

随着社会的发展,“素食”“生食”“过午不食”等一些新的饮食习惯越来越多地出现在我们的朋友圈里和生活中。江苏省人民医院、南京医科大学第一附属医院营养科主任马向华说,每个人的饮食、生活习惯、体质有差别,因此饮食习惯没有绝对的对错,但营养要均衡,如果偏向某一方,对大部分人来说都是不适合的,想要健康减脂的人不妨试试5+2轻断食减肥法。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



扫码观看  
马向华教你“5+2轻断食减肥法”

## 素食、生食、过午不食,真的能减肥?

我们请来三位体验者和营养科专家,来听听他们的声音

### 坚持生食已5年,高血压、头疼问题消失了

韩李李 生食达人



1980年出生的韩李李是一名大学美术老师、环保艺术家,从小身体一直不太好,有高血压、头疼等病症。2012年,韩李李生了一场大病,病愈后,她开始改变饮食习惯尝试生食,每天只吃生的蔬菜和水果,不吃任何煮熟的食物,甚至不吃盐和油,并推行素食和减少垃圾排放的生活方式。

在开始生食之前,韩李李

已经吃了几年的素食。但是从素食到全生食,她还是有点不适应,“比如手上开始长一些小水泡,轻轻地掉发”。但是现在,这些症状已经没有了,她的身体已经适应生食的生活习惯,高血压、头疼等问题也消失了。

一般情况下,韩李李会在早餐时喝一杯自己做的果菜露,用水、新鲜蔬菜和水果打成汁,不添加任何的调料,“有很多人说直接吃蔬菜难以入口,但是在里面加入香蕉、牛油果、芒果、椰奶等打成汁就会很好喝”。每天出门时,韩李李会在包里装些当季的有机水果蔬菜,比如苹果、香蕉、梨,饿了再嚼上几口自然农耕的豆苗。如果有时间,她会给自己做一份蔬果沙拉,“比如茼蒿、菠菜、用牛油果捏在一起会很好吃,或者用生的紫菜把香蕉裹在里面既方便也很好吃。”

平时,韩李李也会给自己做一些小的零食或者饮品:“把杏仁提前一天用过滤水泡好,第二天换新的水,按照杏仁和水1:3的比例打成汁,再用布袋过滤掉渣子做成杏仁奶,这样口感好、脂肪低,对于生食者来说可以代替牛奶。”

#### 韩李李的生食食谱

早餐:果菜露、应季水果  
午餐:自制蔬果沙拉、杏仁奶  
晚餐:应季水果

#### 马向华点评:

一些生菜等绿叶菜和黄瓜、地瓜等根茎叶食物可以少量生食,但是不建议全部生食,比如蚕豆,不煮熟会有植物毒素,导致凝血功能障碍,导致胃肠功能障碍。肉食类一定要煮熟,有些人喜欢吃三文鱼等海鲜,这类肉食不建议长期生食。

### 吃素几年体重没减轻,但身体变得更加轻盈

小草(化名) 素食达人

1980年出生的小草(化名),素食生活是从喝茶开始的。2012年,小草开始接触到茶道,发现原来茶友圈有不少人在吃素食,“有的是蛋奶素,只吃素食和蛋奶,有的是净素”,于是她也开始尝试素食,“碱性的茶叶和浓郁馨香的茶气帮助我很快就断掉了肉食”,小草开始吃净素,甚至连鸡蛋和牛奶也不吃,“自己在家做面包、饼干时,我会用椰奶代替牛奶,用植物黄油代替动物黄油。”小草最喜欢的一道素食是“红烧海茸白萝卜”,“海茸是海藻的一种,里面含有丰富的钙、碘、铁、钾、纤

维质、胡萝卜素、海藻胶等多种人体不可或缺的物质,对素食者来说是非常好的食物。除了正常的蔬菜水果之外,小草每天都会吃坚果,“坚果含有蛋白质、油脂、矿物质、维生素等,有助于增强体质”。有朋友来南京,小草也会带着他们去体验一些南京的素食馆。

“吃素以后,虽然体重没有因此减轻,但是觉得身体变得更加轻盈,抵抗力有加强,不容易感冒,长期吃素食对肉类的感觉特别敏感,闻到饭桌上的肉食,偶尔吃一次就会恶心、拉肚子,肠胃不适应。”

