

网传速瘦的 春断食 究竟科学吗

最近,社交平台流行一种 春断食 的方法,打着中医的旗号声称能速瘦,吸引了不少人效仿。有人质疑这种减肥方式的安全性,并疑惑它与中医理论的关系。《生命时报》邀请专家,解读 春断食 到底指什么,并教你几个方式在春天科学掉秤。



春断食 到底指什么?

所谓 春断食 ,是讨巧地借用了中医等传统理论,认为春季是万物生长、人体新陈代谢旺盛的季节,人体也应该顺应自然,在春天适当断食,重启身体代谢系统,快速消耗堆积脂肪。

断食方法五花八门,有人选择每周禁食1-2天,只喝水;有人每天留出16-20小时空腹期,将进食时间压缩在4-6小时内;还有人选择连续3-5天,进行相对严格的断食,期间只摄取一些特定的食物或饮品,如蔬菜汁、水果汁、米汤等,以减少热量摄入。

通常来说,轻断食有几种方式:

5:2轻断食

这种断食方法并非饥一顿饱一

顿,指的是一周内5天正常饮食,2天(不连续)轻断食(女500千卡/天,男600千卡/天)。

这种方法主要是使一周内的平均能量摄入下降,目前已有很多研究报告支持其能够减重,有助于改善血糖水平。

16:8轻断食

每天留出12-16个小时的胃部空腹期,比如晚上6点到第二天早上10点不进食,其余时间正常进食。

隔日断食法

比如周一正常吃,周二食用不超过500卡路里的食物,周三再正常

吃,如此往复。

其他断食法

例如,6+1轻断食,6天正常饮食,1天轻断食,也可以一个月内选不连续的三五天轻断食。

总体来说,轻断食能够成功减重的原因是戒掉对食物的心瘾。断食期间,食物主要以低热量、高营养为主,例如果蔬和清淡的汤、粥等。另外,在断食时也应适量运动,提高新陈代谢,防止机体消耗肌肉。

但是,这种方法不适合儿童、老人、孕妇、身体虚弱或营养不良者,以及患有心脑血管病、肿瘤、慢性感染等疾病的患者。

春断食 掉的多半是肌肉和水分

事实上,春断食 并没有足够的循证医学证据。

靠 饿 减肥,短期内体重确实会下降,但减掉的多半是水分和肌肉,而非脂肪。一旦恢复正常饮食,体重容易反弹,甚至可能比之前更重。

长期断食还会导致基础代谢率下降,使后续减脂更加困难,甚至陷入 越减越肥 的恶性循环。

此外,快速瘦身还可能引发皮肤暗淡、脱发、胃痛、消化不良等问题,严重时甚至会诱发酮症酸中毒。

首都医科大学附属北京友谊医

院营养科营养师石正莉指出,多项研究表明,在同样热量值的前提下,营养素在三餐中的摄入越均匀,身体对营养素的利用率越高,得到的效果越好。最好不要在未经评估的情况下,盲目追求隔日断食法等减肥方式。

春天减肥主要靠3点

春天日照时间延长,基础代谢率相对冬天会有所提升,并且春季盛产高纤维食材,有助增加饱腹感,降低热量摄入。比起冬天,春季确实是减肥的好时机。

多吃应季蔬菜

传统医学强调 春季养肝,饮食上应注重均衡搭配,多摄入春笋、菠菜、芹菜等应季蔬菜,它们富含膳食纤维,热量低且饱腹感强,有助于减少高热量食物的摄入,并促进肠道蠕动。

补充蛋白质吃鱼虾

优质蛋白质如鱼肉、虾肉、豆腐、鸡蛋等也不可少,它们为身体修复和肌肉维持提供必要营养,有助于提高代谢。

主食选择粗粮

主食建议选择玉米、燕麦、糙米等粗粮,它们消化吸收慢,能稳定血糖,避免脂肪囤积。

此外,春季天气回暖,正是户外运动的好时机,跑步、骑行、登山等活动不仅能消耗热量,还有利于增强体

质。对于久坐的办公族,建议每隔45分钟起身活动,放松肩颈。

作息方面,早睡早起顺应春季生发之气,建议每晚保证7-8小时睡眠,有助于身体分泌生长激素和瘦素,这些激素对代谢和食欲控制至关重要,而熬夜会扰乱激素平衡,增加深夜进食的风险。

(来源:生命时报 微信公众号《网传速瘦的 春断食 科学吗》作者 高嘉悦)

增加青少年抵抗力 多吃蛋白质对吗



这种观点是片面的。蛋白质是生命的物质基础,人体内各种蛋白质发挥着重要的生理功能,也是免疫系统的重要组成部分。因此,很多家长认为青少年在生长发育期应该多吃富含蛋白质的食物,如乳类、肉类、鱼类、蛋类和大豆制品。

为了让孩子摄入更多蛋白质,家长们精心烹调各类以动物性食物为主的菜肴,甚至购买海参、燕窝等食材,要求孩子多吃鸡蛋和牛奶,认为吃得越多越好。



然而,这种做法却可能带来问题。许多富含优质蛋白质的食物同时也含有较多的脂肪,能量密度较高。如果长期过量摄入这类食物,容易导致能量摄入过剩,进而引起体内脂肪堆积,最终导致超重、肥胖和血脂异常等。



因此,青少年应在平衡膳食的基础上,适量增加蛋白质的摄入,避免过量摄入肉类等高脂肪、高能量的食物。同时,搭配丰富的蔬菜、水果和全谷物,以确保营养均衡,增强抵抗力。

(来源:健康中国 微信公众号《增加青少年抵抗力,就要多吃蛋白质?错!》)