

运动≠变瘦 熬夜=长胖!

破解“轻断食”误区——营养、运动、睡眠需协同发力

运动一定能瘦下来吗?“轻断食”是否真能减肥?睡眠不足为什么会影响减重效果?

春末夏初之际,减重话题热度攀升。昨日,由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办主办,市健康促进中心、上海健康频道承办,市疾控中心等提供技术支持的“上海健康播报”特邀各领域权威专家,围绕体重管理中营养、运动、睡眠“三驾马车”的协同作用,针对市民关心的热点问题展开深度解读,破解减重误区。

青年报记者 顾金华

运动一定能让人变瘦吗?

不少市民表示,久坐伏案的工作人群运动时间有限,如何通过运动、营养和睡眠减重?对此,上海市运动促进健康专家委员会副主任兼职场分会主任、“爱活力”创始人朱娴表示,对于久坐人群,“精准性”尤为重要。碎片化运动叠加和整段运动时间的效果相差无几。要学会把握碎片化时间,单次运动时间超过7分钟,强度适合,就能对身体机能产生改善效果。同时,精确热量需求。吃进去的每一口都在控制范围内,做到更加精细。

“不同身体状况和生活习惯的人群,通过医疗筛查、体能评估、生活方式评估、针对不同疾病或希望实现不同目标,可以采用不同的运动处方。”朱娴举例说,阳光下慢跑、瑜伽、太极,可放松身心,增加血清素,改善睡眠质量;跳舞可显著改善抑郁症状,音乐与肢体协调促进内啡肽分泌,缓解抑郁情绪;有氧运动结合等长运动如靠墙静蹲、平板支撑等,可降低高血压风险;力量训练如举重、哑铃,可有效提升骨密度,防止骨质疏松等。

不同运动不同作用,但是,运动一定能让人变瘦吗?事实上,运动不一定能让人变瘦,关键在于热量平衡的艺术,运动消耗的热量可能被其他行为抵消。

每周150分钟的中等强度运动,就是减肥的“性价比之王”。“我们还要记住‘两个满足’:一是满足条件,中等强度心率范围,或通过主观感受体验(运动中可正常说话但无法唱歌);二是满足频率,150分钟运动,建议每周5到6天,每天30分钟。”朱娴表示。



“轻断食”是否真能减肥?

在很多市民印象中,吃得少就可以控制体重,真的是这样吗?上海市医学会肠外肠内营养学专科分会副主任委员、华东医院营养科主任吴江表示:不一定。首先明确“少吃”的定义,究竟是指食物的热量减少、种类减少、餐次减少,还是分量减少?不同“少吃”策略,效果差异显著。极端节食方式,例如每日仅摄入极低热量,只喝水或只吃水果,虽可在短期内减重,但流失的主要是水分和肌肉。一旦恢复正常饮食,体重往往会剧烈反弹,这种现象被称为“溜溜球效应”。选择低热量但高营养密度的食物,如蔬菜、瘦肉、全谷物,比单纯缩减食物分量更能实现可持续的体重管理。因此,减重需要吃得少,还要吃得好、吃得饱。

近年流行“轻断食”,很多年轻人通过这种方式减重,但是真的可行吗?“轻断食”提供一种新思路,肥胖症诊疗指南中也有推荐。”吴江解释,常用的“5+2”模式,每周5天正常饮食(不暴饮暴食),非连续的2天热量控制在500~600千卡(女性500千卡、男性600千卡)。断食日的热量限制可激活细胞自噬(清理老化细胞),改善胰岛素敏感性,并促进脂肪分解。研究发现可有效减少体脂,调节血糖、血脂,改善胰岛素敏感性。但是,孕妇、哺乳期女性、未成年人、老年人以及有低血糖、胃肠疾病史的人群避免尝试。

吴江表示,真正的体重控制不在于“吃得少”,而在于“怎么吃”。通过科学规划热量缺口、优化食物组合,并尊重身体代谢规律,才能实现健康、持久的体型管理。

至于网上流传的“碳水循环减肥法”和“液断”饮食法,是否科学?吴江表示,许多人采用这两种饮食方法后,体重迅速下降,这是因为这两种饮食都非常极端、能量很低,身体在极端饮食下启动“应急模式”。但是,这种以牺牲瘦体重为代价的减重方式,形成“易胖体质”的恶性循环。“持续此类饮食可引发多重健康风险,导致各种营养素摄入不足,干扰正常身体功能,引起营养不良。极端饮食实践者在恢复正常饮食后,非常容易出现报复性体重反弹。”吴江表示。

睡眠不足也会影响减重?

还有不少市民提出,睡眠不足为什么会出现体重增加的现象?上海市医学会科普专科分会青年委员会副主任委员、上海市精神卫生中心主任医师乔颖解释说:睡不好,瘦不了,



本版均为AI生成图

这是三方面原因造成的:一是激素失衡。睡眠不足会使“饥饿素”分泌增加,同时抑制“饱腹激素”(“瘦素”)生成,往往导致每日多摄入约385千卡热量,相当于多吃一碗米饭。二是代谢“引擎”降速。深度睡眠阶段是生长激素分泌高峰,可促进脂肪分解。长期睡眠不足者,内脏脂肪的堆积速度比正常睡眠者快30%。此外,决策系统紊乱。研究显示,缺觉者面对甜食时,大脑奖赏中枢激活强度增加60%。因此,使人更倾向于选择高糖高脂食物。

睡眠不仅是恢复精力的过程,也是代谢调节、科学减重的重要环节。18~65岁成年人,建议每天睡7~9小时;65岁以上人群,建议每天睡7~8小时。建立规律作息,每天尽量在同一时间睡觉和起床(包括周末)。避免长时间午睡,控制在20~30分钟。卧室温度调整以体感舒适为宜;选择舒适床具;使用遮光窗帘、耳塞,减少外界干扰;睡前1小时避免使用手机、电脑等电子设备,减少蓝光对褪黑素分泌的抑制;睡前避免剧烈运动,可进行阅读、冥想、泡脚等放松活动,更有助睡眠。

很多人刷手机睡得晚、睡得少,是否会造成体重增加?乔颖表示,频繁熬夜带来睡眠不足,是减重路上的“绊脚石”。当睡眠被手机屏幕吞噬,被偷走的不仅是时间,更是身体代谢的主动权。如果每天睡不够5小时,身体就会让大脑发出“饿了”的信号,触发“进食”行为。有研究发现:同样减肥,睡满8小时的人比睡5小时的人可多消耗55%的脂肪。睡眠不足时,身体会优先分解肌肉而不是脂肪来供能。减不下去的体重,都是被熬夜“省”出来的脂肪。

这样做

均衡营养 适量运动 优质睡眠

体重管理中,营养、运动、睡眠非常重要,如何让这三者如何相互配合,发挥“三驾马车”的协同效应?

“均衡营养、适量运动、优质睡眠,三种方式深度结合,产生协同效应,减脂最高效。”朱娴说,举例来说,如果每天有500~1000千卡的热量缺口,一周就能下降1到2斤体重。如何产生这个热量缺口?单靠节食或运动都很难达到,跑8公里可以消耗500千卡,但每天跑8公里非常辛苦。“我们可以这么做:饮食减少250千卡,运动再消耗250千卡,协同消耗500千卡,可以让人感受愉悦,压力很小。同时,充足睡眠有助大量分泌生长激素,刺激脂肪分解,还有助肌肉修复和生长。”

专家们提醒,“三驾马车”需要协同作用。不同身体状况和生活习惯的人群,通过医疗筛查、体能评估、生活方式评估、针对不同疾病或希望实现不同目标,可以采用不同的运动处方。