



你最关心的15个关于减肥的饮食问答来了!

炎炎夏季正是年轻人“秀身材”的季节，三、四月份没减下去的肥，趁着夏天食欲不振、出汗多的时候减减也不错。不过提到减肥，您肯定也有很多疑问，减肥总是不成功，究竟是哪个环节出现了问题呢？关于饮食减肥，许多话题都颇具争议性，今天就挑出15个最常被探讨的问题，帮助您把这肥减得明明白白的。

1. 普洱茶、绿茶能减肥吗？

如果喝普洱茶、绿茶能减肥，那估计潮汕地区都是瘦子，然而并没有。

茶叶中含有大量的茶多酚、儿茶素及部分微量元素，是一种非常健康的饮品，可以保护心脑血管。茶叶中少量的咖啡因起到提高新陈代谢的作用，在减肥期间喝茶确实是不错的，但是市面上减肥的茶多酚产品就不建议买了。

2. 咖啡可以减肥吗？

咖啡如果加了糖或者奶精，热量并不低，就算是不加糖的黑咖啡也只能暂时提高代谢。

虽然咖啡能够促进减肥，但是含有咖啡因，并不适合每个人，尤其

是对于代谢咖啡因比较差的人群来说有害无益。

3. 酵素能减肥吗？

酵素其实就是酶，质量好的酵素对于调理肠道效果还是不错的，比如便秘问题的调理。那为什么很多人觉得自己吃了酵素后瘦了呢？因为肠道健康后，排泄的肠道垃圾也会多些。我们的肠道中多少都会有存留的垃圾。排的垃圾多了，自然体重就会下降那么几斤。

而且，你在喝酵素的时候，商家都会让你配合少吃食物。总热量降低了，体重下降也正常，只是利用了总热量的亏空而已。

4. 利用食物能瘦局部吗？

一般来说通过饮食减肥，会全身性地瘦，不会单独瘦某个部位。但是身体就像是个很精密的仪器，如果你腰上面的赘肉多点，那么它会更倾向减掉腰上脂肪多的地方。

但如果你有局部塑形的需求，还是建议除了饮食再配合运动教练的

指导，效果会更好。

5. 减肥能吃辣吗？

其实辣椒的热量并不高，而且还可以加速新陈代谢。可是为什么还是有这么多小伙伴会这么问呢？那是因为大部分添加辣椒的食物都伴随着大量的油。

比如说四川火锅和湖南菜就是典型的代表。辣椒不是问题，油才是原因。

6. 减肥碰到生理期怎么办？

首先不要吃辛辣刺激的食物，其次不吃寒性的食物，如柠檬、西瓜、梨等；

经期需要更多的蛋白质和铁等营养素的供应，可以增加红肉、动物血的比例；多吃杂粮，增加B族维生素的摄入有助于缓解情绪问题；

奶制品、紫菜、豆制品、海带等食物，帮助增加钙、镁等营养素的摄入，缓解痛经问题。

7. 减肥会导致脱发吗？该怎么办？

不当的减肥确实会引起掉头发的。

第一，缺铁会引起脱发。检查一下自己是不是因为减肥肉吃得少了，尤其是铁来源丰富的红肉。

第二，蛋白质摄入不足也会引起脱发。蛋白质缺乏严重的时候，头发会变得、干枯。增加肉蛋奶豆类的摄入。

第三，钙、锌等微量元素不足。肉类和坚果是微量元素的良好来源。钙摄入不足，减肥期间脂肪代谢比平时多，产生的酮体也更多，需要钙离子去平衡。

为避免脱发，平时多摄入奶制品及豆制品，减肥期间可以额外注意补充维生素和矿物质。

8. 能推荐一些减肥食物吗？

其实没有绝对的减肥食品，更没有“负热量食品”，比如黄瓜热量低，但是仅仅考虑热量是远远不够的，营养不良之后减肥更加困难。

如果总是盯着一些“减肥食物”来吃，长久下来肯定会造成营养不良。脱发、贫血、月经推迟、睡眠变差随之而来。

9. 一日三餐食物怎么分配比较好？

建议按照早餐30%、午餐40%、晚餐30%这样的比例去分配。

早餐要吃“好”。选择容易吸收、消化、富含蛋白质、少油腻的食物，如鸡蛋、豆制品、奶制品等。另外再摄入适当的水果和主食，再加上一小把坚果就更完美了。

午餐要吃“饱”。蛋白质的量跟蔬菜的搭配要合理。少吃或者避免吃高脂肪的食物。

晚餐要吃“少”。选择清淡、膳食纤维含量高的食物，如蔬菜、汤类、粥类。主食可以适当减少。

10. 有哪些食物是绝对不能吃的？

除非是患病，否则没有绝对不能吃的食物。只是因为减肥，所以比较不建议吃一些高热量、或者升糖速度太快的食物。具体如下：动物皮、肥肉、油炸、蛋糕、面包类、饮料、糖果、酒、过多的沙拉酱、油腻的火锅酱料、浓汤等。

