

戒断碳水、不吃晚餐、服用益生菌……这些减肥方法到底有没有用——

不科学的“花式瘦身”暗藏风险

一些时尚达人通过各种网络平台推介戒断碳水、不吃晚餐、服用益生菌减肥等“瘦身术”，吸引了不少粉丝。然而，国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出，行为心理干预、运动干预、临床营养治疗是首要的手段。



CFP供图

▶ 市民：“网红瘦身术”并没那么美

“嗨，不提了！说起来我就闹心窝火。”近日，对现场采访的记者谈起自己轻信网上“瘦身术”而“遭罪”的经历，今年23岁的小姐姐卢燕郁闷不已。

在卢燕看来，肥胖者的爱好都是基本相似的：品甜食、喝奶茶、吃夜宵，这“生活乐趣三件套”是必不可少的“标配”。也正是由于这些嗜好再加上较为随性的生活方式，她的体重一度由45公斤暴增到65公斤。“当我的体重开始向70公斤冲刺的时候，我发现再不减肥瘦身，后果就太可怕了。”卢燕告诉记者，“体检报告也开始出现‘三高’数值，稍微参加一些运动就感觉腿脚发软、气喘吁吁。更重要的是，在求职之路上由于体重超

标，导致一场场面试未通过，让人感到很难受。”

“巧的是，那段时间，我在小红书、抖音等平台上看到了戒断碳水、不吃晚餐可以‘速瘦’的‘瘦身术’。欣喜若狂的我立即参考并按照这一‘秘籍’进行瘦身，坚持了一年左右的时间，体重确实降了5公斤左右，可是越往后身体感觉越不好，胃口变得很差，甚至出现了胃痛、胃痉挛，还因低血糖导致几次意外晕倒。”卢燕说，更糟糕的是，后来身体又出现意外“虚胖”，直至到正规医院就诊、采取有步骤的综合性瘦身措施后，体重才真正慢慢降了下来。

另一名有着类似瘦身经历的小姐姐许雯雯说起自己根据“网红瘦身术”通过服用

益生菌减肥的经历时，也连说“不靠谱”。“一名网红在微博中推介了‘服用益生菌瘦身术’，说坚持一段时间后可以达到显著的减肥效果。身材有些胖的我就听从推荐，在网上买了好几个品牌的益生菌产品。”提起那段瘦身经历，许雯雯自称当时“挺傻的”，“钱花了不少，买的一些产品还是国外品牌；可服用后实际效果并不如意，而且肚子也时常‘咕咕’叫，有时一天跑几次厕所，真是大写的尴尬！尴尬倒也罢了，问题是钱花了并没有起到什么瘦身效果。不讲科学的轻信盲从，真的要不得！”

由于轻信一些网红“花式瘦身术”，市民发现不仅一不小心会“掉坑”，而且暗藏风险。

▶ 医生：需要科学理智对待减肥

“戒断碳水、不吃晚餐、服用益生菌减肥等‘瘦身术’，要理性科学对待，每个人的体质条件不一样，绝不能轻信盲从。”昨天下午，通大附院内分泌科主任兼健康医学科主任顾云娟对记者表示了她的看法。

顾云娟说，一些网友推崇的“戒断碳水”源于“阿特金斯饮食法”，也被称为“阿特金斯减肥法”，这是由美国心脏病医生和营养学家阿特金斯提出的一种膳食营养补充方式，其核心在于通过控制碳水化合物摄入量，将人体从消耗碳水化合物的代谢模式转化成以消耗脂肪为主的代谢模式，从而达到减肥目的。它分为四个阶段，即引导阶段，连续两周每天摄入低于20克的碳水化合物，以快速启动燃脂代谢；平衡阶段，在饮食中逐渐添加坚果、低碳水化合物

蔬菜和水果，以维持稳定的减肥效果；微调阶段，在接近目标体重时，增加更多的碳水化合物，直到体重减轻速度变得缓慢；保持阶段，在身体所能承受的情况下摄入尽量多的健康碳水化合物，以保持减肥成果。