#### 小草的素食食谱

早餐:薏米、糙米、藜麦、红豆等谷物煮粥,或者面条  
午餐:米饭、应季蔬菜(藕、萝卜、土豆、菌菇等)、腐竹、粉丝、豆腐  
晚餐:米饭、蔬菜

#### 马向华点评:

全素食并不适用所有的人,植物蛋白和动物蛋白各有利弊,不能互相代替。此外,单一的饮食,时间长了会导致某些营养素的缺乏和慢性疾病,所以营养要均衡,互相搭配和弥补。

### 一年前开始过午不食,半年体重下降20斤

穆妍(化名) 过午不食

30岁的南京人穆妍(化名)从一年前开始过午不食。最初是因为想要减肥,身高165厘米的她体重125斤,她决定每天中午吃完饭后就不再进食,一个月后,她整整瘦了5斤。因为工作关系穆妍常常要加班,一到晚上就饥肠辘辘,第二天早上起来总是会有点头晕、低血糖。为了继续保持减肥的效果,她开始改变作息习惯,原本每天睡到上午9点起床的她提前到凌晨5点起床开始工作,晚上很早就睡觉。“这样不仅工作效

率变高了,精神状态和皮肤也变好了。”

每天早上起床后,穆妍会煮一碗红豆粥,吃一些应季水果和坚果,午饭依旧和以前一样正常饮食,通常是米饭和蔬菜以及一点肉类。半年后,穆妍的体重下降了20斤,并且一直稳定地维持在100斤左右。“偶尔因为工作应酬需要吃晚饭,我就会觉得胃胀、不舒服。现在身体已经适应过午不食的习惯。如果晚上实在饿,我就喝一点蜂蜜水或果汁维持体力。”

#### 穆妍的过午不食食谱

早餐:红豆粥、新鲜水果、坚果  
午餐:米饭、蔬菜、肉类  
晚餐:蜂蜜水或者果汁

#### 马向华点评:

选择过午不食的人下午和晚上的体力活动要减少,晚上最好是10点前睡觉。对大部分人来说,尽量不要选择过午不食,但是晚上的食量可以相对减少,比如是午餐的三分之一即可。

### 5+2轻断食减肥法

马向华说,轻断食理念其实并不新鲜。但是相比于普通断食太偏激、太难实现、容易失败的特点,间歇式断食却完全不同,每周选择任意两天轻食,其他5天正常饮食,既不伤身体,也能够起到减肥的效果,是长期保持身体健康的好方法。



轻断食2天

轻断食日一天建议男生摄取600大卡,女生摄取500大卡,分配成早餐跟晚餐。



早餐

半碗低升糖指数的主食类(如糙米、燕麦、意大利面、带皮地瓜等,约140大卡)、鱼肉蛋类一份(如鸡蛋一个、无糖豆浆一杯两百四十毫升、火腿一片,约70大卡)、蔬菜多吃(不用油烹调)



晚餐

豆腐肉蛋类2~3份(手掌大小的鱼片或肉片,烫烤蒸等烹调法,女生手掌大小约140大卡,男生手掌大小约210大卡)、低升糖指数水果一份(如苹果一小颗、番石榴去籽切片一小碗、香蕉半根,约60大卡)、坚果一小把(腰果、杏仁、核桃、榛果,约90大卡)、蔬菜多吃(不用油烹调)

### 7招教你轻松完成5+2轻断食

- 1 在开始前测量体重并计算身体质量指数(BMI)值。开始轻断食后,一星期称一次体重,轻断食日之后的早上是最佳的测量时机。
- 2 选择一个同伴。在开始断食之后,跟同伴一起轻断食,两个人随时分享经验体会,寻求支持和帮助。
- 3 提前准备轻断食日的食物。这样做的目的在于避免翻冰箱时看到蛋糕或香肠被诱惑。菜色保持简单,最好选择优质的蛋白质,低糖的蔬菜水果和粗粮。
- 4 进食前先等一等。至少用十分钟来抗拒食欲,看看饥饿感会不会消失。
- 5 保持忙碌状态。忙碌的工作和紧凑的生活节奏,会让人无暇想起甜甜圈和巧克力蛋糕,如果实在很想吃,告诉自己,明天就可以了!
- 6 从两点钟到两点钟。试着把断食的时间从第一天就寝到第二天就寝的模式,改成从下午两点到第二天下午两点。在第一天的午餐后就限制饮食,直到第二天午后再吃午餐。这样一来可以在睡觉时间减重,而且感觉也会更有趣。
- 7 保持水分充足。准备喜欢喝的零热量品,并大量饮用。比如花草茶、有气矿泉水等等。在断食的两天内,必须摄取比平时更多的水分,同时喝水也是安抚空肚皮的速效方法。



制图 李荣荣

#### 联系我们

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。现代快报大健康投诉热线 96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

