

一年时间减重了100斤,演员贾玲近来受到了广泛关注和讨论。2024年2月在《鲁豫有约一日行》节目中,她一边吃饭一边大方分享了自己的饮食改变。

主要概括为:

- (1) 细嚼慢咽
- (2) 少油少盐:每天20克油、5克盐
- (3) 16+8:尽量8个小时之内吃完
- (4) 吃的东西看起来量很多,但热量不高。比如大白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭。

此外,要注意早睡早起。

其中提到的“16+8饮食法”,属于“轻断食”的一种,或者叫“间歇性断食”。就是把你每天吃饭的时间控制在8个小时之内(不节食、不断碳),连续16个小时保持空腹(可以喝水)。

8小时内怎么吃 更能高效减肥?

据华西医院减肥降糖微创治疗中心介绍,首先8个小时内一定不能敞开来吃、随便吃,如果一到进食时间就疯狂地吃,8小时内能吃多少吃多少,那轻断食也就没有意义了。怎么吃才对呢?一句话:要吃好,还要吃得刚刚好。

16+8的一个很大好处就是不严格限制具体吃什么,食材干净、营养均衡、吃饱吃好,不必强迫自己吃不爱吃的东西。

16+8吃三餐两餐都没问题,但如果很难控制自己的食欲,那最简单的做法就是,调整饮食节奏,把每天的三餐变成两餐。

这也是很多人抱怨说自己尝试了16+8,但效果很差的原因,事实就是不知不觉吃下了太多食物。

具体两餐推荐为:

1) 早餐+午餐

很适合早睡早起的人,比如早上6点到下午2点之间进食两餐,这种吃法是被权威研究证实过的,能改善我们空腹血糖、体重脂肪、慢性炎症、肠道菌群和胰岛素敏感性。

哈佛大学的研究还发现,把进食时间都放在白天,会大大减少抑郁、焦虑情绪的滋生。所以“过午不食”是有科学道理的。

2) 早餐+晚餐

如果早餐吃得太晚,9点、10点才开吃,就不建议吃早午餐,因为早餐和午餐挨得太近了,而且午餐到第二天早餐的间隔时间远远超过了16个小时,身体会受不了。

所以早餐吃得晚的人,就更适合第二种吃法,也就是早餐+晚餐的组合。比如上午9点多吃早餐,午餐跳过,晚餐在5点钟吃。

“不过,一般建议断食的时间尽量转向晚上。研究表明早上和中午多吃更不容易发胖,血糖控制也较好。所以尽量把热量高的食物放在早餐和午餐吃,而且还要配合早睡,不能熬夜,减少饥饿感。”浙江医院营养科的营养师束龙2022年在接受采访时如此提醒。

这几类人不适合“轻断食”

轻断食毕竟特殊,16+8这类轻断食适合用来突破减肥平台期,但不是所有人都可以尝试。营养师束龙提醒,超重、肥胖,或接近身体质量指数(BMI)上限,日常饮食过量的成年人可以尝试“16+8间歇性断食法”。

但:

- (1) 体重正常甚至偏瘦的人、肌肉量不足的人、营养不良的人都不适用这种方法;
- (2) 未成年人、孕妇、乳母、抑郁症患者、胃肠疾病患者、胆囊疾病患者、肝肾疾病患者、血糖控制状态很差的人,也都要慎用;
- (3) 患有高血压、心脏病等问题的人群,要提前做好安全性评估,谨遵医嘱。

总体来看,普通人并不推荐长期使用“16+8间歇性断食法”。



健康减肥 食物选择看这里

分类	优选食物
谷薯类	燕麦烹饪、粗细搭配的杂粮饭、杂粮面等
蔬菜类	叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类、菌藻类等
水果类	绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等水果,如柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等
畜肉类	畜类脂肪含量低的部位,如里脊、腱子肉等;少脂禽类,如鸡胸肉、去皮里脊肉等
水产类	绝大部分清蒸或水煮水产类
豆类	大豆和杂豆制品,如豆腐、无糖豆浆等
蛋乳类	蒸蛋蛋羹、脱脂及低脂乳制品,如脱脂牛奶、无糖酸奶
饮料类	白水、淡茶水等
坚果类	无添加油、盐、糖的原味坚果

贾玲减肥饮食方法公开:

怎么吃效果更好? 「16+8饮食法」

想减肥,多吃这些食物

1. 谷薯类

建议肥胖人群在主食的选择上要粗细搭配。每日摄入全谷物和杂豆50~150克,如营养密度较高的黑米、玉米等。每天摄入薯类50~100克。

2. 果蔬类

减重人群应增加每日新鲜蔬菜摄入量,要保证300~500克(生重)甚至更多,其中深色蔬菜的摄入量应占一半以上。深色蔬菜指深绿色、橘红色和紫红色蔬菜等。

每天食用水果宜在200克左右,同时减少高糖水果的食用,如榴莲、香蕉、荔枝、鲜枣等,且不宜饮用果汁。

3. 肉蛋类

减重期间适宜选择高蛋白、低脂肪的肉类和水产品。

鱼虾蟹贝等水产品的脂肪含量较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,建议每周至少食用2次或者一周总量吃够280~525克,相当于每天摄入量为40~75克。

畜禽肉建议每周不要超过500克,大概每天不超过70克。猪、牛、羊肉要选择纯瘦肉。

蛋类摄入量要保证每周280~350克(≤7个鸡蛋)。

4. 奶豆类

推荐减重期间每天喝低脂或脱脂牛奶300~500毫升。

减重期间适宜选择豆腐、不加糖的豆浆和豆腐脑等豆制品,每天摄入大豆15~25克,避免选择油炸类以及含盐较高的豆制品。

5. 坚果类

推荐每周平均50~70克,也就是平均每天10克左右,首选原味坚果。如果摄入过多,应减少一日三餐中其他食物摄入量。



2月8日,国家卫生健康委办公厅印发了《成人肥胖食养指南(2024年版)》,给出了有关肥胖的6条饮食原则和建议。

1. 控制总能量摄入,保持合理膳食。
2. 少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮酒。
3. 纠正不良饮食行为,科学进餐。
4. 多动少静,睡眠充足,作息规律。
5. 食养有道,合理选择食药物质。
6. 安全减重,达到并保持健康体重。