

为什么“少食多餐”反而越减越肥？

守住全天总热量是底线 聚焦三餐营养质量是关键

春节假期刚过，看着体重秤上飙升的数字，你是不是也闪过这个念头：“没事，从明天开始我少食多餐，肯定能瘦回去！”。

这个方案听起来确实太美好了：不用饿肚子，不用戒掉爱吃的，吃频繁点就能瘦——简直是减肥的“最优解”。但遗憾的是：这个被奉为“神法”的策略，从来不是给普通人设计的减肥捷径。如果执行不当，90%的人会离减肥目标越来越远。这不是因为你不够努力，而是这套方法从一开始就和我们身体的运作规律拧着劲。

普通人执行少食多餐的3个误区

误区一：只多餐不少食，总热量彻底失控

不少人认为少食多餐能增强饱腹感、控制食欲，吃频繁点就不会饿，不饿就不会馋，自然就能管住嘴。这听起来确实是个不用饿肚子的减脂美好愿望，但它有个普通人几乎做不到的致命前提——把全天固定总热量，严丝合缝拆成N顿，一口都不多吃。而绝大多数人一执行起来，动作直接就变形了，硬生生把“少食多餐”做成了“多吃多餐”。

以为每次只吃一小口，不算正餐就不会胖，却忘了：减脂没有“不算数”的热量，每一口都会精准累加到全天总量里。请记住：减肥的核心铁律永远是“热量缺口”。

2023年《美国心脏协会杂志》的研究证实，每天多1次进餐，一年下来体重平均就会多涨0.28公斤。道理很简单，多一顿饭，就多了一次热量超标的机会。

大家来还原一个春节场景：家庭聚餐你想着“反正下午还要加餐”，刻意少吃了几块肉。下午三点，你随手拆开一袋“每日坚果”，又吃了亲戚塞过来的几个砂糖橘，晚饭前朋友递来一杯奶茶。于是，正餐刻意少吃的两口，转头加餐就把热量全补了回来，甚至超得更多。最后的结果就是：明明执行得特别认真，体重却诚实地往上走。

误区二：加餐通常是劣质食品，直接沦为代谢负担

绝大多数人眼里的“加餐”，根本不是营养补充，而是饼干、蛋糕、糖果、薯片、奶茶这类解馋食物，这就完全背离了少食多餐的初衷。

这类食物最突出的问题是营养密度极低，但升糖指数极高，吃下去之后，你的血糖会像过山车一样急速飙升。身体为了降血糖，会大量分泌胰岛素，而胰岛素正是负责脂肪合成与储存的核心激素。更可怕的是，血糖骤降会让你很快再次陷入更强烈的饥饿感，驱使你去找下一顿加餐。

2019年《细胞代谢》杂志的一项研究更是指出：哪怕热量一模一样，吃超加工食品的人，也比吃天然食物的人日均多摄入508千卡，两周内平均体重上涨0.9kg。

于是，一个恶性循环形成了：吃劣质加餐—血糖飙升—大量分泌胰岛素，合成脂肪—血糖骤降—更饿—再吃劣质加餐。很多减肥的人，正餐吃得无比克制，却用这个循环填满了一天，结果是越减越肥。



误区三：扰乱身体节律，反而让饥饿感愈演愈烈

你有没有这种感觉：明明刚吃完饭不饿，但拆了包零食，又开始想吃东西？这不是意志力问题，而是饮食节奏把身体的判断系统搞乱了。

身体原本由两种激素控制饥饿：饥饿素负责喊“该吃了”，瘦素负责说“停下了”。规律三餐能让它们配合默契，但三餐不定时，嘴巴不停歇，刚吃完正餐又嚼薯片，这一顿和上一顿味道完全没关系。这种频繁的“味蕾切换”让身体来不及判断“饱了没”，胃肠道一直工作，饥饿素规律被打破，身体就总让你觉得“还饿着”。

换句话说，不是你不够自律，而是频繁的味蕾刺激让饥饿素一直处在“加班”状态，根本没机会下班。

至于吃完零食还想吃，那不是真饿，是高糖高脂刺激了大脑的奖赏系统，让你产生了心理上的“馋”。这种“馋”和饥饿是两码事，只会让人一吃就停不下来。

久而久之，身体对“饱”越来越迟钝——以前吃饱就停，现在吃饱还能再塞几口；以前三四个小时才饿，现在两小时不吃就心慌。这就是为什么很多人“少食多餐”执行得很认真，最后却越减越难。

少食多餐的核心原理，到底适合谁？

少食多餐从诞生之初可不是为减肥发明的，而是应用于临床营养中营养不良、进食困难的人群，如胃肠功能虚弱的胃炎胃溃疡患者、需避免单次大量进食刺激的胰腺炎患者、需稳定血糖的糖尿病患者、消化功能退化胃口有限的老年人、进食量不足的特殊人群。通过分多次进餐，保证全天的热量和营养摄入。本质上是为了“补营养、涨体重”，而不是减脂。

看到这里，你可以停下来问问自己：我是上面这些人群中的一员吗？如果你的答案是否定的，那么少食多餐对你来说，很可能就是一个美丽但错误的负担，不妨把“少食多餐”这几个字从你的减肥词典里暂时划掉。