11. 为什么喝酒也会发胖？

首先在所有的营养素当中，三大产能营养素（蛋白质、碳水化合物、脂肪）是能够提供能量的。其中1g蛋白质=4kcal、1g碳水化合物=4kcal、1g脂肪=9kcal。然而每克乙醇产生7kcal的热量，仅次于脂肪。

其次，酒精代谢需要通过肝脏，肝脏的代谢慢了，脂肪自然更容易堆积。

12. 有哪些降低食欲的方法吗？

可以利用一些小技巧来减少对食物的欲望。比如：饭前半小时喝杯水、喝点汤。吃饭的时候先吃富含膳食纤维的食物如蔬菜，增加饱腹感。吃饭的时候细嚼慢咽、使用小份的餐具，从视觉上“欺骗”大脑。

13. 减肥时可以吃宵夜吗？

可以吃，但是以下几点要注意：

第一，选择低脂、低热量、营养价值高、好消化的食物，牛奶、豆浆、杂粮粥、蔬菜汤、水果等。

第二，避免不易消化的食物，油炸、高脂肪、甜食、辛辣和刺激性食物。

第三，睡前3小时尽量不要进食，食物从进入胃开始，需要至少2-3小时才能排空。吃完饭后就睡觉，食物还停留在胃里面，不仅影响减脂，还会对肠胃造成负担。

14. 吃燕麦可以减肥吗？

燕麦并不能减肥，可是为什么燕麦还是总是出现在减肥必吃食物清单当中呢？

那是因为燕麦含有丰富的β-葡聚糖，能带来饱腹感，减少我们对食物的摄入量。并且燕麦可以帮助延缓餐后血糖上升速度，让血糖更加稳定，减少胰岛素抵抗。

15. 减肥期间要少吃哪些食物？

以下几类食物比较建议少吃：

动物皮。大家都知道要少吃肥肉，但是动物皮往往容易被人忽略，其实动物皮含有的脂肪含量比较高。

各种酱料。沙拉酱、奶油酱、火锅调料等热量很高，边吃边蘸酱很容易不小心就吃多了。

汤类。尤其是肉汤中含有大量的动物脂肪，尿酸过高者更加不宜喝太多。

加工食品，饮料、蛋糕、糖果等；油炸食品，汉堡、炸薯条、炸鸡等。

文/陈丽娟(中国注册营养师)

近两年大热的“全谷物”就是常说的“粗粮”吗？

近40年来，我国居民的膳食模式已发生变化：谷类食物的消费量逐年下降，动物性食物和油脂摄入量逐年增多，导致能量失衡；谷类过度加工引起B族维生素、矿物质和膳食纤维损失而导致膳食摄入量不足，这些因素与增加慢性非传染性疾病发生风险密切相关。

事实上，对于谷类，现代营养学中并没有细粮、粗粮之分。在我国传统饮食习惯中，一直只有“粗粮”的说法。我们通常称经精细加工的大米、白面等为细粮。而粗粮是相对细粮而言的，主要包括：谷物类，如玉米、小米、紫米、燕麦、荞麦、薏米（意苡仁）等；杂豆类，如绿豆、红豆、蚕豆、豌豆等；块茎类，如红薯、山药、马铃薯等。

加工时被去除胚芽、种皮的粗粮不能称为全谷物

营养学更强调“全谷物”这一概念。有人将全谷物与粗粮画上等号，实际上，全谷物和粗粮不同。全谷物是指未经精细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物，主要有燕麦、荞麦、玉米、小米、糙米、高粱、粟米等，而粗粮是我国的传统主食。

大部分粗粮都属于全谷物，因其没有经过过度加工，保留了谷粒原有的营养价值。但是，有些粗粮在加工过程中被去除了胚芽、种皮（如玉米碎），不能称为全谷物。此外，莲子、芡实等淀粉含量较高，可称为全谷物食用。

研究表明，膳食中保证一定量的全谷物摄入，有利于改善排便情况，促进消化道健康，降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤的发生风险。

全谷物不是多多益善 消瘦、贫血、缺钙者更不宜大量食用

既然如此，那么用全谷物代替精米白面作为主食是不是会更健康？实际上，虽然全谷物对人体大有好处，但也不是多多益善。



全谷物富含膳食纤维，吃得太多会加快胃肠排空速度，使食物通过胃肠道的速度过快，导致蛋白质的消化吸收率降低；全谷物中的植酸、草酸等物质，会影响人体对铁、锌、镁、钙等矿物质的吸收利用。特别是消瘦、贫血、缺钙的人，更不宜大量食用全谷物。

