

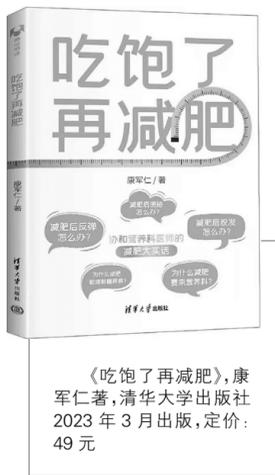


营养科医师给你减肥“安全感”

■本报见习记者 赵宇彤

“四月不减肥，六月徒伤悲。”今年，连“国家都喊你来减肥”，你是不是已经摩拳擦掌了？然而，“液断”“16+8 饮食”“碳循环”……五花八门的减肥方法，“乱花渐欲迷人眼”。更让人困惑的是，这些方法还有不少相互矛盾之处。该如何选？

实际上，当我们准备减肥时，首先应该了解，人体不是一台机器，代谢系统远比机械的“输入-输出”公式复杂得多。本期专题选择的图书不仅是从底层逻辑探索科学减重之道，更是在探索解剖人类的身体。



《吃饱了再减肥》，康军仁著，清华大学出版社 2023年3月出版，定价：49元

眼看春暖花开，气温越来越高，衣服越穿越薄，悄悄囤了一冬天的脂肪，到底藏不住了。自国家持续推进“体重管理年”行动以来，不少医院开设了体重管理、减重多学科联合等门诊。但不少人仍有疑问：减肥，一定要去医院吗？北京协和医院康军仁，自2014年起开展医学营养减重的临床和科研工作，是一位累计接诊近万例、3年帮助2000余名患者“甩肉”超万斤的临床营养科医师。2023年他出版了《吃饱了再减肥》一书，从减肥的误区出发，剖析了减肥过程中的“为什么”和“怎么办”。近日，《中国科学报》记者就为什么减肥要去医院、减肥餐该如何吃等问题采访了康军仁。

医生盯着的是“你的安全”

“医院减肥的最大优势是安全，在安全的基础上保证有效果，这是自己减肥或去市面上的减肥中心减肥所不具备的。”康军仁告诉记者，基于10多年的临床经验，他发现肥胖患者容易合并很多疾病，部分人难以察觉，盲目带“病”减肥。有的人第一次发现自己的尿蛋白里有加号、血肌酐异常、肾功能有问题，不是在肾内科，而是在临床营养科门诊。事实上，可能有6%的肥胖人群存在肾功能异常，这时盲目减肥，吃代餐和粗粮杂豆，很可能会加重对肾功能的损害。”康军仁说。

在多年的诊疗中，康军仁看到有人自行采用生酮饮食减肥，减出重症胰腺炎ICU；有人自行节食减肥，减出胆结石；有人使劲儿吃粗粮杂豆减肥，吃到痛风；有人抽脂减肥，脂肪感染死亡；有人埋线减肥，伤口感染天天换药；有人网上乱买减肥药，吃出问题；有人在减肥训练营减肥猝死；有人乱吃代餐，把肝肾功能吃坏……

“这并非危言耸听，而是经常发生的案例。”康军仁告诉记者，肥胖症作为一种代谢疾病，受到饮食、生活方式、疾病或药物等多重因素影响。常常有人为了减肥耗尽“洪荒之力”，最后检查才发现是垂体分泌的生长激素过多，或缓解焦虑或抗过敏的药物在起作用、甲状腺功能出现了异常、多囊卵巢综合征和胰岛素抵抗等。这时，只靠“饿肚子”无法解决问题，需要医生抽丝剥茧般地进行专业诊疗。

此外，运动前一定要做心脏功能的评估，是因为部分肥胖人群的血管里已经满是斑块，并且往往因为肥胖而导致心脏超负荷运转。书中提到，一些存在先天性心脏病的人群，平时没什么感觉，但盲目增加运动强度，很可能诱发急性心血管疾病，导致心律失常、心梗，甚至猝死。

还有一些特殊人群，比如糖尿病、高尿酸血症、高脂血症、多囊卵巢综合征、抑郁症，甚至乳腺癌、子宫内肌瘤、甲状腺癌的患者，他们的减肥更需要专业的医生进行指导。

“到正规医院临床营养科和内分泌科进行医学营养减重，花钱少，又安全有效。”康军仁笑言，“同样是减肥，朋友盯着的是‘你掉了斤斤’，减肥中心盯着的是‘你的钱包’，只有医生盯着的是‘你的安全’。”

