

# 6个你以为会长胖的行为其实很减肥

不少朋友都在努力减肥,可大家减肥成果却不尽相同:有人天天运动、饭量也严格控制,却总不见瘦;而有人锻炼强度不算大、饭量也没有骤降,体重和围度却有肉眼可见的改善,这是怎么回事呢?  
其实,很可能是生活中一些不起眼的小习惯,帮助了那些看起来“轻松”减肥成功的人,让他们事半功倍。

## 适当多吃点“肉”

肉类能为大家提供优质蛋白、铁(红肉类含量相对更高)、维生素B<sub>12</sub>等植物性食物中含量较少或吸收利用率低的营养物质。人体消化蛋白质所消耗的能量要比消化等量碳水化合物和脂肪消耗能量分别高出15%~25%、15%~30%。而且,肉类消化时间长,能带给我们更长时间的饱腹感、稳定食欲,不至于刚吃完又想吃,导致热量超标。

更重要的是,蛋白质是肌肉组织的主要成分。长期优质蛋白摄入不足,就会造成肌肉流失。一旦肌肉量下降,人体基础代谢率也会逐步下降。这意味着,无论是躺着/坐着不动时,还是同样运动量时,你消耗的能量都比别人(指基础代谢率正常或较高的人)更少。这种热量“出不敷入”的情况下,如果不更“严苛”控制饮食,减肥效果自然不好,甚至稍微恢复食量,体重还会迅速反弹。

通常,基础代谢燃烧的热量占我们每日总热量消耗的60%~80%。在减重期间适当保持高蛋白饮食可以减少肌肉流失,提升减重效果。研究发现,高蛋白饮食可以使研究对象每日热量消耗增加将近100千卡。如能增加阻力锻炼来促进肌肉合成,就能更好地提升基础代谢率,增加能量消耗。

### 执行要点:

白肉红肉搭配着来,以脂肪含量相对更低的白肉为主,如鱼虾、鸡肉等;必须选择清淡、加工程度低的肉类,如水煮、清蒸、凉拌肉,避免因重油重盐增加脂肪、热量摄入;要配合蔬菜水果杂粮一起等。一方面补充膳食纤维、维生素和抗氧化的植物化学物质,一方面避免吃太多肉,导致热量超标。

## 嘴馋爱吃点“零食”

嘴馋爱吃“零食”,并不一定是坏习惯。吃对了,反而能让减重更轻松,效果更好。吃完正餐后一段时间,随着血糖下降,大家会感到有点小饿,这时就可以吃点零食。及时补充一点零食不仅能提供能量、让工作学习更高效,还能稳定血糖和食欲、占据一部分胃空间。否则直接饿到了下一餐,可能会狼吞虎咽、一不小心吃太多。

选择健康的零食并在恰当的时间吃,不仅不会增肥,还能帮助减重、调节血糖和血脂。有研究发现,常吃高质量健康零食的人,甚至比完全不吃零食的人BMI数值和内脏脂肪含量更健康、心血管疾病风险更低。

那,什么样的零食属于高质量、健康零食呢?健康零食的特点包括:加工程度低,保留食物完整结构;膳食纤维、优质蛋白、不饱和脂肪酸或抗氧化物等营养成分含量高;糖油盐含量低。

具体来说:新鲜水果蔬菜,小份无糖的粗杂粮,特别适合两餐之间加餐。既能让我们解馋,还非常有饱腹感,能帮助降低下一餐的摄入量。有研究发现,餐前吃苹果,能使研究对象当餐和下一餐摄食量显著减少,综合两餐总能量摄入减少18%。另一项研究发现,餐前半小时吃苹果可以提升胰岛素敏感性,降低餐后血糖反应。

低糖无糖的奶制品,如酸奶、天然奶酪也是优质零食。它们不仅富含蛋白质和钙、消化慢,还可能含有益生菌,促进肠



道健康。

低盐低油的鸡肉、牛肉干也不错,补充优质蛋白,吃完很有满足感,特别有利于控制食欲。

油脂类坚果也是健康零食的推荐选项。坚果油脂含量虽偏高,但多为不饱和脂肪酸,而且膳食纤维含量不低,吃了不仅“抗饿”,还能通过补充不饱和脂肪酸、多酚类抗氧化物来改善身体低烈度炎症、缓解胰岛素抵抗,达到调节血脂、降低胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)、减重目的。

### 执行要点:

零食和正餐统筹规划,别把零食不当热量。餐间吃零食本就是为了控制后续正餐进食量,如果吃了零食,正餐时没那么饿,就不用非得保持以前食量吃到撑。

餐前半小时吃,餐后少吃或不吃。健康零食分散在餐前半小时吃带来的健康效应、减重效果更好;餐后尽量少吃、不吃零食,尤其是睡前。

控制量,选好类。再好的零食也要控制量,别拿零食当正餐吃。可以参考以下这些标准:水果大约一个普通大小苹果的量,酸奶一小杯、带壳坚果一把或者普通大小牛肉干2条。但不是全都吃。

## 不严格“断碳”

实际上,适当吃碳水,尤其是粗杂粮,不仅不会让你变胖,反而能帮助我们维持食欲稳定、避免暴食。同时,有碳水化合物为身体供能,能避免分解肌肉,确保瘦而不垮,还能保证基础代谢不下降,并间接促进脂肪代谢。

此外,“断碳”还可能影响衰老和增加糖尿病风险。有研究发现,严格断碳会使体内和衰老相关的Klotho蛋白分泌减少,可能导致衰老加剧;而当碳水化合物供能比例达到48.92%~56.20%时,血清Klotho蛋白水平最高,有助于延缓衰老。另一项研究发现,在非糖尿病患者中,当碳水化合物供能比例在49%~56%时,糖尿病发病风险最低。

