



“快速减肥法”可能在毁掉健康

□马作宇 戴智渊

春天来了,又到了时尚人士减肥的季节。为了达到瘦和轻的最终目的,每个人方法各不相同,跑步、健身、游泳、节食、戒糖……或许在最初的减肥阶段,每种方法的效果都挺好,但是渐渐地,科学的“平稳减脂”和不科学的“急速减重”对于身体状况的不同影响就会愈发分明。

近日,美国运动健身网站 Men’s Health 就邀请了营养学和运动专家,列出了“减重过快”对于身体的6个负面影响。看完这些“身体崩溃”的征兆之后,正在减肥的胖纸们或许应该仔细想想,健康和瘦身,哪个更重要?

如何判断“减重过快”

美国医学研究会的注册营养师贝基·汉德根据研究和跟踪实验得出了一个在营养学界普遍认可的标准——每周的减重量保持在0.45KG到0.9KG是一个健康的范围,对于大体重者,每周可以减去自身重量的1%。

在这样的减重速率之下,长期减重对身体不会造成机能上的伤害。

汉德医生强调,大部分人在开始减重的前4周左右,体重掉得会比较快,每周可以达到2KG到3KG,“这个阶段,减重快并不太危险,因为甩掉的大部分是水分的重量。”

不过,在这段时间过去后,如果减重的速率还是没有回到每周0.9KG左右,那么,就属于“减重过快”了。在这样的情况下,身体很容易出现负面反应。

很多人认为,减重就是一道简单的数学题,即摄入的热量只要少于总消耗的热量,就会瘦下去。然而,但他们忽略了基础代谢在其中的消耗。

美国知名健身网站 Bodybuilding.com 的一项健身者研究报告指出,健康的减肥方式是在保持热量差的同时,维持人体基础代谢的平衡。而“减重过快”会触发身体的饥饿模式,使身体由于长时间饮食热量不足而产生代谢问题。

也许两三个月的时间身体不会出现太大的变化,但如果长久处于饥饿模式,身体就会出现基础代谢降低,优先分解肌肉,脂肪却不被分解,精力下滑,经期紊乱,心率降低,食欲升高等一系列问题。

6大负面影响,暗示“减重过快”

肌肉流失:当体重秤上的数字越来越小,你发现自己的身体线条反而越来越不明显,这就说明“减重过快”了。原因很简单,因为大部分的“减重过快”都是采用急速减掉卡路里的饮食,这样会导致身体的代谢率减慢,并保存能量,在这种情况下保存的是脂肪。

解决方案:如果你保持适量的蛋白质摄入并且在减肥时做力量训练,你能少流失点肌肉。如果你只做有氧运动,那就请在训练计划里加上更多的力量训练,这样你就能在减肥的同时保持自己的肌肉水平。

情绪忧郁:伦敦大学学院的一项研究显示,快速减肥有

可能会增加减肥者患上抑郁症的风险。一项时长4年,涉及将近2000名超重的成年人的研究表明,在这些调查对象中,那些减去重量达到体重5%的人,相比起那些完全没瘦下来的人,出现抑郁症状的概率高出78%。“通常我们对减肥有着很高的期望。”临床心理学家阿莱克斯·科纳森博士说,“但当我们减下体重却发现生活质量并没有显著提高时,我们反而更容易感到沮丧和挫败。”

解决方案:保持充足睡眠,饥饿时健康饮食,以降低抑郁的风险。如果你的心思完全被减肥这件事控制了,那你应该去看看医生。

过度偏执:减肥能带来体型上的优化,比如腰身明显小了、腿细了。但是如果你因此变得更容易对你的爱人、孩子、宠物发怒的话,一切还值得吗?在减肥期间无法控制的情绪和愤怒,其实是由于身体缺少碳水化合物。少摄入碳水化合物是为了帮助减少热量摄入,但是减少太多碳水摄入会消耗你大脑储存的宝贵能量,而大脑需要这些能量来运作并且使你成为一个“容易控制情绪”的正常人。

