

# 指望吃代餐减肥 怕是要失望

专家:代餐食品有饱腹感但营养不足

“一瓶含30种营养元素,可饱腹5小时”“有效减肥不反弹,6种口味换着喝”……类似的广告词频频“打动”着爱美人士、瘦身一族的心。代餐粉、代餐奶昔、代餐麦片等代餐食品层出不穷。花样繁多,令人“眼花缭乱”的代餐食品是否真能铸就“吃吃吃也能瘦”的传奇呢?长期食用代餐食品对健康有何影响呢?近日,记者对此进行了深入采访。专家提醒,代餐食品有饱腹感但营养不足,严重时会引起低血糖、脱发、抵抗力下降等不良后果。 □ 记者 马冰璐

## 线上线下,代餐食品销售红火

打开网购平台,搜索代餐食品,各式包装、品类的代餐食品立现眼帘,“这款奶昔适宜15岁以上的人群,有多种口味……”网店客服一边介绍商品,一边“推荐”代餐奶昔的合理掉秤方案:“1.合理膳食计划,一天2瓶,早餐+晚餐食用代餐奶昔;2.快速有效代餐计划,一天3瓶,早餐+午餐+晚餐各代餐一瓶。”

对于减肥效果,客服表示,奶昔是低脂肪低热量0聚糖,饱腹感很强,摄入量低于基础代谢很容易掉秤,“每个人体质不同是没办法可以准确说出斤数,但是综合客户反馈坚持一天代替两餐食用5天可以瘦1~2公斤。”

记者浏览、咨询了多家销售代餐食品的网店后发现,客服在介绍产品时均强调“低脂低热量”,“饱腹感强”,但对于减肥效果却言辞有所保留。值得注意的是,代餐食品的销售十分“红火”,不少产品月销售量过万。

线上生意“红火”,线下销量如何呢?记者走访了合肥多家超市发现,代餐奶昔、代餐麦片、低脂鸡胸肉等代餐食品的身影出现在货架的醒目位置,不时有市民路过,拿起商品仔细“研究”。一位正在上货的店员告诉记者,入秋以来,代餐食品的销量涨了不少,购买群体主要为年轻女性,酷爱健身的男性,“奶昔、麦片最受欢迎,因为食用比较方便,口感比较好。”

## 吃代餐食品的初衷:减肥、健身

“你吃过代餐食品吗?”记者随机采访了20位市民,过半市民表示,吃过代餐食品,而食用代餐食品的原因均为减肥或健身。“食用效果如何呢?”针对这一问题,仅5位市民表示,有效果,并坦言,必须结合运动等方式,且进入“瓶颈期”后便收效甚微。对于长期食用代餐食品会对健康有何影响?受访市民均表示不清楚。

家住合肥市包河区的叶女士是代餐食品的“拥趸者”,“代餐粉、奶昔、麦片,我都吃过,已经有半年多时间了。”她说,生完孩子后,自己的体重居高不下,一度胖到65公斤左右,吃完代餐食品后,确实有明显的饱腹感,“我一般早晚各一杯奶昔,刚开始时,瘦身效果比较好,第一个月瘦了近3公斤。”

可过了4个月后,她发现,体重开始纹丝不动,“半年多来,除了吃代餐食品,我还坚持运动,一共瘦了5公斤多。”但让她有些忧心的是,头发掉得厉害,还容易感冒。“不知道是不是因为吃代餐食品,营养失衡所致。”

“已经90公斤了,血压、血脂都有点高,减肥势在必行。”市民梁先生平日应酬比较多,“最近几年,体重跟吹气球似的,一直涨。”4个月前,在妻子的建议下,他开始吃代餐食品,“每天早餐、晚餐都吃代餐食品,前三个月,一下子瘦了5公斤多,可这个月才瘦了0.5公斤不到。”这让他十分发愁。

## 代餐食品有饱腹感但营养不足

安医大二附院营养科张凯医生表示,代餐食物量少、有饱腹感的特性让减肥的痛苦程度大大减轻。因为代餐食品纤维素含量高,人体消化吸收困难,从而减少了饥饿感。不过,代餐食物营养成分较小。部分代餐可能有较少含量的豆类、特别的蛋白质等成分,但对比正餐的营养成分有所差距。

