

代餐，减肥神器？

营养专家：
代餐是一种减肥工具
合理饮食和运动也能减肥

每逢佳节胖三斤！春节长假过后，不少爱美人士又开始谋划减肥的事了，如今朋友圈里评论刷屏的各种代餐产品成了不少年轻人的选择。吃代餐产品减肥，这办法靠谱吗？面对五花八门的代餐产品，消费者究竟该怎么选？来看看营养专家的说法。

A 想减肥就随意吃代餐？ 她们都因此而影响健康

前不久，一条某品牌代餐奶昔的广告刷屏了朋友圈，圈友们的留言评论足足好几屏，代餐产品的热度可见一斑。代餐，顾名思义是可以取代部分或者全部正餐的食物，它通过各种形式进入大家的眼帘，代餐粉、代餐奶昔、代餐棒……吃的喝的泡的应有尽有。

“从这周开始，晚餐不吃别的，就靠它了。”看到春节期间飙升的体重数，长假一结束，白领小杨就下单了网友推荐的某品牌代餐奶昔，打算接下来晚餐就用代餐替代了。

随意吃代餐，可能带来健康风险。中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）营养科营养师张慧琴在营养门诊就遇到这样的患者。

今年20多岁的小王曾通过减肥机构购买过一款代餐产品，一日三餐中有两餐食用该代餐棒来代替主食。吃了一个月后，小王发现体重是轻了，但她也出现了腹泻的症状，有很长一段时间总是排稀便，一天要跑好几趟卫生间。小王担心自己买到了不合格产品，便询问了身边同样在使用这款代餐棒的人，但其他人都说没有任何问题，甚至效果很好。

身体愈发不适的她选择来到国科大华美医院的营养门诊就诊。经检查发现，小王的肠胃道对该代餐棒中的一些成分不耐受，从而引发了腹泻的反应。营养科医师为小王调整了新的代餐方案，用一些成分更为安全的特殊医学用途配方食品来做代餐，也方便能量计算。更换了新的代餐食品后，小王表示没有再出现不适的状况，配合饮食和运动计划，她成功实现了预期的减肥效果。

另一位患者小刘也曾因为代餐导致身体不适，她购买了一款号称“不节食不运动”就能减肥的代餐饼干，并且严格按照产品推荐的方式食用。但是这款产品所含的能量实在太低，即使吃了，过段时间饥饿感还是会非常强烈，死扛着不吃东西又会头昏眼花，出于健康考虑小刘来到医院检查，之后便停用了这款代餐产品。

B 代餐最大的优势 是能精确控制能量摄入

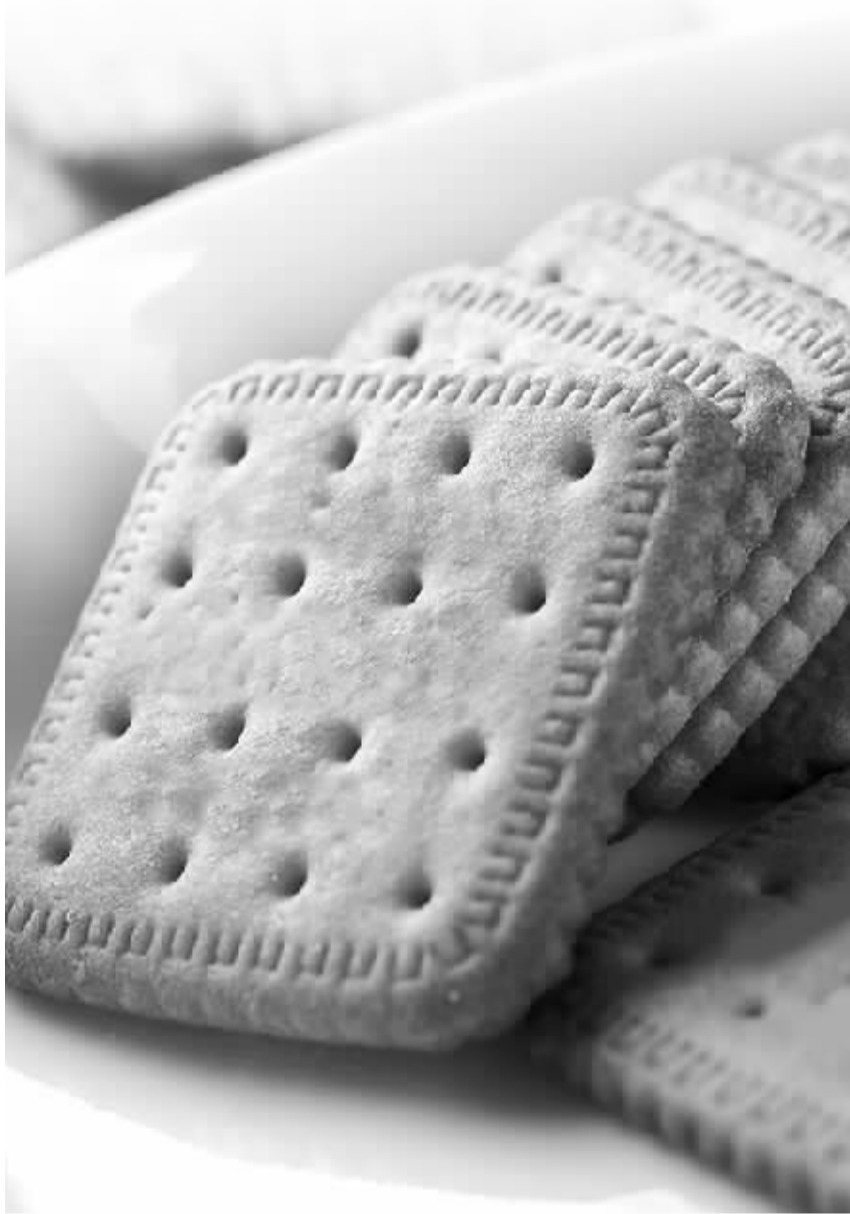
“吃代餐减肥，本质上是通过能量负平衡的方式实现。”张慧琴介绍，代餐实际上是限制了每天的能量摄入，当人体在摄入能量与消耗能量处于负平衡状态时，人体机能会动用存储在体内的脂肪，以维持人体生命活动的需要，从而实现减肥效果。

