



进餐时间巧安排， 少食多餐能减肥

◎重庆市铜梁区人民医院 杜福江

在追求健康与好身材的道路上，饮食管理是关键一环，而“少食多餐”这一理念备受关注，很多人坚信它能助力减肥。但少食多餐真的能减肥吗？怎样安排进餐时间才科学呢？下面我们就一起来深入探讨。

少食多餐也需控制总量

少食多餐，顾名思义，就是将每天的食物总量分成多次摄入，每次进食量相对较少。从理论上来说，它对减肥有一定积极作用。一方面，少食多餐有助于稳定血糖水平。当我们一次性进食大量食物后，血糖会迅速升高，身体为了平衡血糖，会分泌大量胰岛素，而胰岛素会促进脂肪的合成与储存。相反，少食多餐能使血糖保持相对稳定，避免血糖的大幅波动，减少脂肪的过度堆积。

另一方面，少食多餐可以缓解饥饿感。如果长时间不进食，胃排空后会产生强烈的饥饿信号，使人更倾向于选择高热量、高脂肪、高糖的食物。而少食多餐能让身体持续获得一定的能量补充，减少饥饿感，从而帮助我们更好地控制食欲，避免过度进食。

然而，并不是少食多餐就能达到减肥的效果。如果在少食多餐的过程中，没有控制好每餐的总热量，或者频繁进食一些高热量、低营养的食物，比如薯片、糖果等，即使分多次进食，摄入的总热量依然可能超过身体的消耗，最终导致体重增加。

一日三餐配合适当加餐

除了少食多餐，科学的进餐时

间安排对于减肥和维护身体健康同样至关重要。人体的新陈代谢、激素分泌等都具有一定的昼夜节律，合理安排进餐时间，能够顺应身体的生物钟，提高新陈代谢效率，促进脂肪燃烧，同时维持身体各器官的正常功能。

以下是科学的进餐时间安排建议——

1.早餐要吃好

早餐是一天中最重要的一餐，经过一夜的睡眠，身体处于能量匮乏状态，需要及时补充能量和营养来启动新陈代谢。一般来说，早餐时间建议在7:00-8:00之间。一份营养丰富的早餐应包含碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质。例如，可以选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、水果等食物。吃早餐能够提高身体的新陈代谢率，让身体在一天中更高效地燃烧热量，同时为大脑提供充足的能量，提高工作和学习效率。

2.午餐要吃饱

午餐时间通常在12:00-13:00之间。午餐在一天的饮食中起着承上启下的作用，既要补充上午消耗的能量，又要为下午的活动储备能量。午餐应保证足够的能量和营养，主食可选择糙米饭、全麦面条等富含膳食纤维的食物，搭配适量的优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆

类等，再加上各种蔬菜，保证营养均衡。合理的午餐能够帮助维持下午的身体机能和精神状态，避免因饥饿导致的过度进食。

3.晚餐要吃少

晚餐时间建议在18:00-19:00之间，且晚餐的量要相对较少。晚餐后一般活动量较少，如果摄入过多热量，身体无法及时消耗，这些热量就容易转化为脂肪储存起来。晚餐可以选择一些清淡、易消化的食物，如蔬菜汤、清蒸鱼、凉拌蔬菜等，主食量也要适当减少。避免晚餐后不久就睡觉，给身体足够的时间消化食物，减轻肠胃负担。

4.合理安排加餐

如果采用少食多餐的方式，加餐时间可以选择在10:00和15:00。加餐的目的是缓解饥饿感，补充身体所需的能量和营养，但加餐的食物要选择低热量、高营养的，如一小把坚果（约10颗杏仁或腰果）、一个苹果、一杯酸奶等。避免选择高热量、高脂肪、高糖的零食作为加餐。

当然，除了科学的进餐时间和少食多餐的安排，减肥还受到其他多种因素的影响。运动是减肥过程中不可或缺的一部分，适量的运动能够增加能量消耗，提高新陈代谢，促进脂肪燃烧。充足的睡眠也对减肥有重要影响。睡眠不足会影响激素平衡，导致食欲增加，尤其是对高热量食物的渴望，同时也会影响新陈代谢和身体的恢复功能。

因此，要想通过少食多餐的方式来控制体重，关键在于控制好每餐的总热量和食物选择。科学的进餐时间安排能够顺应身体生物钟，提高新陈代谢，助力减肥。同时，结合适量的运动和充足的睡眠，才能实现健康、有效地减肥的目标。希望大家都能通过科学合理的饮食和生活方式，拥有健康的身体和理想的身材。◎