

想瘦又不想出汗怎么办?如今,“健康瘦”的减脂食品正受到不少年轻人的追捧——

只靠“吃”,真的能瘦下来吗?

本报记者 齐晓梅

“今天开启新一轮自律打卡,早餐1个馅料欧包、1个无花果、1个山竹、1个水煮蛋,外加1杯无糖酸奶。”自从加入了减脂大军,市民刘鑫将瘦身期间的每一顿减脂餐都发到微信群中。

想要瘦,不仅要迈开腿,更要管住嘴。随着年轻消费群体的崛起和健康饮食渐受推崇,市场刮起了一场健康与瘦身并行之风。



记者登录淘宝网,搜索“健康减脂”关键词,出现了上千家店铺。在销量排名第一的店铺中,一款宣称0脂肪的全麦面包吐司片,售价27.5元一份,月销量已超3万笔。

在这些专营健康食品的店铺里,除了最常见的全麦面包之外,还有谷物蛋白棒饼干、粗粮甜甜圈、鸡胸肉肠、素肉、香干等各种各样的低卡低脂食品。

为了兼顾口味和饱腹感,还有商家将花甲粉、酸辣粉、自热火锅中的主食材替换成热量更低的魔芋丝。

3

健康第一瘦身第二 专业指导平衡膳食

相关调查结果显示,随着人们生活水平的提高和健康观念的转变,在各类减肥方式中,讲求健康性和科学性的健身瘦身及饮食瘦身是受访网民采取的主要瘦身方式。

那么,通过饮食来减脂瘦身是不是适合所有人呢?长期保持低脂低卡的饮食习惯,有益身体健康吗?对此,记者咨询了市中心医院营养科医生田雪。

“现代人的饮食习惯造成我们每日摄入过多的脂肪和糖类,脂肪和糖又是主要的供能营养素,从而导致机体摄入过多热量而肥胖。饮食和运动是保持健康体重的关键。”田雪介绍说。

“通过调整饮食来减脂瘦身,应注意营养均衡,最好是在专业人士的指导下进行。”田雪提到,不论是超重肥胖人群还是正常体重人群,都应遵循平衡膳食原则。平衡膳食模式的基本原则就是食物多样性,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

“为了身体健康和维持正常体重,添加糖(主要存在于饮料、糕点、糖果等加工食品中)应尽量少吃或不吃,但应保证每日20g左右的脂肪摄入。”田雪解释说,脂肪是人体内生物膜结构如细胞膜的主要组成物质,同时也是体内一些重要激素的原料,还能帮助脂溶性维生素的吸收,如果长期脂肪摄入不足将导致疾病的发生。

田雪建议大家在关注体重的同时也应关注体内脂肪、肌肉含量以及水分和矿物质含量等指标,“只有体内肌肉和脂肪含量适宜的身体才是健康的”。

1

买食品“挑挑拣拣” “三低”助瘦身

“以前我吃东西不忌口,现在学会了科学控制饮食。”26岁的刘鑫说,婚前她的体重还维持在110斤左右,婚后仅半年就飙升到了130斤,看着照片里自己发福的样子,下决心要作出改变。

她尝试服用了几款减肥产品,效果不太理想,停用后体重还反弹了。今年4月,刘鑫加入一个健康饮食瘦身群,决定从长期的饮食入手,开始了低脂、低糖、低盐的饮食计划。一日三餐,她严格按照群主发布的食谱来安排。

“现在买东西都习惯了看成分表、配料表、脂肪含量和热量数据,不符合要求的一般不买。”让刘鑫高兴的是,在她持续了3个多月的低热量饮食之后,成功瘦身16斤,不仅身材恢复了,体检数据也有所改善。