宁波市医疗中心李惠利医院营养科主任金科美介绍，代餐最大的优势就是能量低、膳食纤维含量高，碳水化合物的含量低，在吃的时候替代精细主食，容易产生饱腹感，可以起到减少能量摄入的作用。

“代餐食品的能量是固定的，所以对于需要控制饮食的人来说，可以很方便的计算自己的摄入量，以达到减重的目的。”金科美说利用代餐来减肥，可以提高减肥者的配合度，有些代餐食品中含有比较高的膳食纤维，对改善饮食结构也有一定的帮助。

张慧琴建议，不要盲目相信代餐就是神器，应当将它视作一种有效的减肥工具。因为正常吃饭很难对能量有精准的计算，而依照严格规定食用代餐能够将能量摄入可视化，更方便计算，“假设普通一份正餐能量在700大卡，而使用部分代餐并配上蔬菜均衡营养则可以将能量摄入控制在400大卡左右。对于完全替代正餐的代餐产品在营养均衡方面的要求则更高。

张慧琴提醒：“大家要分清，广告宣传的控制血糖、血脂、血压效果，并非代餐直接导致，而是健康减肥产生的受益影响。”



代餐饼干 网络图片

C 你真的适合代餐减肥吗？ 怎么选，看看专家怎么说

如今，市场上的代餐产品五花八门。张慧琴提供了几个建议，优质的代餐首先要满足能量低，富含膳食纤维，饱腹感强这三个要求；第二，蛋白质含量高，促进肌肉增长；第三，营养要均衡，能提供人体每日营养需求的维生素、矿物质等营养素。

如五谷粉、魔芋粉类的代餐主要成分是碳水化合物，往往会存在维生素矿物质的不足，优质蛋白质的缺失；果蔬粉类的代餐，维生素与矿物质含量会有所增加，但是能量过低，一日三餐只吃这些本质上还是节食减肥；像最近市面上流行的某些品牌的奶昔、蛋白混合类代餐，从营养成分上看蛋白质与膳食纤维配比较好，并含有人体所需的一些微量元素，是可以选择的。

对大部分人而言，张慧琴建议，不要长期食用代餐，这容易造成一些营养素的缺失，代餐的食用最好在专业营养师的指导下进行，如果大家对分辨代餐的好坏存在疑虑，也可以到正规医疗机构的营养科进行咨询。如果可以严格执行健康饮食，吃天然的食物就能达到减重的人群，则尽量不要选择代餐。如果选择代餐减重，注意一般不要超过3个月，食用时根据代餐中营养素是否均衡选择全部或部分替代每日一至两餐。

此外，对于慢性肾病患者需要格外注意，代餐中高蛋白质的摄入势必会加重肾脏代谢的负担，此类病人需要在综合评估后选择适宜的减重方式。健康人在使用代餐的过程中，也需要及时评估肝、肾功能，以及甲状腺功能等。孕妇、哺乳期妇女、儿童、老人等不宜使用代餐。

“代餐没有那么神奇，不用代餐，只靠控制饮食和运动，同样能达到减重的目的。”金科美建议，吃代餐前要充分了解代餐产品的主要原料成分、营养素含量，以及是否适合自身情况，要注意选择正规厂家生产的产品，而不要盲目迷信厂家的宣传。如果自己不具备基本的营养知识，对代餐产品也不是很了解的话，建议在专业人士的科学指导下选择和使用。

记者 孙美星
见习记者 任诗好 通讯员 郑轲 张林霞