

南大教授研究发现,挨饿、受冻减肥都有科学道理,那么—— 风靡朋友圈的辟谷减肥靠谱吗? 医生:频繁禁食伤胃,别跟风

现代快报记者从南京大学生命科学学院获悉,该院的张辰宇教授课题组从哈佛大学一项针对皮下脂肪的实验中获得启发,通过对小鼠进行挨饿受冻实验,发现对皮下脂肪的减少的确是有帮助的。日前,这一研究结果在线发表在权威科学杂志《自然》子刊上。既然挨饿、受冻减肥都有科学道理,那么,朋友圈里流行的“辟谷”(一定时间内不吃五谷的养生方式)真的对减肥有效吗?

现代快报/ZAKER南京记者 俞月花 王益



■名词解释

辟谷

源自道家养生中的“不食五谷”,是古人常用的一种养生方式。它源于先秦,起源于道家的修炼方式,流行于唐朝,又称却谷、去谷、绝谷、绝粒、却粒、休粮等。

专家观点

间歇性禁食也得配合运动

采访中,也有市民表示,通过间歇性禁食办法减肥,效果不佳,甚至之后还会反弹。对此,张辰宇说,间歇性禁食或者节食,也要配合运动才科学。“最好的办法是每天锻炼一小时。因为平常完全不运动,完全靠间歇性禁食,其实不仅消耗脂肪,也会消耗肌肉和骨骼肌,这对身体还是有一定影响的,如果能坚持每天运动,再配合间歇性禁食,骨骼肌就不会消耗了。”

张辰宇建议,想要减肥的市民每天晚饭尽量少吃或者不吃。最多吃点蔬菜和水果就行了,比如香蕉苹果。而早餐要吃碳水化合物,比如鸡蛋、蔬菜水果,稀饭少吃。午饭可以吃点蛋白,鸡脯肉可以多吃一点。早饭和午饭吃到八成饱就可以了。

频繁禁食伤胃甚至引发厌食症

据了解,也有人减肥到了非常状态,动不动就禁食,一禁就好几天。这会影响到胃吗?江苏省人民医院主治医师唐春平表示,经常不吃东西,不符合生理特征。他说,胃本身的容量是相对固定的,吃一方面补充能量,因为身体需要蛋白质,另外也是维持身体正常组织的新陈代谢,是细胞更新需要的原料。

他说,有些人间歇性禁食到了疯狂地步,甚至会导致厌食症,“因为长时间不吃东西,或者吃得太少,吸收的能量就无法满足新陈代谢。而瘦到一定程度后,脏器功能就会出问题。”他说,就算一个人一天躺着不动,什么事也不干,也会有基础代谢。“先从体内储备的脂肪能量开始消耗,等脂肪耗尽了,就要消耗自身。”

唐春平认为,最好的减肥方法就四个字:少吃多动。“人体不可能一点脂肪都没有,那样免疫力会下降。”

资料图片

●●● 减脂实验

小鼠隔天禁食,内脏脂肪消耗明显

南大生科院一位研究者告诉现代快报记者,大概在2013年,他们了解到哈佛大学针对皮下脂肪做了一项寒冷刺激实验:“哈佛当时提出人的皮下脂肪在寒冷时候,能有一部分脂肪被激活,能够消耗能量。用这个方法证明,如果激活皮下脂肪,在理想状态下就可以抵御高脂饮食导致的肥胖,比如平常吃的快餐、油炸类食品等。”

受到启发,张辰宇团队开始用小鼠实验,研究在饥饿条件下,是否可消耗脂肪。“我们让小鼠隔24小时就禁食一次。第一个24小时随便吃,第二个24小时只喝水,重复进行。”后来证实,这种情况的确可消耗掉小鼠的内脏脂肪,“脂肪中的线粒体的功能基因会被激活,也就是激活了细胞代谢。这样就把内脏脂肪代谢调动起来,对机体有好处。”

