青年辟谣平台

在暑期瘦成闪电？这些捷径行不通！

“暑假瘦成闪电”——这句话大概是今年不少大学生的暑期KPI。刚结束期末考试，宿舍群里就炸开了锅：有人晒出“三日苹果餐”打卡，有人买了号称“穿一次瘦两斤”的暴汗服，还有人对着短视频里的“七天瘦十斤”食谱跃跃欲试。不过，上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科副主任医师、体重管理和代谢疾病诊治中心执行主任李博想提醒的是，这些风靡校园的减肥法，可能正在悄悄坑害你的身体。减肥真有捷径？No！

青年报记者 顾金华

AI生成图

不吃主食能掉秤？有人差点晕倒在家

随着高考分数的公布，又有一批准大学生即将迈入人生新阶段。与此同时，不少人选择在接下来的这个暑假开启一项重要的“蜕变事业”——减肥。

“高考结束后，终于有大把时间可以减肥了。因为对未来生活有很多美好的畅想，所以决定在高考后减肥！”刚结束高考的陈林说，想通过接下来两个多月时间，努力达到自己希望的理想状态。在陈林看来，减肥可以让自己看起来更有精气神，以一种更好的状态面对未来。她的体重现在在58公斤左右，希望能瘦到45公斤。

“我连续一周没碰米饭，每天只吃水煮菜和鸡胸肉，体重确实掉了2公斤！”陈林提起自己的“战绩”，语气里带着点小得意。可这份得意没持续多久，昨天她在家背单词时，突然眼前发黑，险些晕倒。送到医院后，医生说她是低血糖加营养不良——长时间不吃主食，身体连维持基本运转的能量都不够了。

总有人说“碳水是减肥天敌”，但碳水化合物其实是大脑的“专属燃料”。大脑每天需要130克葡萄糖才能正常工作，一旦主食摄入不足，就会出现注意力不集中、记忆力下降的情况，这对还要准备考研、考公的同学来说，简直是“捡了芝麻丢了西瓜”。更坑的是，很多人不吃主食后，会疯狂想吃甜食，某天忍不住炫了半盒蛋糕，之前饿肚子受的罪全白费了。

真正聪明的做法是“选对主食”。把白米饭换成杂粮饭，面条换成荞麦面，早餐加一块红薯或玉米——这些粗粮消化慢，饱腹感强，还能帮肠道“动起来”。

代餐能当饭吃？有人吃成了“小黄人”

“懒得做饭，冲杯代餐奶昔就行，还不胖”——这成了很多宅家大学生的减肥信条。大二女生小田囤了一箱代餐棒，早中晚都靠它果腹，一周后体重掉了2.5公斤，可脸却越来越黄，像个“小黄人”。去医院检查，医生说她是缺乏维生素B，因为代餐里的营养再全面，也比不上天然食物里的“活性成分”。

代餐食品确实能帮你控制热量，但它永远替代不了正餐。比如蔬菜里的膳食纤维，肉类里的血红素铁，水果里的天然维生素，这些都是加工食品难以完全模拟的。

正确的打开方式是：用代餐偶尔救急，别把它当主食。早上起晚了，冲杯代餐奶昔加个水煮蛋；晚上熬夜赶论文，吃根代餐棒垫垫肚子，但午餐和晚餐必须好好吃——一荤一素一汤，米饭吃半碗，比顿顿代餐靠谱多了。

“四川人都很瘦，肯定是吃辣瘦的！”抱着这个想法，不能吃辣的北方男生张青，最近吃饭时总会加点辣椒。结果呢？体重没降多少，肠胃先扛不住了，天天跑厕所，最后被诊断为急性肠胃炎。

吃辣真的可以减肥吗？吃辣时浑身发热、冒汗，确实会让身体消耗一点额外热量，但这点热量少得可怜——吃一碗加辣的麻辣烫，多消耗的热量还不够抵消其中一勺红油的热量。更糟的是，很多辣味食物藏着“热量炸弹”：麻辣香锅的红油、辣条里的油脂、麻辣火锅的肥牛卷，这些吃多了只会让你越来越胖。

