

面对即将到来的夏天,很多人都陷入了深深的恐慌,身上的这坨肥肉到底咋办呀?近日,减肥圈铆足了劲出了不少瘦身“网红”产品,一套看似盔甲的懒人健身服,穿上锻炼20分钟,就能达到运动2小时的效果;一袋小小代餐粉,号称“一月让你瘦10斤”,还有暴汗服、生酮饮食、轻断食……这些减肥方式真的靠谱吗?还是又一次给智商交的“税”?记者就此展开了体验调查。

脉冲服、代餐粉、生酮饮食…… 减肥圈的“网红”产品 真的靠谱吗?



各种代餐粉



脉冲服

1 “脉冲讯号”刺激肌肉收缩减肥

夜晚的南京,街头多了不少背着健身包的人。近日,记者来到南京一家高科技健身房,门口“20分钟效果相当于2小时传统训练”的标语,一排既像盔甲又似太空服的黑色健身服挂在墙上,吸引了很多人驻足。

工作人员介绍,这套设备是来做肌肉电脉冲刺激训练。马甲上有电极片,可以传输一定的电脉冲讯号,刺激身体肌肉收缩,不需大脑控制,就能锻炼到肌肉。“最早是用来防止宇航员在太空失重下导致的肌肉萎缩,后来进入到医疗康复、运动领域,可以提高运动效率。”

听起来高深莫测,穿上是啥感觉?记者现场体验了一下。穿前,健身教练先将马甲内侧喷水、打湿,这是为了让装备和皮肤贴合。接着,让记者换上一次性内衣和黑色紧身衣裤,最后再穿戴特制马甲,全副武装后,宛若“X战警”。

来到健身区,教练对各部位的电脉冲强弱进行调节,通电后,感觉身体各部位麻麻的,在脉冲下规律性收缩。教练说:“衣服的模式分为热身、拉伸、力量和心肺,等级分为低、中、高。只要模仿我的动作就行,有健身达人来尝试高级别,直接练趴下了。”

2 “懒人健身服”对减肥无明显效果

健身教练告诉记者,和其他健身馆不同,这款脉冲健身服只需运动者花上短短20分钟,就能获得别人苦练2小时的效果。“一周上课2-3次,一个月下来,体重大的人能减15斤,正常也能减重5-8斤。”这款健身服针对95%不锻炼的人,穿上它,不运动也能紧致肌肤,是真正的懒人减肥。

南京体育学院运动健康

学院副教授徐凯认为,这种懒人健身服对于减肥无明显作用。“电刺激可以在一定程度上治疗肌萎缩,但使用方法很专业。对于普通人而言,单纯电刺激并不能额外增加能量消耗,所以没有明显帮助。”如果真有类似设备用于宇航员,也是因为太空中失重、常规力量练习困难,通过电刺激形成类似的负重加强效果,这需要极其专业的指导。

3 暴汗服不减脂“减的全是水分”

除了脉冲服,暴汗服也是近年来备受消费者青睐的一款减肥“良方”。在某购物平台搜索发现,一套暴汗服从几十元到上千元不等,一个人气店家月销量超一万,商家称穿上它运动10分钟就能达到1小时的出汗量,从而燃烧脂肪,减少重量。穿暴汗服运动,真的

能带走脂肪吗?有人评价称,“一出汗衣服贴在身上,让人感觉闷。”

徐凯表示,“虽然会增加出汗,但出汗是减少水,不是减脂。一旦运动后水分得到补充,体重就恢复原样。此外,长期穿着不透气的衣服,还会让排汗不畅,加重心肺功能负担。”

4 代餐粉“饱腹感”强可致营养不良

即便运动时间缩短到了20分钟,但还是有些人不想动,咋办?目前,线上各种奶昔类、果蔬纤维类、杂粮类的代餐粉卖得火爆,动辄月销几万的销量、几十万条评论,并宣称“减肥不反弹,对身体没有副作用”、“一月让你瘦10斤”,果真如此吗?

记者邀请了4名评测员坚持3天,在每天饮食、运动状态基本一致的情况下每日试吃不同代餐粉。大家普遍的感受是,代餐粉“饱腹感”很强,但撑不过5小时,而体重一点没降。

据了解,成人每日至少需要1195至1793千卡的热量,才能维持正常生命活动。而代餐粉一天大约能提供100至600千卡的热量,加上“饱腹感”很强,严格吃下去,确实会瘦。记者查看代餐粉配料表发现,魔芋精粉、红豆粉、扁豆粉、藕粉……很多代餐粉看着全是好东西,却缺乏维生素和蛋白质。比如,某品牌代餐粉每包含铁2.3mg,成年女性一天铁的建议摄入量为

20mg,一餐下肚,也就补充了11%。而另一款果蔬纤维代餐粉,每袋各营养素的含量更低,却说自己“营养全面”。

对于代餐粉,中国营养学会注册营养师颜晓东认为,好的代餐粉是在低热量的同时能够保证蛋白质、膳食纤维等摄入。“目前市面上一些代餐粉以五谷杂粮为主,不能保证最低限度的蛋白质,在减重的同时也减少肌肉。肌肉是人体消耗能量的重要组成,减少了肌肉体重更易反弹,形成易胖体质。”

项目	每100g	NRV% (NRV=100%)
能量	381kJ	1%
蛋白质	2.4g	0%
脂肪	3g	0%
碳水化合物	2.5g	1%
膳食纤维	2.5g	5%
维生素A	50μg	0%
维生素E	1.59mg	1%
铁	0.24mg	4%

某代餐粉成分表

5 新潮减肥法频出,靠谱的方式不多

除了迈开腿,还有不少“管住嘴”的奇葩减肥方法。比如,生酮饮食减肥、八小时禁食法、轻断食等。轻断食,也就是间歇式断食,最常见的就是“5+2”模式,一周里5天相对正常进食,其他选择不连续的2天摄取平常能量的1/4,用此方法控制饮食达到减脂的效果。

号称“吃肉也能瘦”的生酮饮食在减肥人群中也很火。主要是不吃馒头、米饭、面包等包含杂粮在内的所有主食,不吃洋葱等高碳水化合物的蔬菜等,只吃鸡蛋、鱼虾肉等。

与正常的饮食结构截然不同。

颜晓东认为,轻断食比较好操作,但另外的5天也要相应控制,不能暴饮暴食。而短期内有效果的生酮饮食,实际上是强制性地切换燃料供应模式,更多用脂肪供应,所以能快速减轻一定重量。但不建议超过一个月,这不是自然、长久的方法。比如使用半年以上,会改变人体的营养及基础代谢。“正常的人体能量供应模式,是以主食类的碳水化合物为主。采用生酮饮食减肥,建议在医院营养科或者内分泌科的医生监督指导下进行。”

专家建议 减肥良策 科学运动 + 健康饮食

如何才能合理健康地减肥呢?颜晓东建议,科学运动+健康饮食才是最佳方法。减肥没有捷径,不存在只依靠某种装备、器械的懒人减肥。减肥要根据人的身体情况,分层次、分阶段进行。比如,对于体重大的人可以采用诸如代餐方法在短期内减重,让人建立减肥信心,再逐渐科学调整;对于体重不是特别大的人,偶尔可采用轻断食,一般可低热量平衡膳食,吃到七成饱,还要配合科学的运动,养成一个良好的生活方式。

据《现代快报》报道