寒冷消脂也有效,已多次获诺奖提名

张辰宇教授说,间歇性禁食能显著降低内脏脂肪。“比如原来有人周六周日全天不吃主食,只喝点水,吃点苹果的,确实可以消耗掉脂肪。”

他说,除了禁食,受冻也明显消脂。通过寒冷实验,发现皮下米黄色脂肪可以向褐色脂肪

转化。寒冷消脂已经好几次获得诺贝尔医学或生理学奖提名。

他还介绍了另外一个寒冷加禁食的实验。“将小鼠放到温度为3-4度的冰箱里,不给小鼠吃,只喝水,2天后发现,原本体重有20克的小鼠腹部的脂肪全部消耗完,至少瘦了2克以上。”

内脏脂肪多易致病,小伙肚大要当心

研究者告诉现代快报记者,人和小鼠一样,脂肪分为皮下脂肪和内脏脂肪。“皮下脂肪就是胳膊大腿肚子上能拧到的脂肪,内脏脂肪是包裹在内脏周围的脂肪。”

这位副教授说,已经有研究发现,如果人的内脏脂肪堆积比较多,就容易患糖尿病等代谢性疾病、心血管疾病。而如果

同样多的脂肪,倾向堆积在皮下,就不会得这些病。她说,更年期以前的女性,有的虽然腿或胳膊肚子比较胖,但脂肪主要堆积在皮下,除了影响美观,对健康影响不大,不容易患心血管疾病等。而年轻男性如果肚子比较大,则可能是内脏脂肪堆积比较多,容易得糖尿病等代谢性疾病。

●●● 市场调查

4天辟谷养生,收费好几万

挨饿受冻都能减肥,那么市场上流行的“辟谷养生”减肥,也有科学道理吗?

记者采访发现,“辟谷养生”主要分为两种:一种是完全不吃食物的禁食,另一种是只食用代餐食品的“半辟谷”。在网上搜索,南京就有数十家提倡“辟谷养生”的商家。

上海一家健康管理公司的工作人员告诉记者,在他们那儿,辟谷不是简单的“不食五谷”,而是需要在专业人士指导下进行,过程中不会有饥饿感,并且精神状态和体力状况都较为正常。工作人员介绍,他们有专业导师,且在苏州有专门场地,他们经常组织活动,带着学员进行集中减肥。“学员可以打坐、冥想,一共4天,收费大几万,费用主要是场地费和人工费。”

北京一家公司提倡的则是“半辟谷”,他们那儿一位负责人介绍,完全辟谷,能量无法支持正常的生活、工作,所以“半辟谷”模式更受上班族欢迎,“只要吃专门配备的营养液,补充身体必需的营养,同时配合一定运动。”据了解,营养液售价为1280元一份,14天疗程需3份。

南京新街口一家养生会所的工作人员告诉现代快报记者,他们的“半辟谷”一疗程为35天。“我们是中医传统疗法,这期间,并不是不能吃东西,而是吃的东西要无味,比如青菜,煮煮时就在开水里烫一下,不加油盐等调料,而鱼肉等完全不会出现在菜单里。这个过程可以顾客自己在家完成,而我们会针对不同人,给出不同建议和方案。”

有人说效果好,也有人说受不了

“辟谷养生”有效果吗?曾经体验过辟谷的市民王女士告诉现代快报记者,她一般是周末自己在家辟谷,有一次是去山里,跟着专业的人。她表示,一开始自己操作时,纯粹就是挨饿,身体和心理上的感受都比较痛苦,但有专人指导的那次,感觉不错。“一共3天,到山里吐纳、打坐、站桩,导师会教你调理气息,同时也是监

督鼓励你。”王女士称,那次之后她就比较注意控制饮食,的确瘦了不少。

常先生也曾尝试过辟谷,“自己小打小闹,感觉很痛苦。”他告诉记者,因为体形较胖,在朋友介绍后,接触了辟谷。但因工作原因,完全辟谷无法支撑身体机能,就只在周末试一试,“但是也就那么一次,太饿了。”