解决方案:逐渐让碳水化合物回到你的食谱中,并且多吃一些“复合的”碳水化合物。这些食物富含纤维,它们会为你提供抗氧化剂和许多其他有益的营养成分。

皮肤松弛:对于很多胖子来说,最大的悲哀莫过于,脂肪减掉了,却留下了下垂褶皱的皮肤作为“胖过”的纪念。迈阿密年龄管理研究所的阿多尼斯·麦奎斯博士强调,“当脂肪消失时,你的皮肤可能没有足够的弹性来立刻缩回到你现在的体型。”

解决方案:如果是急剧减肥的话,整形手术可能是唯一解决多余皮肤的办法。但是如果你只是有一点褶皱,怀特博士建议多增肌来使你的皮肤看上去更加紧实。

不经意的内脏疼痛:那些经历过“减重过快”的胖纸们,或许都有这样的感受,就是胃部的疼痛可能会比过往更频繁。这其实是胆结石在作怪。研究表明,如果彻底放弃了饮食中的脂肪,你的胆囊将不再能频繁地收缩,导致胆汁在器官中聚集,形成结石。

解决方案:在饮食中适量加入脂肪并不会影响减肥计划,反而可以保证胆囊正常运作。如果出现胆结石的症状,例如剧烈的胃痛、恶心和发烧,那么就必须控制减重和饮食计划了。

无法控制对“不健康食品”的欲望:有没有这种体验?在开始减肥之后,你对所谓“不健康食品”的欲望越来越强烈。不管是一根辣条,一袋薯片还是几块炸鸡,你的大脑会一直暗示你,你需要这些“美食”来满足你的嘴。事实上,这种恐怖的食欲其实是由于减少了摄入的热量,然后身体的新陈代谢还没有调整 and 适应新的饮食习惯。

解决方案:最好办法是尽量吃那些能让你保持饱腹感更久的食物。这意味着要多吃纤维,吃适量蛋白质和健康量的脂肪。每餐至少摄入30克蛋白质和10克纤维。

节食减肥有了新的突破口

□辛雨

中国科学院外籍院士、中国科学院遗传与发育生物学研究所研究员 John Speakman 团队发现 mTOR 信号介导低蛋白食物可对小鼠摄食和体重进行调控。该研究结果作为人类通过节食手段减肥提供了全新可能,具有重要的转化生物学意义。相关成果日前发表于《细胞——代谢》。

早期很多学者认为,脂肪或碳水化合物含量是导致肥胖的关键因素。近年来,一种观点认为,机体摄食是为了保证足够的蛋白摄入量。如果膳食蛋白含量过低,机体为满足一定的蛋白摄入量不得不摄入更多的食物,导致总能量摄入过量,就会引发超重和肥胖。

该团队在前期研究中揭示了食物中的脂肪是导致小鼠肥胖的“元凶”,并发现低蛋白含量(5%)食物并没有导致摄食量和体重的增加。研究团队进一步探究了更低蛋白含量(1%、2.5%)食物对小鼠能量代谢的影响,结果发现,即使

脂肪含量较高,低蛋白食物组的小鼠体重和体脂均显著低于对照正常蛋白组,且葡萄糖耐受水平和学习记忆能力显著高于对照组。

尽管转录组数据分析表明,1%低蛋白处理导致小鼠下丘脑中的饥饿通路被激活,但其摄食量并没有增加,复喂正常蛋白含量食物时,也没有出现像卡路里限制处理小鼠复喂正常食物时的过度饮食表现。转录组数据差异表达分析结果提示,mTOR 信号通路可能与这一现象有关。

为进一步验证该假设,研究人员靶向激活下丘脑中 mTOR 信号通路,证实了低蛋白引起较低体脂的表型部分依赖于 mTOR 信号通路。

该研究提出了一种可能性,即可以通过药物手段抑制 mTOR 信号,从而减弱限食减肥引发的饥饿感和食欲过盛现象。

间歇性禁食真那么好吗

□医新

减肥、增强身体机能、预防慢性疾病、延长寿命……与这些词汇关联在一起,间歇性禁食已成为过去20年来最被热议的饮食模式之一。在《新英格兰医学杂志》上,约翰霍普金斯医学院的神经学家 Mark Mattson 博士和美国国家老龄化研究所的 Rafael de Cabo 博士共同撰文回顾了间歇性禁食的科学和临床证据。

