日常饮食多样性的基础上,还要增加膳食纤维的摄入。富含膳食纤维的蔬菜包括银耳、黑木耳、秋葵、西兰花、香菇、金针菇、菠菜等;富含膳食纤维的水果包括桑葚、百香果、库尔勒梨、番石榴、石榴等;富含膳食纤维的主食包括大麦、白扁豆、荞麦、鹰嘴豆、全麦粉、白芸豆等。

