

# “身材焦虑”下的“卡路里”难题



“怎么胖了!”“吃完这顿,明天就减肥!”“真羡慕你,身材保持得这么好!”……这些日常生活中的对话,也许正击中了你心里的“苦”:想吃东西、害怕长胖;吃得太多,又害怕减肥过度损害健康。这吃与不吃的犹疑,成了越来越多人心的结。如何健康地减脂增肌?这道和卡路里有关的“计算题”确实有点难解。专家为我们一一解答。

## 1.你为什么容易胖

造成肥胖的关键是摄入过多、消耗减少;过分控制卡路里摄入不可取,学会与卡路里“和解”,不仅要控制卡路里的摄入,也要注重卡路里的消耗。

“我天生就是易胖体质,喝凉水都长肉。”

“我每天吃得也不多,为什么就是瘦不下来?”

每当提及瘦不下来的原因,各人有各人的说法,但究竟为什么会发胖?还得从了解“吃”开始。

专家表示,理论上是在存在易胖体质的。研究表明,肥胖是一种复杂的可遗传疾病,一部分人的胖瘦由遗传基因决定。还有句话“你想吃什么,肠道菌群说了算”,肠道的微生物释放的物质、表达的基因可能会影响我们对食物的选择及营养物质的吸收,从而产生易胖或易瘦体质。那些说自己喝水都会胖的人,可能只在乎正餐吃的少量饭菜,而忽略了平时吃的零食喝的饮料。

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,居民膳食中高油高盐摄入普遍存在,含糖饮料消费呈上升趋势,其中长期以外卖餐和在外就餐为主的人群,油盐过度消费,膳食结构不合理问题较为突出。

专家认为,造成肥胖的关键是摄入过多、消耗减少,而高糖、高脂和高碳水食物都会造成肥胖。但比起后者,高糖、高热量食物更易使人发胖,因为糖分是能量最直接的来源,能量消耗不足,多余的能量就容易转化成脂肪储存在身体的各个部位。原始社会大多靠体力劳动来维持生计且食物单一,于是就渴望通过高热量饮食来满足机体需求。尽管现在我们衣食无忧,但DNA里可能已经刻着最原始的记忆。也有研究表明,吃高糖、高热量食物能缓解压力,让人变得愉悦,选择这些食物便成了现代人应对社会压力的方法之一。

来自大连的陈东(化名)今年33岁,BMI(身体质量指数)一度达到27.6kg/m<sup>2</sup>,属于超重标准。“原来像炸鸡、披萨是我经常吃的,含糖饮料也是成箱成箱地买。在外面玩累了,总想点几杯奶茶给自己补补。”陈东说,“转折出现在今年单位组织的体检上,大夫说我患有高血脂症,必须要作出改变了。”

营养科专家建议,减脂期间尽量少吃游离糖,即在饮料、酸奶、咖啡中单独添加的糖。许多饮料中含有果糖,果糖虽然不直接导致血糖和胰岛素飙升,但容易被过量摄入,易引起胰岛素失衡与脂肪堆积,其综合危害甚至比蔗糖更严重。因此我们提倡限制精制糖摄入,学会科学控糖可以让人更健康。

既然要控糖,不少减脂人士便发展成拒绝吃主食,衍生出的生酮饮食一度非常流行,然而长期以此减脂可取吗?

生酮饮食是指碳水化合物含量非常低、蛋白质含量适中、脂肪含量高的饮食,原用于治疗儿童难治性癫痫的。内分泌专家表示,虽然脂肪能增加饱腹感,但不能快速提供能量,加上摄入的碳水化合物少,人体要利用能量就得动员体内的脂肪分解,生成的酮体就被用来取代葡萄糖供能,因此短期内可以达到减重效果。可是长时间以生酮饮食来减脂,有些会造成乏力、脱发、便秘,甚至增加患心脏病、糖尿病等风险;对于妊娠女性来说,有研究提示可能会影响婴儿的神经管发育。

白水煮一切、过度节食、催吐……对于一些人来说,提到卡路里总是“坐卧不安”。然而,长期采取“过激”的减脂方式,不仅会影响正常的身体机能,还会增加健康隐患。事实上,过分控制卡路里摄入是不可取的,学会与卡路里“和解”,不仅要控制卡路里的摄取,也要注重卡路里的消耗。健康减脂、合理膳食,专家总结为:多食果蔬多喝水,补全营养少油盐;适量坚果蛋奶肉,主食宜选全谷豆;吃动平衡加控糖,天然有机更安全。

## 2.你应该如何增肌

要想有肉眼可见的增肌效果,没有力量训练的配合光靠吃是很难做到的;增肌也要学会和卡路里“相辅相成”,不吃碳水化合物、脂肪,只吃蛋白质的增肌方式不太经济。

在北京从事文字工作的赵女士因为体脂率只有10%,属于偏瘦类型,增肌一直是她的愿望。“平时在健身房就随便练练,我觉得健身教练推荐的增肌食谱是一种营销。我自己也不敢喝蛋白粉这一类的运动营养品,总担心有副作用。我该怎么办?”