长期食用代餐食品会对健康有何影响呢?张凯表示,代餐食品短时期食用,通过减少能量的摄入,可以达到减重的作用。它的原理是供能少、增加饱腹,最终的目的是减少能量的摄入。但需要注意的是,代餐食品无法像正常饮食一样,提供全面均衡的营养,长时间食用代餐食品会导致营养缺乏,严重时会出现低血糖、脱发、抵抗力下降等。此外,如果长期完全代餐还有可能引起内分泌紊乱、胃肠炎等疾病。由于食物残渣过少可能出现排便困难等问题。如本身存在其他疾病,如患有胃病,过度依赖代餐可能导致胃溃疡、胃穿孔等。

为何食用代餐食品一段时间后,体重降幅变慢了?“减重一般以3个月为一个周期,当能量的摄入小于机体能量的需要时,能量处于负平衡,就会出现体重下降,但随着体重的减轻,机体基础代谢率也会下降,即机体需要的能量随之减少。”张凯认为,如果不调整饮食或者增加运动,体重的减轻便会变慢,进入减重瓶颈期。“此时,建议通过改变原有膳食、运动类型或运动强度打破瓶颈期。”

## 健康减肥:管住嘴,迈开腿

如何健康减肥呢?安徽省中医院专家汪泓表示,要“管住嘴、迈开腿”,“管住嘴”指大家要一日三餐科学饮食,早餐要吃得饱,中餐要吃得饱,晚餐要少吃或不吃。汪泓推荐市民,晚上可以吃一些蔬菜,可以水煮蔬菜、凉拌蔬菜,晚餐原则上忌油、忌酒、忌主食,以粗纤维、维生素为主。运动方面,建议每天快步走10000步,在1小时内完成,速度慢起不到效果,而且不建议跑步,因为走路只会消耗脂肪不会改变肌肉纤维,不会改变体形,慢跑则有可能长上“小腿肚”。

汪泓提醒,不少人减肥会选择不吃主食,不吃主食是一种限制碳水化合物的方法,严格限制米面等主食。这种方法能在短期内有效降低体重,但是这种减肥方法非常不安全不可靠。因为不吃主食光吃高蛋白高脂肪的食物会使心血管疾病的发生几率大大提高。

此外,倍受推崇的“水果减肥法”也暗藏健康隐患,“许多女孩子喜欢通过只吃水果来减肥,但采用‘水果减肥法’往往会导致蛋白质等营养摄入不足,造成皮肤无光泽、易脱发或头发干枯、免疫力低下,女性还可能出现月经紊乱甚至内分泌功能失调等。”

## 新闻延伸:

### 减肥瘦身,这些误区也要避免

生活中减肥的方式有很多,减肥中存在的误区有哪些呢?安医大二附院营养科张凯医生还介绍了一些减肥中常见的误区,希望大家能采取正确的方法,健康地实现减肥目标。

1. 饮用无糖饮料? 所谓的“无糖饮料”鼓吹含热量很低,可以帮助减肥。但是这些饮料都会添加防腐剂和人造甜味剂。这些添加剂中含有的毒素会阻碍能量消耗。而且,甜味剂如阿斯巴甜会升高体内胰岛素,导致脂肪堆积。身体如果大量吸收这些有害物质,那么脂肪堆积就会更加严重而且很难减掉。

2. 不吃早餐? 早餐代表着一天开始,它关系着我们一天的精神状态,但是人们却用不吃早餐来减肥,这是错误的减肥方法。不吃早餐严重影响了我们身体的营养吸收,降低身体新陈代谢的速度,这样不但不能减肥,还使精神状态受到影响。

3. 减肥应远离肉类? 许多减肥的人会说“减肥期间不能吃肉类,要多吃蔬菜水果”,其实不然,这样不仅不利于减肥,还会造成体内营养失调。大家都知道,肌肉对于身体起着至关重要的作用。身体的肌肉在20多岁之后会随着年龄的增加而每年递减,肌肉主要“食物”来源于肉类蛋白质的氨基酸,没有“食物”的补充,肌肉会减少得更快。

4. 精油瘦身是“高大上”? 精油中的咖啡因或辣椒精来刺激脂肪细胞把贮存脂质排出去。因为含有刺激皮肤的成分,往往会灼伤皮肤,也可能导致皮肤过敏,所以一旦用错会毁肤。精油瘦身只是辅助作用,想要瘦身还是要靠运动和调整饮食。

