

# “輕斷食”怎麼吃效果好？

健康提醒

## 這幾類人不適合“輕斷食”

“16+8”的輕斷食方法適合用來突破減肥平台期，但不是所有人都可以嘗試。有營養師提醒，超重、肥胖，或接近身體品質指數(BMI)上限，日常飲食過量的成年人可以嘗試“16+8間歇性斷食法”。

但以下人群則不適合：

1. 體重正常甚至偏瘦、肌肉量不足、營養不良的人；
2. 未成年人、孕婦、乳母、抑鬱症患者、胃腸疾病患者、膽囊疾病患者、肝腎疾病患者、血糖控制狀態很差的人；
3. 患有高血壓、心臟病等問題的人群，要提前做好安全評估，謹遵醫囑。

## 想減肥應該多吃這些食物

今年年初，中國國家衛生健康委印發了《成人肥胖食養指南(2024年版)》，其中對食物選擇給出了具體建議。

1. 穀薯類。建議每日攝入全穀物和雜豆50—150克，薯類50—100克。
2. 果蔬類。減重人群應增加每日新鮮蔬菜攝入量，要保證300—500克(生重)甚至更多。每天食用水果宜在200克左右。
3. 肉蛋類。魚蝦蟹貝建議每週至少食用2次或者一周總量吃夠280—525克。畜禽肉建議每週不要超過500克。蛋類攝入量要保證每週280—350克。
4. 奶豆類。推薦減重期間每天喝低脂或脫脂牛奶300—500毫升。每天攝入大豆15—25克。
5. 堅果類。推薦每週平均50—70克，也就是平均每天10克左右，首選原味堅果。

一年時間減重了100斤，春節期間中國熱播的電影《熱辣滾燙》主演兼導演賈玲，近來受到了廣泛關注和討論。近日，她大方分享了自己的飲食改變，其中提到的“16+8飲食法”，屬於“輕斷食”的一種。這是怎樣的一種飲食方式？它適合我們普通人嗎？

撰文：李劫 繪圖：楊佳



## 科學飲食配合適量運動

中山大學孫逸仙紀念醫院臨床營養科主任陳超剛教授科普，輕斷食是一種減重方式，通過嚴控飲食熱量，分解自身脂肪來供給能量。就是把你每天吃飯的時間控制在8個小時之內(不節食、不斷碳)，連續16個小時保持空腹(可以喝水)。

科學研究調查顯示，輕斷食不僅能夠有效減肥，還能降低2型糖尿病風險、改善大腦健康、增強免疫力、改善腸道健康以及增強晝夜節律等。但它並不是“不吃任何東西或者天天只吃少量食物”，而是根據個人的情況科學地飲食並配合適量運動，特別是在適當的時候嚴格限制熱量(卡路里)攝入。

## 8小時內怎麼吃能高效減肥？

據華西醫院減肥降糖微創治療中

心介紹，首先8個小時內一定不能敞開吃、隨便吃，如果一到進食時間就瘋狂地吃，8小時內能吃多少吃多少，那輕斷食也就沒有意義了。這也是很多人抱怨說自己嘗試了“16+8”，但效果很差的原因，事實就是不知不覺吃下了太多食物。

怎麼吃才對呢？一句話：要吃好，還要吃得剛剛好。

“16+8”的一個好處，就是不嚴格限制具體吃什麼，食材乾淨、營養均衡、吃飽吃好，不必強迫自己吃不愛吃的東西。“16+8”吃三餐兩餐都沒問題，但如果很難控制自己的食欲，那最簡單的做法就是，調整飲食節奏，把每天的三餐變成兩餐。