“二宝刚满1岁,平时根本没时间去健身房锻炼,节食减肥又太痛苦,关键对

身体也不好。”身为全职妈妈的李悦同样选择了通过调整饮食结构来减脂瘦身的方法,“注意控制脂肪和糖分的摄入,为了避免水肿,盐分也要有所控制”。

“出去吃饭的时候,我会按照日常食谱多点些蔬菜类的菜品,还会要求饭店少放油盐,自己买的食品尽量选择无糖的。”她介绍说。

除了在面包房买全麦面包做主食,李悦还经常在淘宝等电商平台上网购黑麦卷饼、即食鸡胸肉、无糖酸奶,以及无油无糖的零食,在解馋的同时还能控制脂肪和热量的摄入。

“坚持了一段时间,体重有所减轻。”李悦高兴地说。

2

“低卡低脂”受青睐 种类丰富花样繁多

消费者开始重视过量糖油摄入导致的健康问题,对低卡食品的关注热度持续升高。尤其减脂瘦身者对于无糖、低卡、零卡食品有着较高的兴趣。

近年来,市面上出现了越来越多的低卡、低脂甚至零糖、零热量、零脂肪的食品。在一家超市的乳制品区,记者看到冷藏柜中酸奶制品品种丰富,蒙牛、伊利、君乐宝等品牌商家纷纷推出了0蔗糖产品,并在外包装上特意标注出来。

“这个酸奶是生牛乳发酵,没有加蔗糖和添加剂,很健康。”销售人员向记者推荐的这一款酸奶价格比普通酸奶稍贵。

曾经,蛋糕店里都是香气浓郁甚至腻人的蛋糕、面包。而现在,除了传统口味的蛋糕、面包之外,很多商家还推出了无糖蛋糕和以全麦、黑麦等为主要成分的吐司面包片或杂粮包等。

“木糖醇全麦桃酥比较适合控糖人士做零食,轻食三明治低脂又健康。”在解放路附近的一家蛋糕店,店员正向顾客介绍新品。

在另一家甜品店里,记者向店员询问是否有无糖面包,店员从货架上挑选出了好几种。记者发现,这些面包大多以全麦、黑麦等食材为原料,包装上还标明不添加面包粉、糖和油。

“这类面包的口感比普通面包差一些,但是适合正在瘦身减肥的人群。现在很多人追求健康饮食,会更加喜欢这类面包。”店员说。

沧州晚报

分类广告



电话:0317-5590779
地址:浮阳南大道全媒体中心
(联通营业厅对面)

找保洁阿姨

本人找保洁阿姨2名,工资2500元,维修师傅1名,工资3000元。
电话:13011425499

专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

企业是船
广告是帆

沧州晚报广告部
助您一帆风顺



3155777

分类广告

招聘广告专栏

电话:13931760178(微信同号)

青县开发区招聘

形象岗保安40岁以下,工资4000元,五险,管吃。保安4名,55岁以下,管吃2600-2800元。
电话:15100866528马经理

沧州玲珑眼镜

1.销售/营业员6名,综合薪资4000-7000元;2.验光师/储备验光师3名,月工资4500-7000元。
电话:15831782756 胡女士

沧州智晶科技电子

操作工20人,女,45周岁以下,初中,操作简单,工作不累,12小时,两班倒,工资4500-8000元,有社保,有饭补,环境好。
电话:13333366350王经理

食品商贸公司招聘

业务员(转中小店统计缺货)女,年龄25-45岁,底薪+提成,3500-4000元;微机员,20-45岁,2800-3000元。电话:13292719181

沧州运河弹簧公司招聘

操作工,冲压工。要求:有制造车间工作经验,45周岁以下,能够吃苦耐劳。工资4000-5000元。
电话:18730707799

新科力数控机箱有限公司招聘

钣金设计人员7000元以上;弱电技术员;生产管理厂长一名,高薪可议;钣金折弯工、激光操作工、组装机数名,男女不限,简单好学;物流管理员,女。以上人员包吃住,外地最好,单位工作环境良好。
电话:13363660939
联系人:田经理

1.银行会服:女,30岁以下,形象好,免费住宿;2.维修工:男,50岁以下,持高压证,上24休48。
电话:2012968

天华通信科技有限公司
诚招

1.压铸工(可学徒),计件5000~6000元,要求男30岁至45岁;2.铝压铸件打磨工,计件5000~6000元;3.小型机床操作工,计件6000~7000元;4.组装机,3000~4000元。另诚聘:采购专员、人事专员、品质主管、仓库管理、设备维修、行政助理、技术员。单位可住,有住宿。
地址:沧州市开发区解放东路六号,公交可乘坐909路临时站下车走一公里
18333758806 13722732353