



# 坚持“过午不食”能减重？最新研究告诉你： 减肥的关键并不是不吃晚饭！

坚持不吃晚饭，减肥效果如何？南方医科大学的研究团队用一年时间，通过对139名肥胖人群的追踪实验揭开了真相。这项研究对139名身体质量指数(BMI)在28~45之间的肥胖人群展开了实践，他们只需要改变饮食习惯，不需要改变运动习惯。研究中所有人被分为两组，其中一组下午4时后不再摄入任何热量饮食，另一组不限制任何进食时间。一年后，两个组分别有80%以上的人达到了显著的减重效果：都瘦了6~8千克。

每个人都希望拥有完美身材，但减肥并没有想象中那么简单，很多人都有一些减肥误区。如何科学健康地减肥瘦身？一起来看本期健康问诊带来的专家观点。

■ 蔡富根/整理



## 想要成功减肥 一定要避开这4大误区

每个爱美人士都希望能够拥有完美的身材，但减肥并没有想象中那么简单，很多人为了减肥都走进过一些减肥的误区，却不知这样不仅对身体有很大的伤害，而且也不会达到好的减肥效果。所以要及时了解这些减肥误区，尽量避开才能够科学健康地减肥瘦身。那么减肥要避开哪些常见误区？

### 1. 找各种快速的瘦身方法

很多人都想要在短时间内达到减肥瘦身的效果，但是要知道短时间的瘦身方法对健康的影响是很大的，而且这也需要极强的毅力，大部分的人群是做不到的。如果在刚开始减肥的时候，就出现严重的绝食或者剧烈运动，很可能出现短期内的体重下降，但是长期下去因为很难坚持，所以会容易出现不掉秤甚至反弹的情况。而且长时间的吃饭或者高强度的运动，身体也是承受不了的，所以还是不要选择在短期内减肥瘦身的方法。

### 2. 选择网上的减肥食谱

现在网上各种类型的减肥食谱越来越多，但是有很大一部分是不适合普通人的，不仅这些食谱的食材和菜色会有限制，而且长时间地吃这些单一的食物，可能会造成营养不良或者出现厌烦等情况，这也会加重减肥的阻力。所以当开始要进行减肥的时候，还是根据自己的爱好选择适合自己的食谱吧。

### 3. 不吃饭或不吃晚饭

很多人在减肥的时候，会选择不吃晚饭或者不吃晚饭来进行减肥，短期内确实会有一些效果，但是长时间不吃可能会造成身体的营养缺失，而且长期不进食也可能使身体缺少糖分，这样会降低减脂的效率，还会影响身体的新陈代谢，长此以往很可能会使身体成为易胖体质。

### 4. 模仿别人的成功经验

很多人都会选择把别人的成功经验，用在自己身上，认为也会成功。其实要知道每个人的体重、体质和基础代谢率都是不一样的，适合别人的不一定适合自己。

而且盲目地选择别人的方式，只会加重减肥时的心理压力，造成饮食方式不喜欢或者运动坚持不下来的情况。所以在确定要减肥的时候，要时刻根据自身的需求和运动量来制定适合自己的减肥方法。

在减肥过程中，时刻保证健康的饮食，尽量避免食用高脂肪和高热量的食物，适当地进行运动，不要一味地只追求体重的改变，也不要追求快速的减肥方法。

## 两组饮食干预的区别

这项研究对139名身体质量指数(BMI)在28~45之间的肥胖人群展开了为期一年的真人实践，他们只需要改变饮食习惯，不需要改变运动习惯。研究中所有人被分为两组，其中一组限时及限热量：限制饮食的时间选在8:00~16:00。8小时限时饮食期外，只允许饮用无热量饮料。

另一组不限时间限热量：该组不限制任何进食时间，但均接受与上一组相同的能量限制。

具体来说，限制能量后，他们的热量摄入约占干预前每日热量摄入量的75%。其中男性1500~1800千卡/天，女性1200~1500千卡/天，维持碳水化合物供能占比40%~55%，蛋白质15%~20%，脂肪20%~30%的均衡膳食模式。

