



# 减肥重在减体脂

## 吃的太少很“难瘦”

许多女性都热衷于减肥,可是辛苦努力很久,减肥效果却差异很大:有的人体重减了,穿衣感觉却差异不大;有的人穿衣感觉瘦了,体重没有下降反而增加了;有的人腰围瘦了,臀部和腿部纹丝不动;有的人腿变细了,腰腹部脂肪却依然故我……如果减肥方法不当,可能体重减了,体脂率却没明显下降,甚至因此降低自身代谢,伤害健康。

### 减肥状况 1:

**运动后精神体力变好,腰围明显减小,臀腿没有变化,体重也没变化**

刚开始运动一两个月到两三个月时,很多人体重都没变化,这说明在减脂的同时,身体有用成分增加,比如肌肉变得充实,抵消了减脂带来的体重下降。同时也说明暂时没有出现营养不良问题,肌肉没有流失,反而有所增加,说明身体的代谢能力正在提升。而腰围减小,说明体脂率大幅度下降,内脏脂肪大幅度减少。

由于梨形身材的女性下半身肌肉充实,也容易积累皮下脂肪,因此减掉臀部和腿部脂肪是比较困难的,

需要更长时间,但是下半身脂肪无害健康不必担心。

有很多女性减肥初期因为体重不下降而焦虑万分,运动努力往往半途而废,非常可惜。对于原本并不超重肥胖,只是想得到更好身材的人来说,没必要追求低体重。适度运动可带来光洁皮肤和红润气色,再增加一些塑形运动,练练肩部肌肉,减少臀部脂肪,就能得到好身材。如果你原本超重肥胖,那么在这个阶段后继续坚持运动,加上饮食调整,体重就会慢慢下降。

### 减肥状况 2:

**运动后精神体力变好,腰围没增加,穿衣服松快,但体重却增加了**

对于一个原本没有超重肥胖的人来说,精力改善,腰围没增加,腹部还变平了,那么体重适当增加并不是坏事。用俗话说就是“气血足”,用科学语言说是代谢率上升了,这是好事。因为只有脂肪增加才叫做发胖,肌肉、骨骼、血液等有用组织增重不叫胖,而是健康增重。

健康增重分两种情况。一种是原来肌肉量实在太少,曾有过节食减肥或营养不良,饿着也瘦不下去,那么先要经过这个阶

段,通过补充营养和适度运动,改善体力,把代谢率提上去,才能重新开始新的减肥。在这个过程中,会出现体重上升,看起来却不显得发胖的中间过程。要耐心,等精神好了后再适度增加运动,或者略减一点脂肪和主食,就可以缓慢变得更苗条。另一种是虽然运动了,但食量也上去了。假如原来有超重,这时应当反思自己是否吃得过多。只要去掉饮料、零食、酒类等,再略减一点炒菜油和主食,体重就会下降。

### 减肥状况 3:

**运动后臀变圆、腿变粗了,后背和腰部却变薄了**

民间俗话说:“背薄一分,命长三分。”并不是说背上肌肉少就好,而是说肩胛部位的皮褶厚度比较薄,这意味着体脂率低,内脏脂肪少,代谢功能好。

如果你平时穿胸罩时能勒出来很深的沟,说明你的体脂率高,内脏脂肪多,这不是好事。通过运动,后背和腰部变薄,即便体重不下降也消耗了内脏脂肪,减少了躯干部位的

皮下脂肪,说明你从代谢疾病高危状态变成了健康状态,也不存在营养不良问题。

另一方面,腿粗臀圆,说明肌肉充实,营养状态好,三高风险小。早有研究证实,大腿的皮下脂肪无害健康。还有研究发现,大腿太细容易患上高血压。臀部变得饱满,臀肌发达,也是全身肌肉充实和营养状况良好的一个指征。

### 减肥状况 4:

**运动后体重减了,腿部瘦得很快,但上臂越来越松,腰腹部肥肉不减变化不大**

体重下降,可能是来自于肌肉和水分的流失,也可能是因为脂肪的减少。减脂肪难而慢,减肌肉易而快,而腿是人体肌肉的重要储备库,腿部瘦得快是代谢变差的一种表现。同样体重,腿细的人慢性疾病风险高,血压和血糖更容易超标。近期研究还发现,上臂脂肪多与糖尿病风险相关。

腰腹部脂肪没有减少,而四肢变得细而松软,这是肌肉流失和内脏脂肪率上升的表现,也是糖尿病高发体型,与健康活力背道而驰。这时需要反思一下减重方法了,这种结果会伤害健康。



### 三餐吃的不够量 营养不良难减肥

有一位女生平时饮食如下:早上一个面包,一杯豆浆;中午半碗米饭,半份豆腐,半份蔬菜;晚上吃个红薯,加点蔬菜。而她吃过饭后两三个小时就饿了,最想吃的就是蛋糕饼干泡芙薯片之类的零食。她一直问:“为什么我正常吃三餐,却总是管不住自己的食欲?”

