



减脂不等于减肥

可以吃肉？可以吃饭？一日三餐照吃不误？

原来减脂餐长这样

文 | 孙文静

近日，孙俪经纪人郭思减肥疯狂甩肉 36 公斤，从“XXL”变成“M”尺寸，如此大的成效引来网友纷纷求绝招。郭思的回答可能要让许多女孩们失望了，她表示其实就是学会“管住自己的嘴”，不吃任何减肥药，不吃晚饭、少吃主食，一点一滴的努力下就成功甩肉 36 公斤。

“管住自己的嘴”是减肥铁一般的法则，因此网上盛传苹果减肥法、酸奶减肥法、哥本哈根减肥法，短时间，按照食谱走，网友们都瘦了，可结果是身体垮了，反弹更迅速。到底怎么样的减脂餐才是合理的？减肥真的要吃得惨兮兮的吗？



关于减脂饮食的真相

“三分练，七分吃”这句话早已深入人心，不论是减脂还是增肌，饮食都是无法被忽视的一个重点。很多人都不知道，其实好的饮食才是减脂瘦身的关键，如果说有氧运动是减脂的标配，那么饮食一定是减脂的刚需。

理论上每天为身体造成热量亏损，即消耗大于摄入就能减脂。脂肪的堆积很大程度是由于营养过剩导致，常说有了成功的饮食，减脂就成功了

减肥和减脂的区别

很多人总会把减肥等同于减脂，以为自己的体重轻了就是脂肪减少的结果。但其实，减脂和减肥之间有着天壤之别。单纯的减肥减掉的是体重，其中包括了脂肪和肌肉。

而减脂指的是减少脂肪，降低体脂率。减脂会更加健康的一种减肥方式。单纯的减肥会减掉肌肉，

减脂到底怎么吃

对于日常摄入热量 2000 大卡的人来说，减肥期最多减少 500 至 1000 大卡。这样的结果是一个星期体重减轻 0.5 至 1 公斤。

先记住几个饮食原则：

- 1.睡前 2-3 小时不要进食，晚上进食不但不易消化，还容易让脂肪滞留在身体里面，所以晚饭应该尽量早吃。
- 2.晚餐少吃碳水化合物。碳水化合物虽然是人体主要的营养物，但食用过多必定是肥胖的根源。晚上可以多吃蔬菜和瘦肉，搭配少量糙米或土豆。碳水化合物多安排在早上和中午，要注意细嚼慢咽。
- 3.少摄入米饭、面条这类细粮类的碳水化合物，多吃玉米、糙米、燕麦等粗粮碳水化合物。但如果你无法用粗粮作为正餐主食，那么就正常吃米饭和面食好了，不要因为纠结这一点而不吃米饭。请务必保证三餐主食的摄入。

90%。当身体摄入不足以支持每天的消耗，脂肪就会转化为能量填补消耗空缺，最终转化为二氧化碳和水。但如果过度节食减脂，只会让身体产生保护机制，降低日常消耗，身体降低基础代谢，大幅减少肌肉量，最终导致病态的身体，甚至引起厌食症。而且体重反弹会非常厉害，甚至胖过从前。所以减脂只能“适当”控制饮食，并且要合理安排营养物质的比例和量。

而肌肉含量减少，人的基础代谢率就会下降，瘦下来以后容易反弹，而且这种瘦并不是健康的瘦。而减脂是在减少脂肪含量的同时保持肌肉含量，或者增加肌肉含量，瘦身反弹的速度要比单纯减肥慢得多。体型看起来更加有线条感。

- 4.应该多吃富含纤维素、暖胃又能提高饱腹感、提供优质蛋白质的食物。
- 5.所有油腻、油炸的食物，最好不要碰。

定制减脂食谱基本要素：

- 1.请低油低盐烹饪，到减脂平台期请脱油烹饪。
- 2.每天至少摄入 0.5 公斤蔬菜。
- 3.晚餐减少碳水摄入。
- 4.碳水：蛋白质：脂肪=5：4：1

网上较流行的减脂餐可以参考食谱：

- 早餐：250 毫升牛奶+1 个鸡蛋+100 克麦片
加餐：1 个水果
午餐：200 克瘦肉+150 克米饭（或等量粗粮）+250 克蔬菜
加餐：1 个水果
晚餐：50 克米饭+150 克瘦肉+250 克蔬菜