在这1年内，不要求他们改变运动习惯或活动水平。

一年后，80%以上的人完全坚持了下来，而且都达到了显著的减重效果！

总的来说，1年时间内他们都瘦了6~8千克。限时及限热量组：较基线平均体重减轻8.0千克，肥胖患者腰围减少了8.6厘米；

不限时间限热量组：较基线平均体重减轻6.3千克，腰围减少了7.2厘米。

该研究的通讯作者南方医科大学南方医院内分泌代谢科张惠杰教授介绍，从统计学意义来看，两组的结果没有显著差异，“可以说是效果相同，都同样有效。”

## 减肥的关键：并不是不吃晚饭

张惠杰教授强调，该项研究成果在国际上首次明确了时间限制性节食的肥胖治疗模式主要得益于能量限制，“有些研究发现，限时饮食会影响生物钟、能量代谢变化，但我们这个研究发现，还是摄入能量的减少更重要。”

研究中有营养师全程为参与者提供饮食指导，包括提供食谱、食物搭配选择等。但对于普通人来说，往往缺乏专业的饮食知识。而且，对于不少人来说，不吃晚餐，很容易出现饥饿感，坚持不下去。

中日友好医院营养科营养师于永超谈到，不吃晚饭，相当于一种减少餐次的节食行为，这样做，短期内(1个月左右)体重的数值确实可能降下去，但这

种快速减掉的体重，实际上主要是肌肉和水分，脂肪反而减得不多。而一旦再恢复吃晚饭，不仅会反弹，甚至反弹得更多。不仅不利于减肥，反而会导致越减越肥、力量变差、精神萎靡、免疫力下降等问题。

此外，内蒙古营养健康促进会副会长、营养师王思露谈到，经常不吃晚饭，难免会产生饥饿感，导致心情也容易有一些不愉悦，甚至影响夜间的正常睡眠。另外，晚饭不进食，胃里的胃液没有食物需要消化，那么胃酸就可能损伤自己的胃黏膜，从而就会导致胃部出现一些不适的反应，时间一长，甚至会出现胃炎、胃溃疡等问题。而且，如果在夜间饿得坚持不住，很容易导致食用夜宵。

## 减肥，试试这些“减肥利器”

其实，减肥不是不吃，也不是完全少吃，而是要会吃。有些食物可以说是“减肥利器”，或热量不高，或又能饱腹。也就是说，减肥的关键，还是在于摄入热量的限制。

### 1. 水多的食物

一般来说，食物中的水分含量越大，热量值越低。反之，干货越多，热量值越高。比如冬瓜、黄瓜、生菜等，含水量高，热量相对低。

此外，要学会给食物主动“注水”。营养师侯玮介绍，增加高水分食物的摄入，制造“虚假”饱腹感。比如粥，尤其是杂豆粥、燕麦粥，能够有效地延缓饥饿感。把含水量低的主食，如米饭、馒头、烙饼等，替换成稠粥、面片汤、疙瘩汤、杂粮米糊等高水分主食，这样就可以稀释热量，相同体积的食物，水分如果多了，热量自然就会变低了。

### 2. 饱腹的，膳食纤维多的食物

蔬菜是膳食纤维来源之一。而且它们也是

维生素、微量元素的获取来源，众多食材中蔬菜和菌藻类热量最低，营养丰富的绿叶菜、十字花科蔬菜，膳食纤维满满的藻类和各种菌菇都很好。

全谷物、杂豆、薯芋类也是膳食纤维的来源之一，但要注意，减肥也要吃主食，选择全谷物、杂粮后，要相应减少精米白面的摄入。不习惯吃杂粮的可用大米：杂粮=3:1的比例慢慢过渡到1:1。

### 3. 清淡的，不过多刺激味蕾

选炖、煮、蒸、凉拌等中低温烹调法，且以食材自然味道为主，不要添加过多的香辛料和佐料，这样的食物清淡可口，既营养很丰富并且好吸收，又不会过度刺激味觉，造成过量进食。

### 4. 少脂的，蛋白食物选低脂的

营养师徐敏洁谈到，豆制品的脂肪含量相对比动物来源的低，蛋白类食物选蛋白质含量相对较高而脂肪含量低的，而且也不能吃多。推荐中午吃红肉(牛羊猪)，晚上吃植物蛋白或白肉。