

代餐粉火爆朋友圈 專家：代餐粉減肥法不靠譜

發佈日期：2016年7月8日 來源：海南省消費者委員會

夏季，不少朋友為了儘快甩掉身上的脂肪，開啟瘋狂減肥計畫。時下流行來代替正餐的一種代餐粉產品，由於含有較低的能量和強烈的飽腹感，受到減肥者歡迎。

不過食品與營養資訊交流中心專家阮光鋒指出，代餐粉只是屬於臨床減肥的一個輔助手段，代餐粉本身的營養並不完全均衡，如果將其取代一日三餐，不吃其他食物會造成營養不良、內分泌紊亂等不良後果。

代餐粉火爆朋友圈

近日，張女士經朋友介紹，開始食用代餐粉進行減肥。她每天只有中餐正常進食，早餐和晚餐則用代餐粉來代替。這樣吃兩個多月後，體重輕了3公斤，不過最近腸胃老是不舒服。

時下，像張女士這樣的代餐粉減肥的例子不少。記者在朋友圈看到，朋友圈兜售的代餐粉種類不少，分水果、蔬菜等不同口味，賣家在宣傳時表示，小小一勺代餐粉，能讓你飽著肚子、瘦下身材，並表明營養成分豐富，富含蛋白質、脂肪、維生素系列以及植物纖維等。

到底什麼是代餐粉？阮光鋒介紹，代餐就其字義為取代部分或全部正餐的食物。代餐粉的主要配料包括大豆蛋白、魔芋、果蔬纖維等，一般具有高纖維、低熱量、易有飽腹感的特性。“脂肪是人體內主要的儲能物質。攝入食物能量降低，人體通過消耗體內貯存的能量來維持各項生理活動。因此，低能量膳食對減肥有一定幫助。”

代餐粉不能替代三餐

針對目前不少愛美女士用代餐粉取代正常飲食的做法，阮光鋒表示，代餐粉只是減肥輔助手段。但是長期只吃代餐粉，不吃“正餐”，這種做法肯定是不科學的。

阮光鋒介紹，人體需要的營養素是全面的，應該通過均衡飲食獲得，如果刻意偏重或避免某種營養素，就容易引起營養失衡，導致健

康出現問題。例如減肥者談之色變的碳水化合物及脂肪，它們和蛋白質一起，成為人體提供熱量的三大主要營養素。缺少碳水化合物，會造成膳食蛋白質的浪費，從而導致機體免疫力下降，而脂肪更是為人體提供熱量的主要物質之一。

在臨床上，也會使用一些營養粉做成腸內營養液供病人使用，不過這通常是在病人無法進食的情況下才用的。這些營養粉一般由專業的臨床醫用食品生產商，按照科學比例配比營養素後，生產出來專供醫院使用。“完全將代餐粉替代一日三餐，甚至長期吃，肯定不健康，其後果將是營養不良，以及月經稀少等內分泌紊亂問題，更嚴重者可出現神經性厭食症。”阮光鋒說。

減肥沒有捷徑走

人體肥胖的原因無外乎原發性、繼發性以及遺傳因素等。原發性的肥胖是因為飲食習慣不好、飲食搭配不合理，如經常吃夜宵、過量攝入高蛋白、高熱量、高脂肪的食物，而繼發性的肥胖則和一些疾病相關。此外，在使用一些含有激素類的藥品後，也可能造成肥胖。

阮光鋒表示，減肥最根本的還是減少體內堆積過多的脂肪。“最有效的辦法就是‘吃動兩平衡’：一方面需控制能量攝入；另一方面則要通過恰當的運動將過剩的能量消耗掉。只有運動消耗的熱量大於攝入的熱量時，才可能使全身脂肪減少，達到減肥目的。對於一些過於肥胖的人，肥胖已是一種疾病，最好前往正規醫院就診。”

國家體育總局運動醫學研究所主任醫師黃光民也建議，減肥人士應該進行有氧運動(游泳、慢跑、打網球等)，貴在堅持；再加上適當的飲食控制，這樣才能有效地除去體內多餘的脂肪。