



“轻断食减肥”，有用吗？

现在减肥界吹得最猛的风是什么？肯定少不了明星推荐、在国内外社交媒体上红极一时的轻断食减肥法。在科学面前，减肥最流行的还是“少吃多动，少食多餐”，认为这样可以维稳血糖水平，避免出现过量饮食。而轻断食法则完全站在它的对立面，鼓励大家有一段时间的断食，从而开启人体的自我修复机制。本期【九点医刻】邀请福建医科大学附属协和医院营养科主管营养师杨凌，来聊聊轻断食是否靠谱。

相关研究：轻断食有用

早在20世纪80年代，就有机构对519例门诊患者进行断食治疗，**78%**的患者体重下降超过**18.2kg**，总体减重为**每周1.5kg**，



女性平均每周减重**1.3kg**



男性平均每周减重**2.1kg**

大多数均能接受该方案而无任何严重副作用。

2014年一项关于2型糖尿病预防的分析显示，轻断食可有效减重及预防2型糖尿病，对超重和肥胖患者的血糖、胰岛素及低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇均有改善作用。



除了减重，降低血糖等水平，轻断食在国际上的研究很多，现在被认为有许多优势：

减轻炎症水平

增强细胞免疫

使副交感神经兴奋

改善代谢指标：
降低血糖、血脂、氧化应激等

降低血压，改善心功能

改善肝脏胰岛素抵抗

改善肌肉胰岛素抵抗

增加脂肪动员，减少炎症因子



该如何轻断食？

这里列举两种方法

间歇性断食



18~20小时禁食，将进食时间缩至4~6小时。



5+2轻断食

每周选非连续的2天，全天只吃“相当于日常1顿”的餐食（500至600千卡），等于把一日三餐的量减为一餐的量（可分2~3餐食用），不能超标。其余5天正常一日三餐。

坚持多久才有效果？

目前没有明确数据证明最佳时长，建议按照自身条件以及医生的建议循序渐进。

推荐执行3~6个月。



体重达到正常范围，体脂降到标准水平后，可酌情调整饮食。终极目标是维持健康体重，建立良好的饮食习惯。

轻断食的注意事项

注意平衡饮食

日常食物多样，种类均衡。断食日可适当增加蛋白质食物。



控制进食速度

建议每一口咀嚼30下。



饥饿感要忍耐

前两周往往较难克服饥饿感，两周后，身体将逐渐适应。



关注体重反弹

每日称体重、体脂。



需要规范管理

建议到正规的医院营养科门诊就诊。



需避开并发症

轻断食需在专业医师指导下进行，注意低血糖、低血压和营养素缺乏等。