具體兩餐推薦為：

## 1. 早餐+午餐

很適合早睡早起的人，比如早上6點到下午2點之間進食兩餐，這種吃法被權威研究證實過，能改善空腹血糖、體重體脂、慢性炎症、腸道菌群和胰島素敏感性。

哈佛大學的研究還發現，把進食時間都放在白天，會大大減少抑鬱、焦慮情緒的滋生。

## 2. 早餐+晚餐

如果早餐吃得太晚，更適合早餐+晚餐的組合。比如上午9點多吃早餐，午餐跳過，晚餐在5點鐘吃。

不過，一般建議斷食的時間儘量轉向晚上。研究表明，早上和中午多吃更不容易發胖，血糖控制也較好。所以儘量把熱量高的食物放在早餐和午餐吃，而且還要配合早睡，不能熬夜，減少饑餓感。

## 談筋論骨

# 強直患者康復鍛煉 有助提高生活品質

強直性脊柱炎是一種免疫異常導致的全身性、慢性炎症疾病，主要侵犯骶髋關節、附著點、外周關節。青中年發病多，高峰為20歲—30歲，男性居多。

廣東省中醫院風濕病科主任主任醫師黃清春介紹，強直性脊柱炎患者康復鍛煉非常重要，有助於緩解疼痛、改善關節活動度、增強肌肉力量和韌帶彈性，提高生活品質。

## 室外運動推薦

### 1. 散步

散步是一種簡單、輕鬆的鍛煉方式，適合所有強直性脊柱炎患者。建議在戶外進行，呼吸新鮮空氣，有助於緩解病情。有部分患者可能害怕受傷而不敢外出活動，剛開始時可以嘗試這樣做：先進行5—10分鐘的短途步行，經過一段時間之後，慢慢增加到每天至少30分鐘的步行。

### 2. 騎單車

騎單車是很好的有氧運動，可以增強強直患者的骨骼肌肉力量，還可以鍛煉心肺功能，增強耐力，減輕關節疼痛，對於胸廓活動度下降的患者也有益處。還可以通過騎車鍛煉提高患者的平衡能力，增加身體柔韌性，從而改善強直患者的身體狀況。騎自行車還可減少焦慮和抑鬱情緒。但需注意，共享單車的坐墊普遍不柔軟，更容易引起臀區疼痛、不適感和觸痛，強直患者騎車應控制時長，並選擇柔軟的坐墊。

## 室內運動推薦

### 1. 瑜伽

除了常規的藥物治療手段以外，功能鍛煉是非常重要的，瑜伽可以拉伸脊柱和肌肉，緩解疼痛，增強關節靈活性，

是比較適宜的康復療法。瑜伽的重點在於機能的鍛煉和恢復，對於心理、情緒上的調適也起著重要的作用。瑜伽配合呼吸的練習緩和又安全，這種靜態的鍛煉方式，可以很好地鍛煉關節肌肉的力量，也有利於維持關節的穩定性。專業的瑜伽動作建議在專業人士指導下進行。

### 2. 拉單杠

拉單杠是一種有效降低身體負重的鍛煉方式，可以有效地拉伸脊柱，緩解脊柱炎症帶來的緊繃、僵硬等不適感。很多病友可能一天當中的很多時間都是在以一種懶散的姿勢坐在電腦前或使用智能手機，拉伸背部能夠改善身體的靈活性，使其更容易保持好的姿勢。當強直病情進展時，可能會導致脖子和背部的永久性彎曲，保持良好的姿勢並注意脖子、上背部和肩膀的伸展，可以保持身體的柔韌性，並抵消坐在電腦前帶來的負面影響。每天儘量保持幾次的伸展，每次持續幾分鐘。

### 3. 肌肉鍛煉

肌肉鍛煉對於提高生活品質有一定幫助，平時可做平板支撐，每組30秒，做3—5組；牆角俯臥撐每次10秒，重複20次一組，每天練習2—3組；橋式運動每次保持10—15秒，做3—5組。