如何科学地食用全谷物？ 三条实用建议请收好

1.《中国居民膳食指南(2022)》建议：成年人每天摄入谷类200-300g，其中全谷物和杂豆类50-150g。

健康成人食用粗粮的最好做法是按全谷物占主食总量的1/4-1/3进行粗细搭配。

2.胃肠道功能差、容易消化不良的老年人和孩子，以及胃溃疡、食管反流、肠道出血、胃肠道手术后等患者，饮食应细、软，以减少食物对胃肠道的刺激和损伤，不宜轻易食用全谷物。

这类人群如需食用，要注意烹调方法，可以将全谷物煮成较软的饭、烧成杂粮粥、做成杂粮馒头蛋糕等。

3.可以将全谷物和杂粮混合食用，制成杂粮粥、多米饭等，或将全谷物与蔬菜一起做成蔬菜粥、凉拌菜、蔬菜薄饼等，以改善口感。

比如：将荞麦、燕麦等和大米（比例约为1:4）一起煮成饭或粥；在面粉中加入玉米粉、荞麦粉等，制成面条、馒头、饺子皮等。这样做，在改善口感的同时，还能发挥蛋白质的互补作用，提高食物的营养价值。

文/马博士健康团 申贵元

网上流传有关西红柿的三个“食用禁忌”，帮你辨真假

人的老化过程是不断被氧化的过程，想要延缓衰老，可以多吃一些具有抗氧化功效的食物，比如西红柿。每100克西红柿含有14毫克的维生素C，还含有番茄红素、谷胱甘肽等营养素，在这些营养物质协同作用下，可以产生一定的抗氧化功效。常吃西红柿对于预防心脑血管疾病和前列腺癌有一定的辅助作用。关于西红柿，网上流传着很多“食用禁忌”，究竟哪些是真、哪些是假？

“食用禁忌”传言1：在购买西红柿的时候，不要买青色的，吃了会中毒。

真相：没成熟的西红柿颜色发青，含有一定量的有毒成分生物碱龙葵素。大量食用有食物中毒的可能。另外还有特殊品种的西红柿，成熟后也会带有青色，这种熟西红柿并不会让人中毒。购买时，如果拿不准，要跟商家询问清楚。

如果买到没有成熟的青西红柿，最好先放置数天，待果皮颜色变红以后再



炒熟食用。放置几天后，青西红柿变红后龙葵素会部分分解。

“食用禁忌”传言2：西红柿最好生吃，番茄红素遇热容易分解。

真相：熟吃有熟吃的好，生吃有生吃的好，交替着吃就行。

从摄入番茄红素的角度来讲，西红柿熟吃更有效。加热有助于番茄红素的释放。烹调时加少许油有助于番茄红素的转运和吸收。熟吃西红柿，要避免长时间高温加热，会导致很多热稳定性差的营养素损失。

营养价值很高的“十字花科蔬菜”，吃它有诀窍

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。《中国居民膳食指南(2022)》推荐：成人每天蔬菜摄入量300-500g，应保证餐餐有，并强调选择新鲜、多种（每天至少达到3-5种）、各色（绿、红、黄、橙、紫、白）蔬菜，其中深色蔬菜（绿、红、黄、橙、紫）应占1/2。

在众多蔬菜中，有一类蔬菜尤其值得推荐，那就是十字花科蔬菜。因为它们富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素B₆、叶酸、钾、钙、镁、膳食纤维等多种营养素，特别是富含一种叫芥子油苷的含硫化合物。芥子油苷通过降解成异硫氰酸盐，可表现出辅助预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌和调节机体免疫等生物活性。

十字花科可是个庞大家族，几乎占了蔬菜的一半。餐桌上常见的油菜、菜心、大白菜、小白菜、紫菜薹、红菜薹、西兰花、菜花、卷心菜、各种甘蓝、青萝卜、白萝卜、芥菜、雪里蕻等，都是这个家族的成员。

需要注意的是，十字花科蔬菜含有一种阻碍甲状腺素合成和代谢的物质，会阻止甲状腺吸收碘形成甲状腺素，易导致甲状腺肿大。所以，最好加热做熟之后再吃，因为通过加热可以破坏这种物质。当然，偶尔少量生吃问题不大，但不要长期、大量吃。

另外，为了减少营养素的损失，应：

- 1.先洗后切，且不宜切得过于细碎；
- 2.清洗时避免长时间浸泡；
- 3.急火快炒，缩短加热时间；
- 4.可以先焯烫一下再进一步烹调，去除一些抗营养因子，从而有助于提高营养素吸收率；

5.烹调后尽快食用，避免反复加热。总之，十字花科蔬菜品种丰富、营养价值高、能量低，非常适合在我们日常食谱里经常出现。大家要多多选择十字花科蔬菜，最好每天都吃一两样。

文/王莎莎(注册营养师、中国好营养师达人)