对于想要减肥的人群，规律均衡的一日三餐，严格控制好全天总热量，保证营养配比合理，才是更简单、更有效、更可持续的方案。目前没有任何一项可靠的临床研究证实，少食多餐能提高健康

普通人的基础代谢。

如果你确实属于少食多餐的适宜人群，那也必须遵循科学原则。

正确执行少食多餐的3条原则

原则1：先锁死全天总热量，三餐为基础，加餐为辅助

这是少食多餐的核心底线：全天总热量和营养目标是固定的，加餐的热量必须从正餐里匀出来，绝对不能额外增加。

例如，你全天需要1800大卡，先把1400大卡分配到三餐正餐，剩下400大卡平均分到2~3次的加餐里，这一步很多人嫌麻烦就跳过了，结果加餐吃着吃着就没了边界。

原则2：优化加餐质量，只选高密度食物

合格的加餐，是正餐的营养补充，而非热量炸弹。核心选择高蛋白、高膳食纤维、低升糖的天然食物：

正常肉吃不足量？加餐选无糖酸奶、水煮蛋、低盐豆干。

正餐蔬菜摄入不足？加餐选小番茄、黄瓜条、水萝卜。

糖尿病患者？加餐优先选低升糖的杂粮、优质蛋白。

老年人补钙保护肌肉？加餐优先选易吸收的牛奶、豆浆。

记住一句话：所有超加工零食，都不配作为加餐。

原则3：定时定量，固定进餐节律

少食多餐也要形成稳定节律。比如三餐固定在早7点、午12点、晚6点，加餐固定在上午10点、下午3点。每次加餐的分量、时间形成规律，加餐同样要做到饮食有节制、有节律，这样才能真正实现减轻肠胃负担、稳血糖的目标。

说到底，健康饮食从来没有“一招鲜”的捷径，更没有适合所有人的万能公式。春节后想要健康减脂，与其盲目跟风折腾少食多餐，不如回归饮食的本质：聚焦三餐的营养质量，守住全天总热量的底线，吃够优质蛋白和膳食纤维，戒掉多余的添加糖和反式脂肪，摒弃“躺瘦”的捷径心理。

请记住：能让你长期坚持的，才是最好的饮食方式；能融入日常生活的，才是真正的健康之道。

（王喆 注册营养师、中国营养学会会员）

给肠胃减负 积食克星安排上

节日期间，大鱼大肉与各类主食容易吃太多，油腻高脂肪食物难以快速消化，容易积滞在胃里；过量食用饺子、年糕、糍粑、元宵等精制碳水易发酵胀气；冷热交替、暴饮暴食、剩菜反复加热，更让肠胃无所适从，蠕动减慢；再加上熬夜、久坐，消化功能进一步“罢工”，不少人节后都出现了饮食积滞、腹部胀满不适、反酸恶心、食欲不振、便秘等消化不良的症状。

其实在中医“药食同源”理念里，厨房里常见的几样食材，就能温和调理肠胃、化解积食，适合全家日常救急。今天就为大家推荐四种厨房食材，有针对性化解积食。

山楂：刮油小能手

山楂是专攻肉食油腻的“刮油”能手，尤其适合大鱼大肉吃多后，胃部油腻发闷、连打嗝都带着油味的情况。这得益于它含有的脂肪酶、山楂酸等成分，能直接促进脂肪类食物的分解，加速肠胃蠕动，是传统公认的“肉食克星”。

日常使用时，取山楂干泡水或煮水最为简便；山楂条、山楂糕也可适量佐食。但需注意，空腹不宜食用，以免刺激胃黏膜；孕妇及胃酸过多者应慎用。

麦芽：专攻米面积食

麦芽是化解米面积食的温和帮手，尤其适合饺子、年糕、馒头、糍粑等主食吃撑后，胃部发硬、顶胀难受的情况。它富含淀粉酶，能高效分解淀粉类食物，且性质温和、不刺激肠胃，老人和孩子也能放心使用。

使用时可取生麦芽或炒麦芽煮水，喝起来带着淡淡的粮食香气，适口性好。相比山楂专攻油腻，麦芽的优势在于专门针对碳水化合物积食，消胀更温和。

陈皮：疏气结解闷胀

陈皮是专治“闷胀”的好手，尤其适合那种吃得不多，但胃里像堵了一团气，胸闷、打嗝不畅、排气也费劲的情况。它含有的挥发油成分能理气健脾、和胃降逆，帮助疏通堵在脾胃的“气结”，把闷胀一点点顺开。

日常用三年以上的陈皮泡水，或在炖肉时放两片，那股辛香之气本身就能醒脾开胃。

提醒：一定要用晒干陈化过的陈皮，新鲜橘子皮刺激性较强，不建议直接泡水或食用。

白萝卜：天然顺气菜

白萝卜是暖胃顺气的“天然顺气菜”，尤其适合饭菜放凉食用、饮食杂乱导致肠胃发凉、排便不畅的情况。它含有芥子油和膳食纤维，能有效促进肠胃蠕动，生吃通气力道较猛，熟吃暖胃更温和。

最简便的用法是切片煮水，趁热饮用，那股清甜能从上暖到下；清煮或炖汤也清淡易消化。节后冷热交替、荤素杂混之后，用它给肠胃做一次温和疏通，再合适不过了。

（肖子旭 首都医科大学附属北京中医医院）