

一周辟谣

假的!

代餐产品救不了肥胖的你

代餐成为很多爱美人士,尤其是年轻人长胖后减肥的“希望”。代餐产品多以代餐粉、代餐奶昔、代餐粥等形式销售。在某电商平台,通过搜索发现,一些代餐产品的销量动辄可达数十万。近年来线上营销、明星代言、IP打造等营销模式让代餐火起来,而“以瘦为美”的社会情绪无疑又为代餐的燎原之势添了一把火,很多年轻人被潮流裹挟着吃代餐产品。

代餐真能减肥吗?吃代餐吃成器官衰竭又作何解释?想瘦成一道闪电,又该如何科学减肥?

代餐产品救不了肥胖的你

“肥胖与很多肿瘤发病相关,如结直肠癌、子宫内膜癌等,也会干扰身体机能,诱发糖尿病、不孕不育等。”首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长,胃肠肿瘤外科、减重外科主任医师张能维表示。

而在“以瘦为美”的大潮流中,就连身材苗条的人,也加入了减肥大军。正因如此,减肥茶、减肥针等产品层出不穷,“轻松减肥”“躺着就能减”等广告语让无数减肥者怦然心动。近年来,随着大众的科学素养不断提升,代餐产品以科学减肥的名义“C位出道”,广受年轻人追捧。

代餐,顾名思义,是正餐的取代者。代餐产品通常是以谷类、豆类、薯类等食材为主,制成的一种单一或综合性冲剂,食用后有饱腹感,降低人摄入食物的欲望。“轻食无负担”“高营养、更健康”等宣传语让代餐产品看上去简直是减肥的完美工具。

实则不然。张能维表示,以他多年的临床经验,单靠这些代餐产品减肥几乎没有成功的案例。即便一时有效,也没有人坚持下去,一旦停止食用体重又迅速反弹,更有甚者,因为代餐的配方不科学,吃出了毛病。“每个人的体质不同,需要摄入的营养量也有一定差异。但是市场上的代餐都以同样的营养配比销售给不同的人群,这就是问题所在。更何况,因为商家的获利追求,很多人体必需、市场价格较高的营养素(乳蛋白)在代餐中含量严重不足,长期服用代餐产品很可能无法正常满足人体多种营养素的需求。”

没红线束缚的市场鱼龙混杂

此前,多家媒体曾披露过长期食用代餐产品所带来的一系列问题。据安徽卫视报道,浙江一位女大学生小宋身高165厘米,体重不到60公斤,因认为自己不够苗条,就通过微商购买了代餐粉和代餐饼干。食用半个月之后,小宋一直出现腹胀等不适反应,被上海一家三甲医院确诊为“肝小静脉闭塞”,很可能会进一步导致肝脏衰竭。后来病情恶化,出现多器官衰竭症状,最终进行了肝移植。还有诸如“食用代餐2个月后感冒”“19岁女孩吃代餐饼干减肥导致心脏骤停”的新闻也频见网络报端。

专家指出,目前很多电商销售的代餐产品大多为“三无”产品,未标注成分、未标明原产地,也没有经过规范的临床验证。在张能维看来,代餐产品实质就是一种食品,目前没有针对代餐产品相关健康指标的国家标准或规定。代餐市场鱼龙混杂,没有红线束缚,难免会存在粗制滥造、虚假宣传的现象。即便是从正规渠道采购的代餐,长期取代正餐,也可能导致营养不良,对身体造成损害。

一年减重十公斤足矣

张能维表示,当人摄入的总能量小于消耗的能量时,身体会依次消耗体内累积的糖、肌肉、脂肪来产生能量,补足“赤字”部分,从而达到减肥的目的。因此平时应注意管住嘴、迈开腿,即减少能量摄入,增大能量输出。

因此,减肥者应注意控制饮食,减少聚餐形式的社交活动。减肥需要控制碳水化合物摄入,包括糖和各种主食,如米饭、面食、土豆、红薯等等一切含有淀粉的食物。日常生活中,还应正确对待肉类食物,应知悉肉类不可或缺,脂肪的摄入也会在一定程度上降低下一次进食的欲望,增加饱腹感。“鸡蛋是被严重低估的优质蛋白,富含蛋白质、脂肪与磷脂,价格便宜、食用方便、易储藏,还特别易吸收,又能定量,对减肥者来说十分‘友好’。”张能维说。

如果快速降低体重,就会打乱正常代谢的步伐,遭受到身体的“报复”。这也是节食减肥易反弹的主要原因之一。减肥需要一步步来,张能维表示,通常经过3—6个月的时间,新的体重调定点才能稳定下来。理想状态下,一年时间减重10公斤足矣。

(来源:科技日报)