这些结果都和《成人肥胖食养指南(2024)》推荐的碳水化合物供能比例50%~60%相吻合。可见,碳水化合物摄入绝不是越少越好,适度最佳。

### 执行要点:

粗细粮搭配有比例。按照《中国居民膳食指南》(2022版)建议,正常成年人每天应摄入200~300克谷类(其中全谷物和杂豆50~150克)和50~100克薯类。大家实际操作时,可以全谷物和杂豆(如糙米、燕麦、藜麦以及红豆、绿豆、芸豆、蚕豆等)占主食1/3至1/2,薯类替代1/5~1/4左右原来的精细主食。

加工程度低。加工程度低能更好保留全谷物、杂豆等所含的膳食纤维、矿物质等营养成分,同时也避免摄入太多糖、油、盐。比如,蒸红薯的加工程度远低于拔丝红薯;煮玉米的加工程度远低于爆米花;煮鹰嘴豆的加工功能程度低于盐炒鹰嘴豆;恰巴塔面包加工程度远低于起酥面包。

## 爱喝点茶或低卡咖啡

有朋友认为减重期间应该杜绝一切饮料,但实际上适当喝茶或者无糖/低糖、无奶油的低卡咖啡能帮助提升减重效果,还有其他健康益处。

2023年的一项大型人群研究发现,血浆中较高的咖啡因浓度可能会降低肥胖风险,并降低2型糖尿病的患病率。还有研究发现,喝咖啡能提高代谢消耗、增加热量支出。虽然这部分热量很小,但总归不是坏事。

不少研究证实,咖啡因能提高运动表现,让人运动得更轻松、更持久,消耗更多能量。对部分人来说,餐前摄入咖啡因还能起到抑制食欲的作用,但效果因人而异,大家要根据自己的情况来选择。

除此之外,每天适量喝无糖无脂肪咖啡和茶,可能在一定程度上改善黄斑视网膜神经纤维层厚度,预防青光眼、黄斑变性、视神经炎等眼部疾病;还可能和更低的中风、阿尔兹海默症患病风险有关。

### 执行要点:

别加糖、蜂蜜等,调味用水果、奶。尽量选择原味,不加糖、蜂蜜、奶油的茶和纯咖啡。如果非要调味,可以用水果块或者牛奶。前者可以让茶带上丝丝甜味,后者则可以让咖啡更香浓丝滑,还能顺便补点钙。

选好时机喝,别影响睡眠。最好在餐前半小时到一小时喝,不要在睡前喝大量

茶或咖啡,以免摄入太多咖啡因影响睡眠质量。每个人对咖啡因敏感程度、代谢能力不同,一定要结合自身情况调整喝茶或咖啡的时机。

根据胃肠道状况,不舒服就少喝、不喝。观察自己喝茶或咖啡后的反应,如果有胃肠道不适,就少喝或不喝。没必要把减重的希望全放在多喝茶或咖啡这件事上,一定要在饮食控制、运动锻炼、规律作息等多方面共同努力。

## 睡睡懒觉

爱睡觉这种看似和减肥背道而驰的行为,有时反而能提升减重效果。

睡眠不足是公认的肥胖危险因素,这主要是因为睡眠不足会影响调节食欲的激素,令人容易暴饮暴食。

相反,充足的睡眠可以刺激胰岛素样生长因子分泌,从而促进肌肉生长,维持较高基础代谢的同时还能让我们肌肉紧实有型、视觉显瘦。

实验证明,睡眠充足的人,在减掉重量相同的情况下,比睡眠不足的人减掉更多脂肪,保留更多肌肉。2022年的一项研究则直接证实,延长睡眠时间1小时左右,即可减少能量摄入,并在两周左右时间内多减掉将近1公斤。

### 执行要点:

规律+时长,两者都重要。既要保证充足的睡眠(8小时以上),也要将自己的睡眠规律固定下来。不要前一天熬大夜,第二天补觉到下午。这样并不利于激素调节和减重。

别睡太久。睡太久后起床,往往会因为太饿而不加选择的大吃大喝,并不利于减重,也容易造成睡眠节律混乱。上述实验中将研究对象睡眠时间拉长到8.5小时,取得了不错的“躺瘦”效果,大家可以参考。

醒后食物要慎选。睡醒后入口的食物应以清淡、低糖低脂低盐粗杂粮主食、鸡蛋、豆浆、牛奶、原味坚果、蔬果为主。

## 练完马上吃

练完就吃,听起来似乎让练的效果“白费”。其实这种做法优点很多。一方面,练完后尽快补充碳水化合物和优质蛋白,能避免因能量补充不及时带来的蛋白质流失,维持肌肉量和基础代谢率;另一方面,运动后立刻吃点东西能稳定食欲和血糖,避免低血糖,或随后的暴饮暴食。

但大家一定要注意选对练后吃的食物。可以选择能快速消化供能的碳水化合物,如馒头、低糖/无糖且低脂的面包、饼干;也可以选择低盐清淡的鸡胸肉、虾肉或煮鸡蛋、酸奶等。前者弥补能量消耗,后者促进肌肉修复和增长。如果想要提升减重效果,那就将那些消化速度快的馒头、饼干等换成煮玉米、杂粮饭团等,多吃些蔬菜水果。

### 执行要点:

和正餐统筹规划,别忽略热量。运动后这一餐也应该和正餐统筹规划,别忽略这部分热量摄入。应该在其后一餐适当减少进食量,确保总热量不大幅度增加。

适量,以免胃肠道不适或血糖上升过快。运动后不宜大量进食,不仅可能会引起胃肠道不适,还有可能因血糖上升过快而引起反应性低血糖(血糖骤升后骤降),出现头晕、乏力等症状。(科普中国)