

科学减重一起来—— 健康减重，您抓住重点了吗？



提到减重，很多人关心的是新型口服减肥药、注射针剂的优势和劣势，但其实，健康减重的重要场所在“厨房”和“餐桌”，而不是“药房”。

一、为什么要重视“厨房”

1. 治标与治本 从中医的角度来看，健康减重有治标和治本的区别。药物或代餐可能在短期内影响人体新陈代谢或个人食欲，但无法改变长期的饮食结构和生活习惯。“厨房”代表一个人自己选择和制作食物的能力，是养成健康饮食习惯的源头。

2. 可持续性 我们不能长期吃减肥药，但却可以学会做健康餐，并长期坚持自己做饭。在厨房里制作营养均衡的家常菜，你很清楚自己放了多少油、糖和盐，这是最精准的能量控制，是能坚持一生的健康减重方法。

3. 避免未知风险 很多非处方的减肥产品成分不明、效果存疑，使用后可能对肝脏、肾脏、心血管系统、内分泌系统造成潜在的负担。而天然少加工的食物，其风险是可控且已知的。

二、如何靠饮食打赢减重战

大家要转变观念，把“厨房”看作自己的健康营养管理中心，而不是简单的“填饱肚子的地方”。

购买食材是第一步。选择新鲜的蔬菜，尤其是深色蔬菜、绿叶蔬菜，优质蛋白质包括鸡蛋、鱼、虾、鸡胸肉、豆腐等，还有全谷物如燕麦、糙米、藜麦等，食用健康的脂肪，如橄榄油、茶籽油、亚麻籽油、坚果等。少买或不买高度加工的零食、含糖饮料、油炸食品、精制碳水化合物等。

其次，选择健康的烹饪方式。多用蒸、煮、白灼、快炒、烤、凉拌，代替油炸、油煎、红烧、糖醋。

再次，是做好备餐。花点时间提前准备或处理食材，或一次性做好2~3天的健康便当，避免在忙碌或饥饿时图方便而选择不健康的外卖。

最后，学会看食品标签。即使购买包装食品，也要养成看营养成分表和配料表的习惯，了解自己吃进去的到底是什么成分。

注意：要摆正减肥药或保健品的角色位置。在医生或营养师的专业指导下，处方减肥药或某些营养素补充剂如维生素、矿物质等，可以作为减重的辅助手段，弥补饮食难以达到的部分，或处理特定的健康问题，但它们绝不能替代健康饮食和身体活动这两个健康减重基石。把精力、时间和预算，更多地投入到学习营养知识、购买优质食材、研究健康食谱、坚持规律运动上，才是最可靠、最根本的减重路径。

三、“厨房减重”小原则

油：每天控制在 20~25 毫升。

盐：每天不超过 5 克，可适当用醋、柠檬汁、黑胡椒调味。

每餐按顺序吃，先吃菜，再吃肉，最后吃主食。

原则：每餐吃到七八分饱，不饿就行。

真正的减重从来不是靠药物、靠偏方，而是靠一日三餐、靠“厨房烟火气”。减重的关键在于守住“厨房”，油盐糖减一点，新鲜食材多一点，把好好吃饭当习惯，比任何减重方式都靠谱。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院