“但阿特金斯饮食法因其极端的低碳水化合物摄入而引发争议。一些专家认为，长期遵循这种饮食方法可能导致营养不均衡，增加健康风险。此外，该方法尚未进行长时间、大规模的研究，因此不向人们推荐长期使用此种瘦身减肥方法。”顾云娟向记者介绍。

对于名列网红“瘦身术”的“不吃晚餐”，顾云娟同样表示必须谨慎，以免不必要的伤害。“晚餐不是不吃，而是要少吃，以蔬菜和白肉等优质蛋白为主，不吃宵夜。中国古代确

有‘过午不食’的说法，但现代人工作节奏紧张、生活压力大，不吃晚餐怎么能保证身体的能量所需呢？需要注意的是，晚餐时间尽量不要超过晚上7时，老年人若无特殊情况可提前至傍晚5时至6时。如果长期不吃晚餐，极易引发胃溃疡等胃部疾患，对身体不利。”顾云娟提醒。

至于“益生菌瘦身术”，顾云娟提醒市民更要慎重面对。她说，益生菌瘦身减肥并没有科学依据，益生菌通常能够调理肠道菌群，重建菌群良性生态系统，可以改善胃肠功能紊乱所引起的便秘或者腹泻，也能够提高身体的免疫力，减重作用可能是通过调节肠道菌群的健康态带来的间接效果，而非直接作用。

在市区一家药房，工作人员也对记者表示，服用益生菌瘦身，毫无科学依据。

▶ 疾控中心： 主城区人群超重率值得重视

对于不少关心自己形象的市民来说，“减肥”时常挂在嘴上，但大部分人一直在“减肥”的路上。怎么减肥才科学？国家卫生健康委日前印发《肥胖症诊疗指南(2024年版)》，这是我国首部肥胖多学科诊疗的权威指南。

在我市，崇川区作为国家慢病综合防控示范区，在创建过程中开展了社区诊断、慢病监测等工作，曾在全区10个街道抽样完成4000户居民9700多人的基线调查，完成了社区诊断报告。结果显示，6岁至17岁儿童青少年超重率和肥胖率为20.3%，18岁及以上居民超重率和肥胖率为52.8%，6岁以下儿童超重率和肥胖率为10.4%。

值得提醒的是，学生群体含糖饮料摄入相对过多，是学生群体肥胖的一个重要危险因素。因此，疾控中心呼吁家长要严防孩子过多摄入含糖饮料。

一些时尚达人通过各种网络平台推介戒断碳水、不吃晚餐、吃益生菌减肥等“花式瘦身”术，吸引了不少盲从的粉丝。然而，《指南》特别提到，行为心理干预、运动干预、临床营养治疗是首要的手段。

“心理干预主要从增强健康体重自我管理能力角度出发，运动干预主要强调通过规律的体育活动来增加能量消耗，临床营养治疗主要从专业营养师提供个性化的饮食建议出发，确保个体摄入适量的营养素，同时控制总热量摄入，以支持健康的体重管理。这三者操作性强、效果良好，所以通常作为首要手段来治疗和控制体重。”崇川区疾控中心副主任穆海祥介绍。

“根据国家卫生健康委发布的指导意见，公众应坚持预防为主的原则，通过合理饮食、科学运动等健康生活方式控制体重。应将保持健康体重作为目标并贯穿全生命周期，定期监测体重、腰围等变化。要在控制总能量的基础上，保持平衡膳食模式并长期坚持。有氧、抗阻等运动有助于控制体重，中高强度运动有助于体重管理。要保持良好睡眠和积极心态，睡眠不足或过多都不利于控制体重，保持良好的心态有助于保持健康体重。要目标合理、科学减重，减重是要降低脂肪组织的重量，在制定减重目标时速度不宜过快。总之，家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其是儿童青少年的体重管理至关重要。”穆海祥最后向记者介绍。

本报记者周朝晖 张园



CFP供图