专家表示,除去运动和审美需求,一个健康的人不需要额外增肌,增肌更多针对的是患有肌肉减少症的老年人和消耗性疾病的患者。普通人在专业人士指导下及没有肾病的基础上,视自身需求选择符合食品卫生标准的营养补剂适量食用是可行的。

运动营养品作为人体运动流失的营养补充,相关的食品安全流程是非常严格的。以蛋白质消费品为例,我国对进口原材料进关需层层审查,小到生产方资质,大到检验检疫、消毒杀菌等环节都必不可少。生产前,所有原材料的生产资质、检测报告需再次进行审查,生产后的产品在拿到检测机构的报告前严禁外流,确保做到每个环节都不会出现危害食品安全及违法违规的情况。

当前,不少消费者存在一定的误区,误把什么都不摄入当作健康。

专家指出,想要有肉眼可见的增肌效果,没有力量训练的配合光靠吃是很难做到的。要想刺激肌肉蛋白质合成,在蛋白质的选择上,液体优于固体,亮氨酸含量高的蛋白质最好,因而乳清蛋白粉的效果属于增肌界的“天花板”。对非专业运动人士来说,吃天然食物,如牛奶、牛肉或其他蛋白质丰富的食物也可以增肌;在时间上也并没有明确的增肌时间窗,每次力量训练后的24—48小时内增加蛋白质的摄入都可以促进增肌;但想要获

得最优的增肌效果,推荐通过少量多次的形式来摄入蛋白质,比如三餐都摄入优质蛋白,睡前可以再增加一次,喝脱脂牛奶、蛋白粉或吃鸡蛋都可以。

只是蛋白质虽好,也不能贪吃。依据自身体重,每日摄入1.6g/kg的蛋白质便足够增肌。摄取过多的蛋白质对于增肌没有额外效果,反而会给肝脏代谢蛋白质及肾脏排泄蛋白质带来过多的负担。此外,专家呼吁,增肌也要学会和卡路里“相辅相成”,不吃碳水化合物、脂肪,只吃蛋白质的增肌方式不太经济。

## 3.无论增肌还是减脂,都应该回归健康

身材焦虑本质上源自人的消极自我映像;将注意力放在健康而不是体重上,健康本身就是美。

数据显示,2020年中国18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年相比分别增加3.4千克和1.7千克。与此同时,漫画腰、筷子腿、纸片人……近些年刮起的一阵阵“炫瘦”风反映出,与体重一起上升的还有人们对身材的焦虑。

身材焦虑本质上源自人的消极自我映像,一个拥有消极自我映像的人对身材、相貌等自我觉察是否定的,自我想象是悲观的,从而产生焦虑、抑郁等情绪。减肥焦虑也是如此,在消极的自我映像基础上,认为自己的体重不符合社会标准,于是陷入“减肥陷阱”中不能自拔。专家表示,应对身材焦虑,首先要清楚审美标准本就千差万别,不同的时代、地域、民族都有自己独特的审美。其次,要将注意力放在健康而不是体重上,健康本身就是美,是大美。最后,自尊自信的心理状态也赋予人美感,你的自我悦纳与乐观开朗会浸润身边的人,这样的美经得起岁月的考验。

谈到身材自由,家住北京市石景山区的李小姐认为身材自由不是放任身材不管,而是对自己的体重管控充满自信。“我期待着实现‘卡路里自由’的一天,但也知道一切美好事物都要付出努力才能获得。减肥只是生活的一部分,而你用牺牲健康换来的‘美’,可能迎合了大众,但也会在暗中为你标记好了价格。”

专家建议,全社会应形成一股倡导健康审美之风,不能贩卖身材焦虑、鼓吹畸形审美,尤其是对于青少年。从家庭视角来看,父母应起到带头作用,不能实现自我接纳的父母也很难培养出悦纳自己的孩子。父母的言行会给孩子强大的心理暗示,在身材、容貌等方面要给予孩子积极的评价,让孩子喜欢自己、接纳自己,营造出追求健康的家庭氛围。对于个人来讲,要认识到“以瘦为美”是一种“被绑架”的审美,必要的时候可以寻求专业的支持,咨询专家并对自身健康做一个全面的评估。

在变瘦的路上,陈东最大的收获应该是自信。他告诉记者:“现在的我不追求体重秤上数字的变化,更追求我是否真的健康,在乎身体的感受。现在一切都朝着好的方向发展,50天瘦了15斤,我还会坚持下去。”他随后又补了一句,“还有一点很重要,千万别等到身体向你发出警报时才开始改变,那样可就晚了。” 据人民网