### 4. 健身氣功八段錦或五禽戲

八段錦和五禽戲都是中國傳統的健身方法，對身體健康有很多益處。八段錦是一種簡單易學的健身方法，可以幫助調節氣息、增強肌肉力量、柔韌性和協調性。它有助於改善關節活動增強免疫力、緩解壓力和焦慮。五禽戲是一種模仿五種動物(虎、鹿、熊、猿、鳥)的動作來鍛煉身體的健身方法。它可以增強肌肉力量和柔韌性、改善關節活動度、提高心肺功能和增強免疫力。

## 長壽密碼

# 水果算生冷嗎？把握3點放心吃

忌生冷，是長期以來中醫比較注重的調適方法。提到生冷，有一些比較容易區分，比如冷飲、雪糕，屬冷的；生魚片、生牛肉屬生的。但有一些可能不那麼容易鑒別，比如水果。水果算生冷嗎？平日如何吃水果，才能避免因寒涼對身體帶來的影響呢？

## 生冷含義有多層

廣東省中醫院乳腺科林毅教授介紹，要解答這個問題，首先要搞清楚什麼叫做生冷。

中醫有“性寒涼”之說，涵蓋溫度不低但性味寒涼之品，如茅根、黃連、魚腥草等，屬於“冷”。而冷飲、雪糕等屬於絕對溫度低的，也屬於“冷”的範疇。

從這個角度而言，食物在冰箱裏冷藏後，似乎被賦予了“冷”的屬性。因此，從冰箱裏剛拿出來的水果，應該放置到常溫後再吃，尤其是脾胃虛弱者需要注意。

“水果算不算生的”問題可能更複雜一些。

“生的”，是與“熟的”相對。“熟的”有“成熟的”和“煮熟的”之別，“生的”也有“未成熟”和“未煮熟”之分。

假如我們認為蘋果是生的，那“煮熟的蘋果”應該是熟的；如果認為“未成熟的蘋果”是生的，那“成熟的蘋果”就是熟的。

從這個角度，是不是成熟的蘋果就不算生的呢？

其實，古人早有明言。明代萬曆年間的《壽世保元》記載：

“一凡病時，忌怒忌疑慮，忌……生冷瓜果”，就是說人一旦生病，要注意調整情緒，列出了很多禁忌的事項，其中一個，就是禁忌“生冷瓜果”。

近代醫家陳守真在《兒科萃精》中提到“麻疹忌食生冷”的問題時，更是詳細列舉了“若桃、李、梅子、柑、橘、石榴、菱角，又

在所必忌”，似乎坐實了水果屬於生冷。更不用說，在粵語中，水果就叫做——“生果”。

## 這樣吃水果更適宜

那水果還能吃嗎？當然是可以。

### 1. 五果為助

《黃帝內經·素問》記載，“五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣”。穀物、瓜果、蔬菜、肉類等各種食物營養成分各不相同，飲食應該有多種食物合理搭配。“五果為助”，雖然不能當飯吃，但作為輔助食物，不可或缺。

### 2. 中性瓜果多

每一種瓜果都有其特性，有一些特點明顯，如西瓜偏寒涼，榴蓮偏溫熱。但也有一些水果特點並不那麼明顯，如橘子。《本草綱目》認為橘子性“溫”，《中藥大辭典》認為橘子性“涼”，《中華本草》認為橘子性“平”。諸如這類特點不明顯的水果還有很多，不著急給全部水果“貼標籤”。

### 3. 適度即可

雖然不少古代中醫書籍都提到“生冷”的危害。比如：

《宋史·施師點傳》記載，有一天宋孝宗皇帝對施師點說：“朕前飲冰水過多，忽暴下”，就是說皇帝喝冰水過多，導致拉肚子。

《竹林女科證治》也為過食生冷導致的停經專門設置一個病名——“過食生冷經閉”。

但你注意到了嗎？這裏提到的是“過多”“過食”。所以重點還是要把握好適度。

“穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。”根據體質合理選擇不同時令水果，可達到養生保健的目的。

監制：黃煉 羅彥軍 策劃：林旭娜