

## 代餐减肥 当心这些伤害



随着科技的日新月异,追求以瘦为美的现代人,利用先进的工艺和技术生产出了很多代餐食品,如代餐粉、代餐棒、代餐奶昔和代餐粥等。这些号称“纯天然、营养全面、不用忍受饥饿且见效非常快”的减肥代餐产品迅速成为网红。

吃代餐食品真的可以健康减肥吗?用来长期代替一日三餐,对身体有危害吗?

代餐食品,顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物。代餐食品是以一种谷物、豆类、马铃薯等为主,以其他蔬菜、水果等为补充,制成单一或综合性的食品,如用五谷杂粮碾磨而成的杂粮粉等。

那么,代餐食品能帮助减肥吗?

代餐食品最明显的特征是低能量、低碳水化合物、低脂肪。我们正常吃一日三餐,平均每餐会摄入500~1000千卡的能量,而每餐代餐食品的能量仅为200千卡。如果我们的一日三餐完全被代餐食品取代,而且每餐只吃一餐份的代餐食品,那么我们每天大概就只会摄入600千卡的能量。这是一种低能量摄入的生活状态,确实能帮我们控制体重。

但是,这样的做法对人体健康的影响如何呢?代餐食品本身对人体无害,但每天只吃代餐食品,则不利于健康。

### 导致营养不良

一般来说,代餐食品的营养都比较单一,多数都是高蛋白、低碳水化合物的食物。但碳水化合物是人体所必需的营养物质,如果为了减肥,每天只吃代餐食品,就不能满足人体的基本代谢需求,长期下去会导致疲劳、乏力、头晕、抵抗力下降等问题。

### 变得迟钝呆笨

人体需要持续不断地均衡摄入营养,才能达到健康水平。碳水化合物是为人体供能的主要来源,也是构成我们生命的重要生理物质。碳水化合物长期摄入不足,会让人变得迟钝、呆笨,严重的话还可能危及生命。长期摄入低能量的减肥代餐食品,对心脏功能也是有影响的,可表现为心慌、气短、心绞痛,甚至心搏骤停。

### 影响月经周期

碳水化合物对人体的内分泌功能起着非常重要的作用。长期食用代餐食品,会导致人体内分泌失调,影响月经周期,严重的还可能导致闭经。

### 减肥容易反弹

代餐食品虽然有短时间内快速减肥瘦身的效果,但单纯靠代餐食品减肥的话,在恢复正常饮食之后很容易反弹。代餐食品可以抑制食欲,恢复正常饮食之后,食欲会出现报复性反弹,从而发生暴饮暴食的情况,不仅会导致体重迅速增长,而且对身体健康也十分不利。

### 出现肝肾损伤

长期用代餐食品代替一日三餐,还可能损伤肝肾。某些代餐食品为了追求快速减肥的效果,会添加一些药物成分。如果长期、单一地进食这种代餐食品,就有可能出现严重的肝肾损伤。

### 发生疲劳和衰老

代餐食品中的营养素含量,满足不了人体对必需营养素的需要。营养不全面,容易造成贫血,让人面黄肌瘦,出现皱纹增多、疲乏、衰老的状态。这与我们食用代餐食品追求美的初衷背道而驰。

代餐食品不能完全代替一日三餐,平衡膳食、适量运动,才能实现健康减肥。

来源:健康报 文:北京市疾病预防控制中心 主任医师 赵芳红

## 蔬菜中的“Vc之王”竟是它? 辣椒可不只有辣!

辣椒是餐桌上的常客,特别是在喜食辛辣口味的地区如重庆、四川等地,那可真是无辣不欢呀!不过,越是受欢迎的食材,关于它的谣言就越多,辣椒也不例外。这篇文章就来跟大家聊一聊关于辣椒的谣言与真相。

### 要补Vc就选它 好看甜美还不辣

一提到辣椒,大多数人的第一反应就是“辣”!其实,辣椒的特点不只有这一个,它还有很多闪光点,其中之一就是它的维生素C含量在蔬菜大家族里名列前茅,简直就是蔬菜圈子里的“维生素C之王”。

辣椒的维生素C含量究竟有多优秀呢?按种类排名,为:甜椒>彩椒>小红尖辣椒>青尖椒,它们的维生素C含量分别为:130 mg/100 g、104 mg/100 g、86 mg/100 g、59 mg/100 g。其中含量最高的是甜椒,它的维生素C含量相当于橙子的4倍、苹果的43倍。吃100 g甜椒或彩椒,就分别可满足成年人每日维生素C推荐摄入量的130%和104%,是不是很哇塞!