量身定制营养方案

实际上，医学营养减重有一个标准化的流程。从第一次来营养门诊，按部就班地询问病史、查体和辅助检查开始，每一步都是标准化、严丝合缝的，力求诊断明确，风险评估完整，再量身定制营养方案。

说起减肥，大多数人会想到“管住嘴迈开腿”。但这不一定适合每一个人。“‘管住嘴’是说减肥要限制能量，但饿一天两天容易，长期‘饿’需

要技巧和专业指导。”康军仁说。

而“迈开腿”，对体重基数过大的肥胖人群来说，动不动走两万步或者爬楼梯等高强度运动方式，很容易磨坏关节。康军仁提醒：“如果体质指数(BMI)大于28，年龄大于40岁，过于‘迈开腿’一定不是最佳运动选择。”

儿童、40岁以上女性、孕期和产后等特殊人群的减肥各有侧重。对40岁以上“喝水都长肉”的女性来说，由于基础代谢率降低、多油饮食、久坐和疾病等，体重相对容易增加，如果每天走8000到12000步，尽量在晚上11点半之前睡觉，能平稳控制体重。此外，为防止皮肤松弛，还要把控减肥节奏。

“我建议来就诊的人，在办公桌上搁一瓶矿泉水，没事的时候当作一个小哑铃，通过运动使皮肤紧致。”康军仁说，“减肥不是体重减得越快越好，而是把握节奏，稳中有序。医学营养减重能维持肌肉，只减肥肉，因此基础代谢率稳定，不容易反弹。”

健康减肥，先好好吃饭

点开社交媒体，输入“减肥”二字，水煮菜、粗粮饭、青汁、黄瓜和鸡蛋……仿佛咀嚼的不再是美食，而是明码标价的热量。

但康军仁的图书名却反其道而行之，命名“吃饱了再减肥”。他说自己表达的意思是在“吃饱”的前提下，适当地、持续地控制能量。

他经常在出门诊时遇到一些“委屈”的患者，明明吃得很少，也经常不吃晚饭，但总看不到任何效果，一旦赶上节假日，稍微多吃两口还会“胖三斤”。这多是不合理的进食习惯所致。

减肥中的吃饭问题，归根结底分为“吃什么”和“怎么吃”。

书中介绍了高蛋白膳食法，将日

常膳食中的蛋白质比例提升至20%，就能提升短期减重效果。“常见的蛋白质食物来源包括瘦肉、蛋、奶和豆制品，但不建议单纯摄入鸡蛋、牛肉或鸡胸肉等。”康军仁告诉记者，单一食物来源会导致其他营养素摄入超标，“此外，并不是所有人都适合高蛋白膳食方案。肾功能异常的人，盲目采取高蛋白膳食法减肥容易引发严重后果”。

康军仁特别指出，减肥不能不吃晚饭、只吃水果。尽管在短期内能降低体重，但掉的多是肌肉，不仅容易反弹，还会导致体能和抵抗力的下降。“可以把午饭的1/3挪到晚饭，或者用玉米或土豆适当替代主食，并且控制晚餐的食盐摄入量。”

除了“吃什么”，“怎么吃”也是一门学问。限能量平衡饮食是长期减肥最适用的膳食模式，康军仁介绍了常见的三种方法。“第一种是按比例减少，例如减少每天能量需求总量的30%；第二种，按数值减少，例如在每天总能量需求的基础上，减少500~750千卡；第三种则是给予固定的能量，例如男性1500千卡、女性1200千卡。”不过，康军仁强调，限制能量不建议长期进行，而且需要每个月定期监测，以免出现严重的并发症。

书中还介绍了网红减肥法“轻断食”。“轻断食”是指采用不同种类的进食策略以实现减重或改善代谢的饮食模式，包括限时进食、隔日禁食和5:2禁食等方式。“轻断食能改善肥胖、胰岛素抵抗、血脂异常、高血压和消除炎症，促进人体健康，实现‘代谢转换’。”康军仁说，但长时间轻断食会出现脱发、便秘、易于疲劳等不良反应，“不要盲目轻断食，要在医生的指导下进行”。

