

# 代餐食品 减肥真有奇效吗

□本报记者 潘丽亚  
吴艳敏

减肥,对于爱美人士有着永恒的吸引力。受健康减肥、无副作用等因素的影响,代餐食品减肥目前在市民的微信朋友圈里极为流行。代餐食品减肥真有奇效吗?几天来,记者对一些食用过代餐食品的市民进行了调查走访,大部分人认为:代餐食品减肥,听起来很美。

## 吃代餐粉一个月 肠胃功能紊乱

所谓代餐食品,是指取代部分或全部正餐的食品。记者在采访中了解到,市面上的代餐食品种类繁多,包括代餐粉、代餐奶昔、代餐饼干和酵素等。

“我再也不敢吃代餐粉了,真把我害苦了。”市民毛女士自己有一家小公司,平时十分注重自己的外在形象。今年7月底,毛女士发现体重忽然增加了3公斤,自己又忙于一个新项目没有时间健身房,便想找一种方便快捷的减肥办法。

经朋友推荐,毛女士选择了朋友代理的某品牌代餐粉。“当时朋友说是谷物类代餐粉,营养全面,对身体没有任何影响。”毛女士说,她开始食用这种代餐粉的时候,一周下来体重降了1公斤,她很惊喜,便坚持食用。“不料后来再食用代餐粉,虽然体重下降了,但我几乎每天都失眠,排便极不好。”毛女士说,坚持吃了一个月的代餐粉后,她发现自己的体重达到了理想状态,但身体状况明显不如之前,没



有食欲,易失眠,还上火,便果断地停止使用,到医院体检后,被医生告知她肠胃功能紊乱,需要调理。

“我又吃了一个月的中药,算是把身体调理过来。”毛女士说,自己以后再也不要随便乱吃减肥食品了,想拥有苗条身材,也不能以健康为代价。

## 市场混乱 代餐食品价格不一

据了解,代餐粉最初的来源,是医院按照科学比例配比营养后,做成营养粉作为肠内营养液供病人使用。不知何时起,这种方法传到减肥圈,仿佛变成一款灵丹妙药,深受减肥人士喜爱,且目前的代餐粉,大部分都是打着减肥的幌子。

“现在市场上的代餐食品太多了,不少朋友都推荐,我自己吃了都不下五

种,实际上也没有达到我想要的减肥效果。”10月27日下午,刚从微信朋友圈购买了一套代餐食品的徐女士说,她经常食用代餐食品,但每次最多坚持一个月。

“同样的代餐粉、奶昔,不同的朋友说法也不一样,所以有时候我也不知道该选择哪种好,几乎是只要听别人说好,自己就想试试。”徐女士说,她刚买的这款代餐粉食品,已经坚持了一周,但体重还没有明显下降,准备再坚持一段时间看看。

除了品种繁多,代餐食品的价格也高低不一,相差较大。“我之前买的一款比较有名的代餐粉,一个月的量不到1000元,可是这次买的这款,一个月的量就要4000多元。”徐女士表示,拿她目前食用的蔬果奶昔代餐粉来说,以每罐500克为例,有的卖四五百元,有的卖三四百元,有的竟然卖一二百元。

记者在采访中了解到,

五花八门的代餐产品价格混乱。目前微信朋友圈是商家推广代餐食品的主要“阵地”,各大美容美体机构也有销售。

代餐食品减肥真的有神奇效果吗?我市一家医院医生焦杰医生表示,食用代餐食品是可以达到减肥效果,但是不能单一使用,只能用作辅助减肥。“使用代餐食品,前期有减肥的作用,但是到后期一旦停止了使用,会出现反弹的现象。代餐食品的营养元素含量往往不均衡,维生素、矿物质等也非常有限,长时间食用会给人体的健康带来不良影响,出现低血糖、低血脂等。如果市民想使用代餐食品减肥,可以代替晚餐。其实减肥最根本的还是要控制热量的支出大于摄入,最健康的方法就是控制和平衡饮食,同时多做运动。”焦杰说。

