

女性减肥之我见

日本易食研究所 大林惠运

你想成为骨瘦美人还是成为健美美人？这与瘦身的方法关系密切。

一种以限制能量的摄取为主。将摄取的大卡做严格的限定，特别是脂肪类的食品和肉食品。主张大量摄取果蔬。另一种是只限制碳水化合物的摄取量，对能量的摄取没有限制。从长远的观点看，后者的方法比前者的健康。这是近年来新出现的有效减肥法。

骨瘦美人的最大弊端是会反弹。只要稍不注意，就会因能量摄取的超限而体重增加，引起肥胖。故想维持瘦长的美姿，必须坚持饮食的管理。这是许多女性减肥失败的主要原因。另外，时间一长，由于营养素摄取的不全面，会诱发骨质疏松症，也可能诱发隐形糖尿病，甚至女性荷尔蒙分泌的紊乱，造成不孕和性冷淡。

骨瘦美人的形成原理，在于限制了热量摄取后，身体就会自动的节省能量的消耗。而这时，最大量被削减的是用于肌肉的能量。所以，人就会变得很瘦。但是，一旦忍受不了热量摄取的限制而多吃的话，因为身体已经适应了少食，超过原来分量的大卡，身体不会使用，而是作为脂肪保存在体内。这就是反弹，使人肥胖。

减肥，不是用苦行僧的方法，更不需食用嚼之无味的饭菜。美味好吃，色香齐全，随意摄取，健康美容，这才是女性追求的饮食。这不是梦想，我已在好多人的身上获得了实证。可能不久先在上海推出。让女性变得更有自然美，更健康苗条，更具魅力，身心舒畅，笑颜常开，是我多年的理想。减肥只是其中的一个方法

女性们听到脂肪会谈虎色变。其实，进入口中的动物脂肪不但不会变成女性腹部和后背的肥肉或肥油，反而是人脑的必须营养成分之一。当然，植物油是没有这样的效果的。因植物油不含胆固醇。医学杂志《阿尔茨海默病》2012年发表

的论文指出：丰富的动物脂肪摄取的人比不摄取的人患认知功能障碍几率要少42%。

2008年，美国承认了肥胖治疗法中的对糖质（碳水化合物）减食物纤维的限制使用。自那时开始，原来美国年年增加的糖尿病发病率有了改善，渐渐的开始减少。

而相反，中国，日本的糖尿病发病率在不断上升。这与中日的医学界不认可糖质的限制，反而鼓励大量摄取碳水化合物有关系。糖尿病已成了中日国民病。

为了健康要定期吃肉。有一个新词汇叫《新型营养失调》，不吃肉和蛋，吃蔬菜，吃粗粮，结果年轻轻的吃出了骨质疏松，生理不调，无法生育等病症，上了年纪的更有低蛋白，低胆固醇的问题。使身体造不好血管，大脑思维迟钝，免疫机能低下。所以，偏食不能增加健康，会引起各种病症。为了健康，一周吃两次肉。

如是为保持美姿（即成为健美美人）想瘦身的话，尽可放心摄取热量，动物蛋白质和脂肪。有趣的是，这个方法不但不会增肥，反而会将内脏脂肪消耗而不损耗肌肉。因为蛋白质和脂肪会使人很快发生饱满感而停止摄食并不转化为脂肪。当然必须摄取一定量的叶菜。记住别吃薯类食物，魔芋食品，排除甜点换黑巧克力

女性要记住，特别是白领女性，千万不要让自己的腹部肥满。

2005年有过这样的研究，腰围和臀围的比率越大，也就是腹部越大，大脑中枢负责记忆的海马就越小。换句话说，女性的腹部越肥大，记忆就会越差。因为记忆的好坏，在于海马的大小。不要让你的海马变小，影响职场工作。另外，体内脂肪过剩还会引起炎症。

水果甜点都是女性的最爱，说是能使人晶莹剔透，保持青春和驻颜。有些女性干脆以水果代替餐饮。殊不知，水果和甜点都是大块的糖的仓库。甜点的糖分基本是葡萄糖，水果的糖分是果糖。果糖引起的血糖值增加是测不出的，故也不能摄取过多。长时期的大量水果的摄取，会引起隐形糖尿病，

白糖在高温下会变中棕色，甚至焦化变脆，这叫糖化。要是人骨被糖化后，其脆酥的程度将令人不堪设想。

控糖比控制胆固醇，控制食用油的摄取更为重要

2016年5月29日