“减肥方案一定要让医生先做好专业评估，量身定制，再去执行。”康军仁反复强调，减肥任重而道远，安全永远排第一。

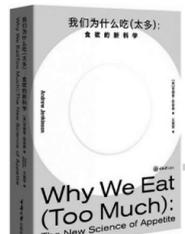
荐书



《燃烧吧，能量：关于新陈代谢的新科学》，[美] 赫尔曼·庞瑟著，杨惠东译，中信出版集团 2022年10月出版，定价：59元

努力运动却一斤也没减？停止运动，还反弹了几斤？不要焦虑，因为大部分人都如此，运动在前期确实能帮助减重，但从长远看，人的体重会达到一个平衡，而这个平衡很难被打破。人体不能简单地被看成一台机器，用输入能量减去消耗能量就是囤积的能量。这与新陈代谢有关。人体在漫长的演化过程中，获得了调节自身以适应各种极端条件和环境的能力。而这个本领让我们可以随着运动量的增加而调节新陈代谢的节奏。在远古时代，这样的本领让我们能够在恶劣的环境中生存，但在现代社会，它成了我们瘦不下来的重要因素。

本书从生理学、生物学、人类学的角度澄清关于新陈代谢的常见错误观念，让你重新认识自己的身体以及能量消耗与运动、饮食、疾病之间的关系。



《我们为什么吃(太多)：食欲的新科学》，[英]安德鲁·詹金森著，王寅军译，重庆大学出版社 2023年7月出版，定价：69元

如果少吃多动即可轻松减肥，那么为何实践过程如此困难？本书聚焦全球都关注和被困扰的减肥问题，从新陈代谢的角度探讨我们与食物之间的关系，指出以往大众认为减肥失败是自制力差等错误归因和拼命节食才能瘦身等错误方式，有助于帮助读者高效健康地减肥。作者是一名肥胖外科医生，他结合多年来诊治的病患事例，试图解答食欲的产生原因和节食与肥胖的联系。(尹一)

为什么动物吃不胖

■张田勤

今天，人们极为烦恼的一个问题是，如何享受饕餮大餐，满足口欲，又不会变胖。因此，看到译著《动物为什么不胖：关于食欲、代谢与肥胖的营养学发现》时，很多人会眼前一亮——如果按动物的方式吃饭，是否就能吃不胖？

“蛋白质杠杆”假说

本书首先介绍了两种动物摄食的方式，分析它们吃不胖的原因。

一个是南非开普敦市郊佛佛群体的饮食行为——这是人类学专业学生卡莉·约翰逊毕业论文研究的内容。佛佛群体共有25只，其头领被命名为史黛拉。约翰逊观察史黛拉30天，它一共吃了差不多90种食物。约翰逊把史黛拉每天的食物种类和食物量记录下来，然后再把这些食物送到实验室进行分析，以获取相应的营养成分。令人惊讶的是，无论史黛拉吃了什么食物，蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例基本相同——1份蛋白质、5份脂肪和碳水化合物。

另一个是黏菌的饮食行为。澳大利亚悉尼大学一名实验科学家培养黏菌，在器皿中放了蛋白质和碳水化合物。黏菌朝着两种营养物质伸出细长的卷须，以及汲取营养、蛋白质和碳水化合物的比例恰好是2:1。如果将黏菌放置于有11种不同食物的培养皿中，过了一夜，它们的卷须摄取蛋白质和碳水化合物的比例仍然为2:1。



这意味着，大到高级的非人灵长类动物，小到微生物，都会按不同营养素的固定比例摄取能量。当然，不同物种摄取食物营养素的比率是不同的。

据此，本书两位作者花了大量时间研究为何动物有自身的饮食标准，以及在其自然形成的饮食标准下，为何吃不胖。从英国牛津大学的实验室、南非开普敦的市郊到美国亚利桑那州的沙漠，再到喜马拉雅山脉以及热带雨林的加里曼丹岛，研究者既观察不同动物独特而令人着迷的进食行为，又在实验室进行营养素计量研究。通过多年研究，作者提出要像动物一样摄食，依据是蛋白质杠杆假说。

