

是时候揭露它们的真面目了

这些让你越吃越胖的“伪瘦身”食物

■陈京子

为了变瘦、变美、变健康，你肯定没少在吃这件事上下功夫吧。可你是否想过，你精心挑选的那些减肥食物真的能减肥吗？真的有可能让你在减肥这条路上少走弯路吗？

其实，那些打着健康旗号吸引你剁手的食物，很有可能是你减肥大业上的绊脚石！

■麦片



你肯定对美剧中的早餐印象深刻吧，一杯牛奶或酸奶加上香脆燕麦片、谷物圈，好看又好吃，简直没有比这样的标配早餐更方便营养了吧。

但是，看似很健康的麦片，在经过膨化加工之后有了很高的糖分，热量惊人的同时，蛋白质、纤维却是少得可怜，还容易刺激胰岛素分泌，让身体自动进入脂肪存储模式。

就拿麦片界美味大咖卡乐比来举例子。卡乐比麦片的热量足足有1867千焦。热量比白米饭还高，碳水也不相上下，脂肪含量更是超乎想象。

尽管这样也不要“谈麦色变”，纯燕麦片对身体还是很好的。纯燕麦片是由燕麦粒轧制成的，膳食纤维含量很高，饱腹感比较强，GI（升糖指数）也不高，不会造成血糖的猛增，这就意味着你的耐饿时间能延长。

■苏打饼干



有着朴实外表的苏打饼干，吃起来又干又脆，让人根本尝不出油脂的味道，最常被减肥者做为下午茶替代的止饥点心。但它是否能如减肥者所愿？

苏打饼干之所以酥脆，是因为有发酵的功劳，脂肪更是功不可没。一般市售的苏打饼干，油脂含量在30%至50%不等，脂肪含量多寡，也左右了苏打饼干的热量，越酥脆的饼干油脂含量就越高。因此，吃起来香喷喷的苏打饼干偶尔食之可以，但如果作为手边零食，饿了就吃，那就非常容易长胖。

另外饼干中最常用的油脂是起酥油，含有反式脂肪酸。有研究表明，摄入过多反式脂肪酸，有可能增加心血管疾病的风险。

在选购之前，不妨看一下外盒的食品标示，上面会载明脂肪的含量。不过不管是什么样的苏打饼干，都不建议吃太多。

■无糖食物



很多女生在减肥期间，都会选择购买有无糖标示的食物，认为无糖就是健康减肥食物的代名词，可以放心吃。但你小心翼翼地避开了糖，却掉进了更深的陷阱。其实，无糖食物是要注意它取决于用什么来代替糖的作用。

比如很多打着无糖旗号的饮料，虽然糖的含量为零，但取而代之的是高效人工甜味剂，像阿斯巴甜、安塞蜜、甜蜜素、糖精等。这些东西的甜度是蔗糖的几百倍，虽然添加量小，不会增加热量，但摄入太多总是没有好处。

总之，不要被伪无糖食物欺骗了，相比那些含有大量隐形糖的无糖食物，天然食物是更好的选择。比如一个苹果或者是一小块黑巧克力，既满足了口腹之欲，也不会带来过多的热量。

■能量棒



爱运动的你肯定知道各式各样的能量棒吧，比如跑马的时候就会有这类补给。在减肥期的你嘴馋又不能随心所欲吃吃喝喝的时候，能量棒就登场了。能量棒号称低脂健康，而且包装上的“全谷物”“非油炸”这类字眼让你吃得心安理得。

可真的是这样吗？来，仔细看一下配料表，你会发现能量棒的脂肪含量并不低，基本在25%至45%之间，也就是说吃100克能量棒（约2至3根），就等于吃了25克脂肪。而《中国居民营养膳食指南》建议每人每天食用油脂摄入量正是25克，想想是不是很可怕。

那饿的时候到底该吃什么呢？加餐可以来一小杯酸奶，助消化还富含钙。你也可以选择真正的纯谷物棒，挑选时务必认真看营养标签。

■沙拉



不是所有叫沙拉的都很健康。事实上，很多沙拉的热量比汉堡还高。沙拉的问题不是出现在水果、蔬菜本身，而是在于配料沙拉酱上。

简单的2分钟实验就能让沙拉酱原形毕露：将沙拉酱挤入碗中，在微波炉中用加热2分钟，观察加热后的沙拉酱发现，其中多为油脂，还有部分增稠剂等成分。

因此，沙拉并非那么健康，其实人们在选择沙拉酱的时候可以有更健康的替代品，比如用酸奶或意大利黑醋来替代。

外出就餐选择沙拉时，你可以要求把沙拉和调料分开放，这样你可以用叉子蘸一下调料然后再吃沙拉，而不是直接全部倒在沙拉上。

■水果



大家普遍认为，多吃水果既可以养生，又能够美容减肥。有些人甚至为了减肥，不吃饭光吃水果，其实这种方法是错误的，有些水果热量并不低，像香蕉、释迦果、榴莲、荔枝等都是高热量的水果代表。

食用100克香蕉后需要散步55.9分钟才能消耗掉，食用100克榴莲后需要散步75分钟才能消耗掉，食用100克释迦果后需要散步72.4分钟才能消耗掉，这些水果碳水化合物含量高。

水果的热量远远超过同等质量的蔬菜，需要适量食用。因为水果中糖分的含量很高，而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低，但因为水果味道甜美常让人爱不释手，很容易吃得过多，导致摄入的糖分超标。靠吃水果来减肥并不科学，也容易造成能量供给失衡。

■果汁

如果你做不到自己鲜榨果汁，或者买到有保障的、未额外加糖的鲜榨果汁，那么市面上售卖的普通果汁，你最好认真考虑一下再喝。

很多人会觉得，喝100%的果汁是健康的、是能瘦身的，甚至是能排毒的，但实际上这种果汁根本没法替代新鲜的水果，而且还含有大量的糖分和过多的热量，却缺乏新鲜水果本来的蛋白质和纤维等营养素，让你胖个不停。

这里的果汁指的是市面上所谓的100%果汁，就是在配料表里只有浓缩果汁和水的那种。如果你买的是果汁含量只有20%至30%的，那就更长肉了，因为那种果汁简直就是一大杯粗暴的糖水。

美国儿科学会甚至在发布的最新指南中说，严格建议父母不要给一岁以下幼儿去喝果汁。直到18岁，每天都不要喝超过约250毫升。

因此，我们还是少喝这类果汁，乖乖吃水果吧。



■粗粮饮料



你看到粗粮饮料的第一反应是什么？哇，玉米、红豆、紫米！肯定比一些碳酸饮料、果汁饮料更健康，而且还不用自己动手制作，方便又美味。

但是轻轻松松喝进肚子的并不是我们以为的植物蛋白和丰富的膳食纤维，而是糖。大部分谷物饮料膳食纤维含量每100克不到1克，远远低于谷物本身。

试想一下，当你喝下一瓶300毫升的谷物饮料，得到的膳食纤维不到3克，糖分却高达30克，远超一个人每天可摄入25克糖的上限。

因此，想喝粗粮饮料还是自己磨粉冲来喝吧，或者纯豆浆、原味酸奶都是不错的选择。