其实,她正餐稍微多吃一些就好了。比如早上再加个蛋;午餐吃一碗米饭,菜肴加倍;下午加一杯酸奶;晚餐加半碗瘦肉。真吃饱了,对零食欲望自然就能减少。

平时,只要饿了,就喝酸奶和豆浆;只要有想吃的冲动,先吃几个牛肉干;每天早餐时服用一粒复合维生素。如此坚持一个月,异常食欲自然会逐渐恢复正常,身心状态也能改变。

女性减肥有一项必须做到:忘记体重。在吃够该吃的食物后,虽然体重的确会升高,但体型变化并不会如想象中那么恐怖。饭后走走路,稍微做点运动,腰腹上肥肉并不会增加。最关键的是,从此慢慢进入到正常食欲状态中,不再有快速反弹危险。

如果你已是一位超重女士,也无需为增加一些体重而难过。把身体所需营养吃够,把代谢调整好之后,大不了从头再来,健康地慢慢瘦下去。如果实在无法自拔,就需要去治疗“进食紊乱”的心理医生那里求助了。但无论如何,减肥都必须解决营养不足问题,才能获得真正的身心安宁。

### 减肥状况 5:

**运动没少做,食物没多吃,体重不减,腰腹部变化不大,平日总觉得很累**

虽然运动减肥有益健康,但运动一定要循序渐进,营养也一定要跟上。平日运动基础很差的人,突然上大运动量或高强度运动,容易出现运动伤害,严重时甚至出现横纹肌溶解症,出现酱油色尿和肾脏损伤。也有多项研究发现,长期过度运动而营养不合理,反而会增加营养不良,甚至促进动脉硬化,增加心脏病风险。

运动后肌肉有点酸胀没关系,但不能到严重疼痛甚至麻木程度。要以自己运动之后不觉得困倦,第二天神清气爽、精神很好为准。如果变得特别容易疲劳,那就

是运动过量,或吃得太少营养没有跟上。每天疲劳不堪的状态,是不会让人成功减肥的。这时身体会自我保护性地让你日常减少活动欲望,在不锻炼的那些时间中,实际能量消耗反而变小,会抵消你的运动成果。

这时应降低运动量,多吃一些食物。不仅蛋白质要够量,特别是主食要增加一些,会让你明显感觉到体力改善。因为疲倦时通常意味着身体能量不足,肝脏负担加重,维生素 B1 供应不够,谷类食物可同时解决提供能量、不加重肝脏负担,增加维生素 B1 的任务。

### 相关/链接

#### 做对七点,既饱口福又“吃不胖”

1. 进餐之前照镜子,强化保持身材动力。饮食自律非常难,不妨在进餐前照照镜子,看到自己体型不够理想,减肥动力便会加强,能更好克制乱吃东西欲望。反之,如果减肥已有所成效,自然更不想让前面努力半途而废。
2. 饭前30分钟吃点东西。饭前适当吃点东西垫一垫肚子,可让你在正餐时减少食量。但“餐前餐”数量要少,相当于正餐的五分之一,以天然食材为佳。
3. 只在餐桌旁吃东西。超重者多半有随时随地吃东西、一边吃一边做其他事情的坏习惯,此时注意力不在食物上,不知不觉就会多吃。所以,看手机、电脑、电视、聊天时,绝对不能吃东西,也不要做饭时边做边吃。
4. 盛饭时减一勺,吃什么都少吃一口。盛饭时把米饭打散,盛得松散的,绝不往下压,更不堆得冒尖;添饭时每次只添三分之一碗,无形中减少了食量。再美味的东西浅尝辄止即可,尽

- 量少吃一口。
5. 改变进餐顺序,固定主食数量。研究发现,可控制体重的进餐顺序应是:先吃少油少盐的蔬菜,再吃富含蛋白质的鱼肉蛋,最后再吃一些富含淀粉的主食。小口饭配大口菜,无论菜多么好吃,饭都不能多吃。
6. 尽量放慢进食速度。研究发现,吃饭太快是超重肥胖的一个重要因素。人的食欲是由下丘脑摄食中枢控制的,消化道的各种信息传到下丘脑需要时间。大脑还来不及充分感受“饱”的信息,胃里已糊里糊涂装入过多东西。细嚼慢咽,吃一口就把盘子往远处推一推,速度就容易慢下来。
7. 不要最后“打扫”盘子。孩子和家人不爱吃的剩饭剩菜,我们都喜欢把它们消灭掉,这样就会把剩饭菜变成肥肉背在自己身上。因此一定要坚持:吃饱之后,无论餐桌上剩下什么都不动心。



本版稿件均据人民网