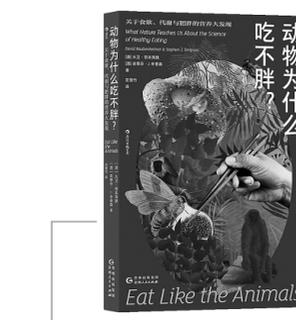
这个假说是，在缺乏蛋白质但能量丰富的饮食环境中，人类会进食过多的碳水化合物和脂肪来达到蛋白质目标。但如果只有高蛋白的食物可供选择，人类的碳水化合物和脂肪摄入量就会不足。

在这个假设之下，如果人在日常活动中消耗的卡路里保持不变，高碳水化合物和高脂肪的饮食最终会导致体重增加，甚至肥胖；反之，高蛋白饮食结构可让体重下降。但是，不管选择哪一种饮食，首要任务都是摄入一定目标数量的蛋白质，不能太少，也不能太多，这就是蛋白质的杠杆作用，即人和生物的饮食需要比例适合的蛋白质。

调整比例，满足蛋白质摄入

每种生物都有蛋白质摄入目标。这是由两个要素决定的：第一个要素是肌肉增长，维持身体组织和其他功能所必需的氨基酸数量；第二个要素是身体中蛋白质分解和流失的速度。这就好比浴缸里注水，但同时排水口也在漏水。顺着排水口漏出去的蛋白质越多，就必须吃掉更多的食物来填满浴缸，以达到蛋白质摄入目标。

对于人类来说，蛋白质摄入的比例基本上是15%至20%，而约翰逊观察了30天的佛佛史黛拉摄入的蛋白质的比例与人相似，为17%。不同动物摄入的



《动物为什么不胖：关于食欲、代谢与肥胖的营养学发现》，[澳]大卫·劳本海默、史蒂芬·辛普森著，范雪竹译，贵州人民出版社 2023年3月出版，定价：60元

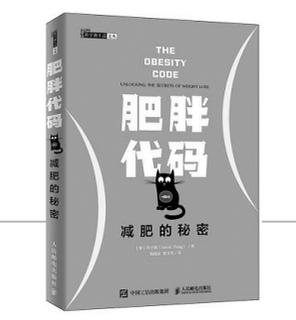
蛋白质比例是不同的，如蝗虫摄取的蛋白质与碳水化合物之比为40%。

在实验中，如果给予蝗虫充分的且不同种类的食物，例如25种，蝗虫会首先选取蛋白质达标的食物，其次食用碳水化合物不充分，蝗虫会尽量选择蛋白质比例达标的食物，其次食用碳水化合物。在自然环境中的蝗虫会根据其生物本能或直觉选择蛋白质比例最佳的食物。

反观人类，在物质极大丰富之后，选择会受到极大影响。含有香精、增味剂、色素、乳化剂、增稠剂、高果糖、玉米糖精等色香味俱全的各类加工食品诱惑极大，影响了人的食物选择。人们在不知不觉中便减少了蛋白质摄入的比例。

为避免肥胖，更好地管理体重，就要像动物一样摄食，作者推荐了简单的三步法。一是根据年龄、性别和运动强度测算每天的能量或卡路里需求，可用哈里斯-本尼迪克特公式计算；二是计算总能量中蛋白质应占多少，儿童和青少年为15%，青年为18%，孕期和哺乳期妇女为20%，65岁以上者为17%，中年人为20%；三是将计算的数值除以4就是每天应摄入的蛋白质克数。每克蛋白质提供4千卡的能量。

体重管理当然不只是饮食问题，本书推荐的饮食方式能否较好地管理体重，倒是不妨一试。



《肥胖代码：减肥的秘密》，[加]冯子新(Jason Fung)著，钱晓京、贾文军译，人民邮电出版社 2019年12月出版，定价：68元

减肥为何容易“失而复得”？减肥不成功，是遗传基因不好，还是生活习惯不佳，抑或是采用的方法不够科学？

加拿大肾病专家冯子新《肥胖代码：减肥的秘密》(以下简称《肥胖代码》)一书，从“胰岛素”的角度解释了肥胖的原因。他指出，当下人们对于肥胖原因的认知存在误区。因此，各类风靡一时的减肥方法如“镜花水月”，并没有触及减肥的核心。

