



# 科学减重： 既要会吃，也要会“想”

◎重庆医科大学附属第一医院公共卫生科 姚丹玲  
重庆医科大学附属璧山医院临床营养科 曹皓阳

“饿到头晕也不瘦”“瘦5斤反弹8斤”“压力大就暴食”……减重路上的这些困境，根源在于违背了科学规律。真正的科学减重，无需硬扛饥饿，也不靠超强毅力，核心是“选对饮食方案，做好情绪管理”，让体重平稳下降的同时守住健康。

## 饮食方案按需选择

没有万能的减肥餐，只有适合自己的方案。以下四种《中国超重/肥胖医学营养治疗指南》推荐的方法，覆盖不同人群需求，可精准匹配你的情况。

### 1.基础款：限能量平衡膳食

若你是减重新手，或想长期维持体重，基础款是首选。核心逻辑是“总量少一点，营养全一点”。在保证碳水、蛋白质、脂肪均衡的前提下，每天比日常少摄入500千卡（约1份炸鸡+1杯奶茶的热量），既不挨饿，又能稳步减重。

实操推荐“餐盘分法”：一半装绿叶菜和菌菇，四分之一装杂粮饭（小米加大米、藜麦加糙米），四分之一装优质蛋白（清蒸鱼、豆腐、去皮鸡胸肉），用10g橄榄油调味。这种搭配能保证碳水占比55%~60%、蛋白质占比15%~20%，避免脱发、乏力等营养缺失问题。

这款基础方法安全指数拉满，适合轻度肥胖、需长期控重人群，且能改善睡眠、缓解焦虑，心理压力小，更易坚持。

### 2.抗饿款：高蛋白膳食

抗饿款能精准解决两餐之间饿得心慌、担心减重时流失肌肉等问题，核心是“多吃蛋白质”。每日蛋白质供能占总热量的20%~35%，或按每公斤体重1.5~2.0克摄入（如

60kg的人群每天吃90~120克蛋白质）。

推荐“四个二”懒人公式：每天2袋牛奶（250ml/袋）、2个鸡蛋（高胆固醇者可只吃蛋白）、2两瘦肉（红肉与白肉的比例为1:1）、2两豆制品（豆腐、豆干）。蛋白质的饱腹感是碳水的2倍，能减少零食摄入，同时保护肌肉、维持基础代谢，避免后期反弹。

注意，肾功能不全者需遵医嘱调整摄入量，健康人群长期食用建议每3个月查一次肾功能。

### 3.灵活款：间歇性能量限制

若工作繁忙，没时间每日计算热量，灵活款的“时间管理法”更适配。核心是“阶段性控制”。

主流有以下两种模式。“5+2模式”：1周内5天均衡饮食，2天（非连续）仅摄入500~600千卡，约1碗杂粮粥+1个鸡蛋+1份凉拌菜的热量。“16+8模式”：每天进食时间压缩在8小时内（如早8点至下午4点），其余16小时空腹（可喝水、无糖茶），无需刻意少吃，仅调整进食节奏。

此方法能改善胰岛素抵抗、优化肠道菌群，但糖尿病患者、孕妇、胃溃疡患者绝对不能尝试。空腹期若饥饿难忍，还可试试“5分钟转移法”，通过做深呼吸、拉伸或听快歌转移注意力，撑过食欲峰值就能缓解。

### 4.争议款：低碳水化合物饮食

“不吃主食快速瘦”的说法让低碳水化合物饮食备受追捧，其核心是减少碳水摄入，碳水供能占比≤40%，生酮饮食等极端类型每日碳水<50克（约1小碗米饭）。

此方法短期（3~6个月）效果明显，但不推荐长期使用。长期低碳水饮食易导致维生素A、E、钙、铁缺乏，引发便秘。“脾虚不运”“脾肾阳虚”（乏力、怕冷、腹胀）人群长期不吃谷物会加重症状。心理层面，长期压抑主食渴望易引发暴食反弹。

若想尝试，建议在营养师指导下短期进行（不超过3个月），多吃低GI蔬菜补充膳食纤维，切勿盲目断碳。

## 80%的复胖，输在情绪心理关

很多人减重失败，并非饮食方案不对，而是败给了情绪。资料显示，80%的复胖与情绪相关。压力大、孤独、焦虑时，大脑会分泌饥饿素，催促摄入高糖高油食物，形成“情绪差→暴食→自责→情绪更差”的循环。

这3个实操方法比硬忍更有效。

记“情绪饮食日记”：记录每次想吃零食时的“时间+情绪分（1~10分）+想吃的食物”，比如“晚上8点，压力8分，想吃炸鸡”。写下后会发现，很多时候是“情绪点餐”而非真饿，长期记录能找到暴食触发点，提前做好应对。

5分钟转移法：食欲来袭时，别对抗，立刻起身做5个开合跳、喝温水或听快歌。食欲峰值通常只有3~5分钟，转移注意力后，渴望会明显下降。

非食物奖励替代：别用“吃”奖励自己（如瘦2斤吃火锅），换成看电影、买新衣服、爬山等非食物奖励，让大脑知道“快乐不止来自食物”，减少对高糖、高油食物的心理依赖。☺