## 亲历网友说

“阿花飞起来”:尝试过的三四种代餐粉,觉得口味不是很好,饱腹感还不错,但是不解馋,而且觉得好像有点儿不好消化。

“静坐听风”:吃过一种代餐粉,比较耐饿,瘦身效果一般。

“风行天下”:坚持食用代餐粉42天,确实瘦了十来斤,但感觉是吃东西少了,自然会瘦。

“烟雨钜钜”:吃的时候瘦了一些,但停止后体重还会上来。

“艾乐时尚”:尝试过很多品牌的代餐粉,效果也就那样,减肥还是要管住嘴,迈开腿,完全靠吃代餐粉减肥不太靠谱。



据市气象台预报,本周我市以晴好天气为主,气温正常,最高气温24℃,最低气温6℃。早上气温在个位数,最高气温能达到20℃以上,这样大温差的局面要维持一段时间,建议大家早晚出门还是要注意保暖,另外穿衣服可以考虑“洋葱穿衣法”,多穿几层,方便穿脱。

## 今明后三天天气

10月29日	晴间多云 10℃~24℃
10月30日	晴间多云 9℃~20℃
10月31日	晴间多云 7℃~19℃

(感谢周兆基提供信息)

## 温馨提示

## 想要锻炼效果好 你得这样吃

有些人注重“动”,却忽略了“吃”。其实,吃对了,能让锻炼效果事半功倍。

- ①来点洋葱,提高基础代谢率。
- ②一碗燕麦粉,循序渐进补充能量。
- ③一根香蕉,维持肌肉和神经兴奋。
- ④喝500毫升以上温水,避免水分流失。
- ⑤无糖咖啡,消除运动疲惫。

## 实用宝典

## 科学配花镜要避开5个误区

误区1:不验光,随便购买低廉老花镜

一些老年人认为老花眼是小问题,也不舍得花钱,随便买一副老花镜就戴,错误认为不长期佩戴只要可以看清字就行。老花镜是一种特殊商品,不能随便购买,配老花镜要到专业机构,最好量身定制。

误区2:一副老花镜一戴到底

老花镜不是一劳永逸的事情,眼镜长期不更换,就会出现镜架变形和镜片老化,影响视觉效果,加速老花度数上升。老花眼们要每年定期复查视力、调校镜架、适时更换镜片。

误区3:多人共用一副老花镜

不考虑人与人之间视力状况的差异,与别人共用一副老花镜,这样就会造成眼睛的视力状况越来越差,看东西越来越吃力。切记,老花镜必须是一人一副,不可以共用。

误区4:老花眼是正常生理现象,不存在保健问题

人到一定年龄后,除老花眼以外,也会有白内障、干眼症、青光眼等很多眼病,均会影响视觉功能,所以要定期做眼睛检查。平时阅读、看电脑等时间不宜过长,多做户外运动、合理饮食。

误区5:老花眼可通过自身调节恢复,硬撑不配镜

一些老人硬撑不戴老花镜,认为老花眼可通过自身调节变好,是一种极其错误的观点。专家提醒:老花不可能通过自身的生理的力量让它逆转,硬撑着不戴眼镜,会妨碍到正常的工作、学习和生活。

晚综



资料图片

## 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元  
本版对所有信息的手续都严格进行审核,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。  
联系电话:0395-3132295 3117189 13781070655

## 家政服务

洁爽保洁公司  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 空房转让

位于漯河市昆仑路老大桥北50米  
联系人及电话:李先生 17796869639

传递最实用的生活资讯  
欢迎刊登分类信息

## 婚介信息

世纪缘 2003年创办  
白领相亲会所  
2003年~2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人  
地址:市人民路爱康大厦B座十楼  
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:男(91447) 68岁,丧偶,1.76米,干部退休,身体健康,孩子成家,有房。觅65岁左右、身体健康、无负担的女士为伴。  
电话:18839527539 微信:13137960297

●征婚:女(91826) 57岁,离异,1.60米,企业退休,性格温柔,孩子成家,显年轻。觅60岁左右、人品好素质高的男士。  
电话:2193193 微信:13523953597

●征婚:男(31911) 30岁,未婚,1.74米,本科,国企管理层,阳光帅气,性格随和,有上进心,车房俱全。觅29岁以下、工作稳定、懂事的女孩。  
电话:18839527539 微信:13137960297

●征婚:女(33070) 26岁,未婚,1.66米,本科,市直单位,工作稳定,身材高挑,长相清秀。觅公务员或者工作稳定、身体健康无不良嗜好的男孩。  
电话:2121213 微信:13523953597