要是实在想吃辣，不如自己在家做份辣椒炒青菜，少放油盐，配一碗杂粮饭——既能满足口腹之欲，又不会给肠胃添负担。

穿暴汗服跑步？小心脱水比掉秤快

“运动时出汗越多，脂肪燃烧越猛”——这个误区让不少大学生掉进了“暴汗服陷阱”。大学生周军身高175厘米，体重有90公斤，最让他难受的是，肚子看起来像个球。为了快速瘦肚子，暑期开始后，他买了一件密不透风的暴汗服。即使是连续高温天，他也会穿着暴汗服跑5公里。刚开始确实“效果显著”，跑一次体重掉0.5公斤，可这两天他一上马路就开始觉得头晕恶心，跑着跑着差点栽倒在跑道上。

其实，汗里98%都是水，剩下的是一点点盐分。穿暴汗服出的“超量汗”，掉的根本不是脂肪，而是身体里的水分和电解质。就像晒被子时重量变轻，不是因为棉花少了，只是水分蒸发了而已。更危险的是，大量出汗不及时补水，会让血液变稠，心脏负担加重，严重的还会中暑休克。

想靠运动减肥，不如选对方法。傍晚去慢跑40分钟，或者去游泳馆游两圈，只要让心率保持在“有点喘但能说话”的程度，就是在有效燃脂。运动后别急着称体重，先喝杯淡盐水补充水分——健康的瘦，从来不是靠“脱水”骗自己。

[专家声音]

减重不是与身体的对抗

“1个月瘦10斤！很多年轻人减重时会给自己定下这样的‘雄心壮志’。”在上海新华医院体重管理和代谢疾病诊治中心，李博主任接诊到各种“花式减肥”中的年轻人。“在临床中发现，多数年轻人减肥失败的根源在于对快速瘦身的执念。很多年轻人，最终以减肥失败而告终，甚至会导致身体出现各种问题。事实上，健康减重有其科学规律，盲目追求速度往往得不偿失。”

李博解释说，人体脂肪细胞的分解速度受代谢规律限制，每周安全减重区间为0.5%~1%体重（约0.5斤~1.5斤）。“那些宣称‘1个月瘦10斤’的方法，本质是通过脱水或肌肉流失实现体重下降，每减少1公斤肌肉，基础代谢会降低约100大卡，反而让身体变成‘易胖体质’。”李博说。临床数据显示，采用极低热量饮食的人群中，60%会在3个月内反弹，且伴随肌肉流失、脱发、月经紊乱等问题。减重的关键是体脂率下降，而非体重数字变化，可通过腰围（男性＜90厘米，女性＜85厘米）和体脂秤监测更精准。

事实上，体重代谢中心的核心工作是为患者制定个性化方案。饮食策略不是“少吃”，而是“会吃”。

比如在碳水化合物选择上，可以用低升糖指数（GI＜55）食物替代精制糖，用燕麦、杂豆替代白米饭，可减少胰岛素波动，避免脂肪囤积。同时，保证蛋白质的摄入：每日每公斤体重需1.2克~1.5克蛋白质（约70克~100克），鸡胸肉、鸡蛋、豆腐等优质蛋白能增强饱腹感，同时保护肌肉。烹饪方式可以避免油炸、红烧，采用蒸、煮、烤，减少隐形热量。

而在运动方面，每周150分钟中等强度运动（如快走、游泳）即可满足减重需求。减重门诊常推荐“3+1”模式：3次30分钟有氧运动（如快走6000步）加1次20分钟力量训练（哑铃、平板支撑）。

当然，设定合理目标也很重要，如“每周运动3次”比“1个月瘦10斤”更易坚持，每达成一个小目标，可奖励非食物类礼物（如运动装备）强化正向反馈。

“减重不是与身体的对抗，而是重新建立与身体的长久和谐关系。”在医学专家们看来，当饮食回归规律、运动成为习惯、睡眠得到保障，体重下降只是自然结果。暑假是调整生活方式的黄金期，与其纠结数字，不如专注每天的小进步——比如今天比昨天多吃了一份蔬菜，多走了1000步，这些积累终将带来由内而外的改变。李博打趣说：“这就是减肥路上的开卷有益！”