

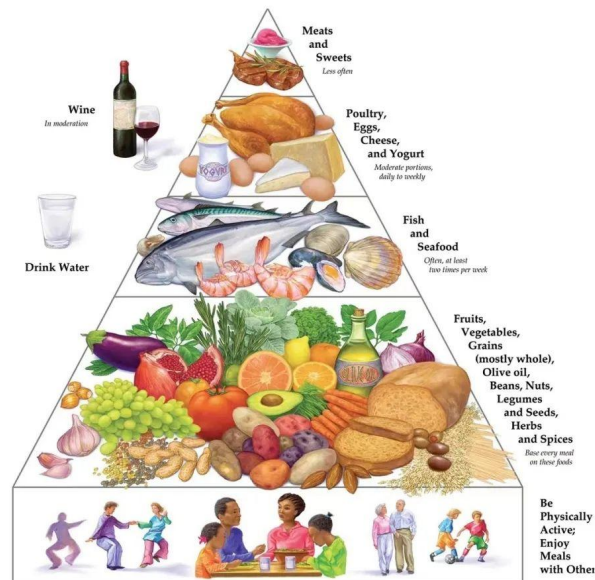
过完节，看看哪种膳食模式适合长胖的你～

春节美食实在太多了，是不是肚子圆了一圈又一圈？

怎样将像气球一样膨胀的身材瘦下去呢？

选择很重要！ 我们来看看几款有利于减重的饮食模式吧！

1 地中海饮食 Mediterranean Diet



图片来源：www.oldwayspt.org

地中海饮食是欧洲地中海北岸国家常见的传统饮食，成功俘获了营养学、心理学、糖尿病和心脏病学专业大咖们的一致青睐，**成功蝉联多种饮食排行榜的冠军位置。**

地中海饮食的过人之处：

1. 以种类丰富的植物食品为主体，包括蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物、橄榄油；

2. 每周至少 2 次**鱼类和海鲜**；
3. 奶制品以发酵后的**酸奶和奶酪**为主，最好选用低脂或脱脂的；
4. 禽类和鸡蛋都只是适量进食， 一周吃鸡蛋不多于 7 个；
5. 每月最多吃几次红肉（猪肉、牛肉、羊肉）， 总量不超过 7-9 两，而且尽量选用瘦肉；
6. 烹调时用**植物油代替动物油**（猪油、牛油等）以及各种人造黄油，尤其提倡用橄榄油；
7. 巧用**香料代替食盐**来调味；
8. 基本不饮酒，如果忍不住要来一杯，则红酒是首选（唯一选择），且限量**男士不超过 2 杯、女士不超过 1 杯**；
9. **运动**是地中海饮食模式中不可或缺的部分， 每天坚持运动。

归纳一下

地中海饮食就是：以植物性食物为主，富含不饱和脂肪酸，远离红肉、糖及酒精，外加推崇生命在于运动的饮食模式。“地中海饮食”是最健康的饮食模式，只要你再稍加注意控制总量，就能通过它来减掉嘎嘎～

2 得舒饮食 DASH diet



图片来源: www.ukhealthcare.uky.edu

又称**终止高血压膳食**，也是医疗健康界常年主推的健康饮食模式。

DASH 饮食“5”原则

1. 摄入足量的、品种丰富的新鲜蔬菜水果和脱脂/低脂奶制品；
2. 全谷物是谷类食物的主体；
3. 摄入适量的鱼、禽肉、大豆类和坚果种子类；
4. 减少红肉、饱和脂肪、添加糖及含糖饮料的摄入；
5. 以低钠调味品或用香辛调料替代钠盐增味。

3 弹性素食饮食 Flexitarian diet

顾名思义，这种饮食模式仍然是**以植物性食物为主体**，**偶尔吃肉**，有别于完全不吃肉的纯素饮食及蛋奶素饮食。

“健康优势”

- 1) 蛋白质摄入充足，主要来源于豆类、鸡蛋、奶制品等非肉类食物，这种饮食模式不会导致人体蛋白质缺乏；
- 2) 注重全谷类食物的摄入，富含大量的膳食纤维、矿物质、维生素，有助于增强餐后饱腹感，有效地控制热量摄入；
- 3) 大大减少了来自肉类食物的饱和脂肪的摄入，对血糖血脂都很友好，有助于降低心血管疾病及糖尿病的发生风险；
- 4) 既兼顾素食优势，又规避了纯素食营养不足的风险。

4 轻断食 Intermittent Fasting

轻断食也叫间歇式断食，比较流行的是 5+2 模式，也就是说，1 周当中有 5 天正常进餐，其他 2 天断食日少吃。所谓少吃，就是每天仅摄入 500-600 千卡的能量，大概相当于日常摄入量的 25%-30%。

在断食日，不吃甜食、不喝甜饮料、不用烹调油、少量杂粮主食、少许盐，多喝水。

举个例子~

2 天节食期间（单位：天）

早餐：脱脂奶 250ml、菜叶小米粥（小米生重 30~40 克）

午餐：1 个苹果

晚餐：红薯杂粮粥（杂粮 30~40 克），鸡胸肉 30 克，蔬菜 250 克

注意：

2 天的轻断食**不是连续的，而是间断的**；比如周日轻断食一天，然后恢复饮食，下周三再轻断食一天；

如果是节日期间吃多了，节后轻断食会让你倍感轻松，第二天吃东西也会更愉快。

除了通过调整膳食模式来实现“管住嘴”的目的外，以上膳食模式都**强调了运动的必要性**，建议**每周至少 5 天、每天 30 分钟的中等强度运动**，例如快走（5~7 千米/小时）、跳广场舞、骑自行车、拖地板等等；或每天 20 分钟高强度运动，例如慢跑（ ≥ 8 千米/小时）、跳绳、游泳、爬山等等。



感兴趣嘛？要不要试试哪一款适合你呢？

再不瘦，春天就要来了！

作 者：吴晓娜

图文制作：刘晓阳

编 辑：刘晓阳

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科