一系列动物和一些人类研究表明,间歇性禁食有益细胞健康,可能的机制是激发了机体的“代谢转换”——这是一种古老的对食物稀缺的机体适应机制。当细胞耗尽了可以快速获得的糖类能源储存,并通过较慢的代谢过程开始将脂肪转化为能量时,就会发生这种转换。

研究最多的间歇性禁食方案有三种:隔日禁食,5:2 禁食(每周有2天只吃一顿中等热量的餐食),和每日限时饮食。

间歇性禁食与健康的科学证据回顾

1. 抗压性。Mattson 博士和 Cabo 博士所回顾的研究表明,间歇性禁食带来的代谢转换可以改善血糖调节、增加抗压性,并在不同时间段内抑制炎症。不过,大多数现代人每天规律进食三餐,有时还外加零食点心,可能并不会出现这种转换或从中获得明显的益处。
2. 肥胖和糖尿病。Mattson 博士指出,“越来越多证据表明,间歇性禁食可以改变与肥胖和糖尿病相关的风险因素。”南曼彻斯特大学医院 NHS 信托基金会针对100名超重女性开展的两项研究显示,采用5:2 间歇性禁食的女性与采用热量限制饮食的女性体重减轻量相同,但间歇性禁食者在胰岛素敏感性和腹部脂肪减少指标上表现更好。
3. 心血管疾病。4项动物和人类研究发现,间歇性禁食还会降低血压、血脂水平和静息心率。另外4项研究支持间歇性禁食可减少与动脉粥样硬化相关的全身性炎症和氧化应激指标。一项名为 CALERIE 的大型随机对照试验显示,在2年内每天减少12%的热量摄入,可以改善非肥胖人群的多个心血管危险因素。
4. 癌症。有动物研究表明,日常热量限制或隔日禁食可减少啮齿动物正常衰老过程中的肿瘤发生、抑制肿瘤生长,增加肿瘤对化疗和放疗的敏感性。正在开展的人体临床试验大多涉及在化疗期间的间歇性禁食,但尚无研究确定间歇性禁食是否会影响人类癌症的复发。
5. 大脑健康。动物研究显示出强有力证据,间歇性禁食也有益于大脑健康。但目前还缺乏针对神经退行性疾病患者或高风险人群进行间歇性禁食的对照试验,现有研究更多关注了热量限制的好处。巴西一项针对轻度认知障碍的超重成人研究中,热量限制12个月可改善语言记忆、执行功能和整体认知能力;去年4月由多伦多大学领导的一项多中心临床试验发现,在坚持热量限制饮食两年后,220名健康、非肥胖成人在认知测试中表现出了工作记忆力的改善。
6. 还有少数研究支持,间歇性禁食有助于减轻哮喘、多发性硬化症和关节炎患者的症状。

间歇性禁食的实际应用潜力如何

虽然间歇性禁食对健康的广泛益处得到了大量临床前研究和临床试验的支持,但人们是否可以常年坚持间歇性禁食,并获得动物研究中观察到的益处,还有待进一步确定。此外,目前间歇性禁食的临床研究主要集中于超重中青年,还无法将这些研究中观察到的益处和安全性推广到其他年龄组。再者,研究人员还没有完全了解间歇性饮食的具体机制。

关于间歇性禁食的实际应用,Mattson 博士和 Cabo 博士认为在专业医疗人员的细致指导下,大多数人可以在日常生活中尝试、坚持这种饮食方式,但同时提醒了三点:

1. 克服客观障碍:大多数人习惯了一日三餐和零食,还有铺天盖地的食品广告在促进人们的食物消费。
2. 身体需要一段时间才能适应间歇性禁食,起初可能会在禁食期间感到饥饿、易怒和注意力不集中,这些副作用通常会在1个月内消失。
3. 很多医生还没有接受过特定断续禁食干预的培训。医生可以指导患者在几个月的时间内逐渐增加禁食期的持续时间和频率,目标是每天禁食16小时~18小时。有必要咨询专业的营养师,以确保满足患者的营养需求,并持续提供咨询和教育。与所有生活方式的改变一样,医生有必要了解科学依据,并充分告知患者潜在的好处和风险,为患者持续提供支持。

