

# 主食真的是减肥大敌吗？



在减重的路上,许多人将碳水化合物视为头号公敌,“多吃点肉没关系,只要不吃主食就不会长胖。”还有人将碳水化合物视为“洪水猛兽”,认为不吃或少吃主食能减轻代谢负担,但事实可能恰恰相反:短期体重虽有下降,随之而来的却是暴食、反弹、疲劳等问题,体重不降反增,甚至造成糖尿病等健康问题。

## 短期掉秤的真相——

### 脱水不是减脂

当我们突然大幅减少碳水摄入时,身体最先流失的并非脂肪,而是水分。人体内的糖原(碳水化合物的储存形式)每储存1克,就会结合约3克水分。低碳饮食开始的几天内,随着糖原储备耗尽,大量水分随之排出体外,造成体重快速下降的假象。同时,身体在缺乏葡萄糖供应时,会分解肌肉中的蛋白质来获取能量,这不仅会导致肌肉量减少,还会降低基础代谢率。

一项发表在《美国临床营养学杂志》的研究显示,低碳饮食组在最初两周内体重下降速度虽快于均衡饮食组,但损失的肌肉量却多出40%,而脂肪减少量并无明显优势。可见,这种快速减重的本质是脱水和肌肉流失,并非真正的减脂。

## 长期低碳的代价——

### 一系列健康问题

碳水化合物是人体必需的三大营养物质之首,它在体内分解产生的葡萄糖是人体主要能量来源,还参与许多生物化学反应。当碳水化合物摄入不足时,会引起以下问题,影响机体健康。

**营养不良:**减少主食后,蛋白质食物会作为热量消耗,真正能供身体使用的蛋白质会大幅度减少,进而导致营养不良,皮肤变差、掉发严重、抵抗力降低等情况。

**肌肉流失:**蛋白质对肌肉的生长、修复非常重要。人体内的碳水化合物不够用,身体肌肉被消耗,老年人骨质疏松风险会增加。

**影响记忆力:**一项研究发现,坚持一周不吃碳水化合物,记忆和认知能力可能会受损。长期不吃碳水,会使脑细胞缺少能量供应,降低学习和思考能力。

**嗜睡易疲劳:**主食吃得少,可导致人体细胞和各组织缺乏“燃料”、能量代谢异常,所表现出来的就是疲劳、嗜睡、昏昏沉沉。

**低血糖:**葡萄糖是人体最主要的能量来源,主食吃得不够,易造成机体缺乏葡萄糖,甚至低血糖。

**情绪抑郁:**碳水化合物促进血清素分泌,它是一种令大脑愉悦的化学物质。另外,如果没有摄入足够葡萄糖,大脑基本功能会受影响,导致烦躁沮丧。

**增加糖尿病风险:**一项对近4万名成年人为期14年的跟踪调查发现,坚持低碳水化合物、高脂肪和高蛋白饮食(碳水摄入量不足38%)的人,患2型糖尿病的风险比饮食更均衡(碳水摄入量大于55%)的人群高出20%。为了保证总体热量需求,选择低碳水化合物饮食模式的人,通常会过量摄入脂肪和蛋白质。脂肪的热量远超过碳水化合物和蛋白质,过量摄入更易引起肥胖、高甘油三酯及高胆固醇,加重以胰岛素抵抗为特征的代谢综合征,这其中就包含糖尿病。



## 选对碳水——

### 反而有助于减肥

良好的代谢也需靠均衡膳食来实现。若想保证饮食健康,最科学可靠的方法是遵循“中国居民平衡膳食宝塔”,均衡摄入各类营养素,选择优质的碳水化合物、蛋白质和脂肪。事实上,导致肥胖的关键不在于碳水本身,而在于碳水的质量和搭配方式。

对于有体重管理及控糖需求的人群来说,可以减少精制碳水的摄入,适当多吃优质碳水。高GI值的精制碳水(如白米饭、白面包、含糖饮料)会导致血糖快速上升又迅速下降,刺激胰岛素大量分泌,加速脂肪合成。而低GI值的全谷物、杂豆类食物,膳食纤维含量较高、升糖指数较低,替代部分精制白面,不但能增强饱腹感,还能提供充足的能量,有效避免餐后血糖快速升高,反而有助于控制体重。

哈佛大学长达20年的“护士健康研究”证实,经常食用全谷物的人群比很少食用者平均腰围小3厘米,而精制碳水摄入量高的人群内脏脂肪明显增多。这充分说明,选择优质碳水不仅不会致胖,还能助力健康减脂。

## 科学减脂——

### 碳水摄入指南

健康减脂的关键不是盲目戒断主食,而是学会科学选择和搭配。与其追求快速减重的短期效果,不如培养均衡饮食的生活方式。

- 1.选择低GI优质碳水:糙米、燕麦、红薯、荞麦等全谷物富含膳食纤维,消化吸收缓慢,有利于稳定血糖。
- 2.控制摄入量:根据个人运动量和身体状况,每天每公斤体重摄入2~4克碳水化合物,避免过量。
- 3.合理搭配饮食:将碳水化合物与优质蛋白质(如鸡胸肉、鱼类)和膳食纤维(蔬菜、水果)搭配食用,既能延缓碳水吸收,又能增强饱腹感。

需要特别提醒的是,虽然低碳饮食在某些特定人群(如胰岛素抵抗患者)中有一定应用价值,但必须在专业指导下进行,并严格控制周期,避免对健康造成损害。尤其是女性,长期低碳饮食可能引发闭经、骨质疏松等严重后果。

综合