控制热量就能减脂吗？

“你能按国家卫生健康委员会的食谱吃吃，一周后看看体重的变化吗？”在某社交平台上，这条留言让一名博主开启了为期一周的新任务——按照国家卫生健康委员会出台的《成人肥胖食养指南(2024年版)》中东北地区春季饮食食谱，食用一个月。第一顿早餐是用50克面粉蒸的馒头、用100克菠菜做的凉拌菠菜，再加上50克煮鸡蛋和250毫升低脂牛奶。之后7天的每一顿正餐与加餐，都严格遵守指南进行。一周后，他的体重减了10斤。尽管下面的评论中，有人打趣他是做假事的，但更多人认为“有效果，准备吃起来”。

在这次尝试之前，这位博主曾根据留言尝试辟谷、一日三餐只吃“螺蛳粉”或只吃西红柿等靠谱或不靠谱的减脂方法。不管有无效果，每条视频点赞量都是5000

要减肥，先认识胰岛素

■本报记者 袁一雪

起步，其中按国家卫生健康委员会减脂食谱饮食的视频的点赞量高达5.7万。

在流量背后，可以想见人们对于减脂一事是多么关注。然而，管住嘴、控制热量摄入，就能达到减脂目的吗？

冯子新在《肥胖代码》一书中根据多项科学研究得出结论，热量只是肥胖的直接原因，不是根本原因。

冯子新逐一分析了人们认为引起肥胖的各种因素——碳水化合物、脂肪、糖、基因，也从减脂角度对饥饿、运动进行剖析。但最终结论是，它们都不是根本原因。而且，减少热量摄入不可避免地导致热量消耗减少，这意味着也许减下去的体重会因为饥饿进食而反弹。此外，书中还给出几项实验数据，显示运动减脂的作用十分有限。

“剑指”胰岛素

“多数人认为减肥就是摄入更少热量，即卡路里，但事实并非如此。我们身体的体重是由激素决定的，其中最重要的是胰岛素。”冯子新对《中国科学报》说。

冯子新在肾脏科诊室里目睹了有些患者因为治疗糖尿病注射胰岛素，从而导致体重增加。因此，他总被患者问一个问题：“你让我们减肥，但是你给我们开的胰岛素却让我们体重增加太多。这种治疗能有什么效果？”这令他感到不安，因为这些病人其实并没有摄入更多食物。

冯子新还发现，如果使用格列齐特、吡格列酮等提高胰岛素水平的药物，血脂就会增加，但如果使用恩格列净、司美格鲁肽等降低胰岛素水平的药物，血脂则会减少。而且，相较于2型糖尿病患者，患有胰岛素缺乏的1型糖尿病患者，怎么吃都不会胖。这让他意识到，当人们进食时，胰岛素水平会上升，提示身体将部分热量储存为脂肪。

不过，对食物作出反应后释放出多少胰岛素取决于很多因素，包括摄入食物的数量、种类，以及食物消化和吸收的速度。

“这三点都很重要。如果我们吃更多食物，身体就会释放更多胰岛素。但这并

非唯一因素。相同热量的不同食物会让身体释放不同量的胰岛素，这意味着有些食物比其他食物更容易使人发胖。比如，碳水化合物比蛋白质或脂肪释放更多的胰岛素。这就是为什么减少精制碳水化合物摄取是减肥的有效策略。”冯子新解释说，“此外，高度精制食物能迅速被血液吸收，导致胰岛素水平骤升。所以，超加工食品比其他食品更容易使人发胖。”

采用降低胰岛素水平的饮食方式

冯子新在书中给出了降低胰岛素水平的饮食方式。例如，多吃让身体释放较少胰岛素的食物，比如肉类、鱼类、海鲜、蔬菜、豆腐、豆类等，少吃那些让身体释放更多胰岛素、容易使人发胖的食物，如甜点、糖果、超加工食品、白面包、白米饭等。

“依照这一原理，可以看到一些减脂方法，如‘生酮饮食’‘地中海饮食’‘16+8饮食’等，有些有一定道理。比如‘生酮饮食’强调摄入极少的碳水化合物，这是一种降低胰岛素水平的方式；‘地中海饮食’其实更强调禁食时间，禁食会让身体的胰岛素水平自然下降，通过禁食能更长时间让身体燃烧能量。”冯子新表示。

同时，冯子新还为减肥人士提供了几个“吃”的原则：首先，要少吃超加工食品。因为高度加工的食品会导致胰岛素水平大幅提高；其次，不要一直吃东西，每天的饮食要定量，延长禁食时间；最后，减少添加糖和精制碳水化合物的摄入。