不过,蔬菜在贮存、烹调 and 加工过程中,在碱性环境下维生素C易于破坏。所以甜椒、彩椒这类口感甘甜的辣椒可以洗干净后生吃,能避免烹调过程中的营养损失。而且甜椒的颜值也很高,玛瑙红啊柠檬黄啊,切成甜椒圈拌到凉菜里,给菜品品相添彩的同时,既能品尝到食物原本的清甜口味,又能保留更多的维生素C,简直两全其美。

大家在购买甜椒的时候需要注意,尽量选择表皮饱满有光泽的那种,抽抽巴巴、摸起来软软的或者有皱纹的甜椒则说明储存时间过久了,营养成分会有所流失哦。

如果你不喜欢甜口味的辣椒,也可以选择吃辛辣口味的青尖椒或小红尖辣椒,维生素C含量也不错,只不过有些人可能会比较担心频繁吃“辣”带来的各种问题。

### 为了不长痘而拒绝辣椒?你冤枉它了!

皮肤长痘是让人很恼火的一件事,不抠吧看着闹心,抠破了还容易留疤,左右对颜值都是很大的伤害。为此,很多本是无辣不欢的人,为了不长痘就忍痛拒绝吃辣,认为吃辣是导致长痘的因素之一。

实际上,吃辣和长痘之间并没有明确的关系,反而还有研究称辣椒素能够用于治疗痤疮。并且在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中饮食方面也没有提到预防痤疮得戒辣,只是说:限制高糖和油腻饮食及奶制品,尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。

也许有人会说了:“那我为啥每次吃完辣的食物,脸上的痘痘就会马上蹦出来?”这是因为吃辣可能会导致面部炎症更明显,看上去原来本不明显的痘痘会因为“辣”的刺激而变得更红,看起来也就更明显。再有,辛辣的食物往往伴随着高糖高脂,比如红油火锅、水煮肉片、辣子鸡等,这些因素也是导致皮肤爆痘的主要原因。

### 吃辣椒伤不伤胃?拿捏好度就行

大家应该都有切身体会,在吃完辣椒以后,胃部会有发热的灼烧感。这是因为辣不是一种味觉,而是一种感觉,辣椒素可通过相关酶和蛋白受体介导人类肠道产生灼痛感,但适当吃辣并不会对肠胃带来伤害。

2019年在《中国循证医学杂志》上发表的一篇文章中,介绍了辣椒摄入与胃癌发病风险关系的Meta分析,共纳入18个研究,共计13142例受试者,结果显示:亚洲人中大量食用辣椒与胃癌的发生显著相关,但少量食用辣椒则与胃癌的发生不

相关。

所以,对于喜欢吃辛辣食物的朋友们,吃辣可以,但得注意适可而止,别过度。

### 吃辣椒能减肥吗?杯水车薪!

如果吃辣到了一定的量,就会浑身发热、呼呼出汗,于是很多人就有一种感觉:辣椒可以提高身体的代谢速度,可以帮助我们减肥!

也确实有研究结果表明:长期辣椒素干预可作用于脂肪组织的辣椒素受体,抑制脂肪合成和预防肥胖。还有另外一项研究显示,吃点辣椒能让你每顿饭多消耗10 kcal能量;另一项研究显示,吃辣能让你每天多消耗50 kcal能量。

由以上研究可知,吃辣确实有助于提高一点基础代谢,但提高的幅度很小,作用并不大。这个量只要平时做菜少吃半勺油就能减下来,再有,很多辛辣的菜看比较油腻,都是很下饭的,会促进食欲,让你吃的更多,能量摄入也更高了。

所以,尽管吃辣能提高那么一丢丢的能量消耗,但是靠吃辣减肥,很可能看不出效果甚至越减越肥。

### 孕妈有必要戒辣椒吗?放心吃

对于一些嗜辣如命的孕妈来说,怀孕的时候为了宝宝的健康不敢吃辣椒,但是没有了辣椒,连饭吃着都不香了!在这里要告诉各位孕期的辣妹子们,只要在吃辣椒后没有不舒服,就完全可以适量食用,放心享受。不仅不会对胎儿产生不良影响,还能补充膳食纤维、维生素C、胡萝卜素、矿物质钾等营养成分。

同时对于本身就食欲很差的孕妈妈,适当吃辣还能增强食欲,增加进食量。避免营养摄入不足,影响胎儿的生长发育。

### 吃辣椒还能降血压?可能有用

民间有传言说:辣椒可以扩张血管,高血压患者吃辣椒能降血压。真的假的?

实际上,关于吃辣和血压之间的关系虽然有些研究,但结论还不是很明确。国际权威学术期刊《细胞-代谢》杂志发表过一篇研究成果:长期膳食辣椒素干预能显著促进内皮依赖的血管舒张。辣椒素不仅可以抑制脂肪合成和预防肥胖,还可改善血管功能及降低血压。但每天需要食用多少辣椒或者辣椒素才能降低血压,还没有明确的答案,需要进一步研究。

另外,国内的一项队列研究也指出:辣椒摄入量与中国成年人患高血压的风险呈负相关,适当吃辣椒可降低高血压的发病风险。

即便是抛开研究结论,单就辣椒这种食材本身的营养而言,对于需要控制血压的人群也是建议食用的。不过,更推荐大家选择彩椒和青椒,不仅能够摄入丰富的维生素C,同时它们的钾含量都比较丰富,分别为278 mg/100 g和154 mg/100 g。

所以,对于有控制血压需求的朋友,可以适当吃辣椒。即便是不喜欢吃辣的,也可以选择口感甘甜的彩椒。

来源:新华网 作者:秦剑

