

真的是“风靡全球的身体管理利器”,还是又一款“智商税”收割利器?

代餐减肥,减掉的很可能是你的健康

“一瓶含30种营养元素,可饱腹5小时;有效减肥不反弹;6种口味换着喝。”近日,一名主播在电商平台直播间售卖一款名为Smeal-NOTO系列的代餐奶昔。卖家称,这款代餐奶昔是“风靡全球的身体管理利器”,一瓶可提供200克生蚝的蛋白质、1000克蔬菜的膳食纤维,20种维生素和矿物质。产品介绍页还写着:一瓶替你节省1小时的运动量。在该电商平台,这款奶昔月销量3.9万瓶。

代餐食品,目前已经成了减肥圈的新宠,主打“热量低、饱腹感强”的代餐粉、代餐奶昔、代餐粥等产品层出不穷。那么让减肥人士趋之若鹜的代餐类产品,究竟能不能减肥?

食用代餐品等于变相节食

“用代餐减肥,主要是通过降低热量和养分含量需求来达到瘦身目的,使用不当会影响健康。”中国医科大学航空总医院临床营养科营养师张田说,市场上宣传的代餐并不能完全替代正常进餐。为了维持人体基础代谢和正常的活动,一个健康的成年女性每天大约需要摄取1500—1800大卡的热量,男性则需要1800—2200大卡,安全减重推荐在这个基础上减低500—600大卡的热量,而且要保证各营养素配比合理。“但大多数代餐产品,并没有满足安全减重的热量和营养要求。”张田说。

以网红代餐奶昔Smeal-NOTO系列为例,一瓶(75克)锡兰奶茶口味代餐奶昔的热量是275大卡。卖家称,“一瓶代一餐,一日三餐哪餐都可以代。建议一天代两餐,午餐和晚餐。建议不吃代餐正常饮食时要少油,保持6—7分饱。”

按照卖家的建议,一天喝两瓶,只能摄取550大卡的热量。“这个热量还是很低的,即使是特殊的肥胖者以这样的低热量方式减重也需要在医生指导下完成。食用代餐相当于在变相节食,通过加大所需热量和实际摄取热量的差值,达到减肥目的。”张田说,极低热量减肥方式并不科学,难以长久,一旦停下来,很容易造成体重反弹。

长期食用易造成营养不良

人体所需营养成分需满足一定比例。按照中国营养学会的推荐,在人体必需的营养素中,脂类应占20%—30%;蛋白质占10%—20%;碳水化合物占50%—65%。

代餐作为各种食物的混合物,能否做到科学配比呢?代餐食品的形式包括固态、半固态、液态等,通常是各类食物的混合物。“代餐食品往往以五谷杂粮等碳水化合物为主。”张田说,长期食用代餐易造成营养不均衡,产生营养不良现象。

Smeal-NOTO系列的代餐奶昔声称每一瓶可提供200克生蚝的蛋白质(约22克蛋白质)。但其成分表却显示,100克代餐奶昔只有8.6克蛋白质,那么,一瓶(75克)只能提供6.45克蛋白质。“而正常人体每天需要的蛋白质是每公斤体重乘以0.8—1.2。比如50公斤体重,每天需要的蛋白质含量在40—60克之间。这个代餐的蛋白质含量还不如一包普通的纯牛奶或一枚鸡蛋含量高,无论代几餐,每餐的蛋白质量并不能满足人体需求。”张田说,没有营养学知识背景的消费者很容易被宣传迷惑。

“不过,要说明的是,不能简单评价一款食物好坏。对于人体而言,要从整体看食物结构是否能满足人体需求。”张田强调,饮食中使用代餐搭配其他食物,只要营养平衡,也是可以的。



有人曾因代餐减肥导致心脏骤停

除了低热量,饱腹感是代餐引以为傲的另一个标签。

饱腹感,通俗来说就是虽然没吃很多东西,但还是有饱的感觉。“代餐以粗粮、魔芋等含淀粉较多的食物为主,特点是膳食纤维含量高。膳食纤维吃多了,不容易饿,就能控制进食的欲望。”张田说,代餐的饱腹感就是膳食纤维在起作用。

北医三院运动医学研究所营养研究室艾华教授解释,代餐中膳食纤维具有吸水膨胀的作用,在不被人体吸收利用的同时还具有饱腹效果。膳食纤维在通过肠道排出时,还能粘附一些脂肪类的东西,从而减少能量摄入。

以魔芋为例,它富含的葡甘露聚糖,吸水性非常强,所以很少的固体就可以形成大量的魔芋胶,给人很强的饱腹感。

不过,代餐能提供的膳食纤维未必足够产生饱腹感。以上述网红代餐奶昔为例,根据网友晒出的锡兰奶茶口味成分表,每100克商品中膳食纤维的含量为1.8克,而一般100克蔬菜中含膳食纤维3.5克左右。所以,这瓶代餐奶昔(75克)并不能提供宣传中所说的1000克蔬菜的膳食纤维量。

另外,在日常生活中,有很多粗粮可提供膳食纤维,比如玉米、红薯、燕麦、糙米等。相比较之下,代餐食品在生产加工过程中很可能会使天然食物中所含有的抗炎、抗癌、抗氧化、抗衰老物质流失。

张田还提醒道,膳食纤维食用过量会影响其他食物的消化吸收,导致营养不均衡而影响健康。“我们平时建议大家吃富含膳食纤维的粗粮,但不能超过正常饮食的一半。但代餐食品中的膳食纤维肯定超过这个比例,不利于人体吸收其他营养素。”

而对于有代谢障碍的人群,可能因代餐食品使用不当引起健康风险。2018年,湖南省娄底市一市民为减肥,食用代餐2个月期间,每餐只吃一片代餐饼干和若干青菜、水果,最终因营养不良导致心脏骤停。

此前,英国《每日电讯报》刊登了牛津大学的一项研究,研究人员发现,代餐确实可降低人的体脂、内脏脂肪以及肝脏脂肪,但是心肌的脂肪却有所上升。这意味着,长期摄入代餐对心脏功能是有影响的。研究人员警告称,对患有心脏病的人来说,节食可能会使病情恶化,加剧气短或心律失常等心力衰竭症状。

代小佩

延伸阅读

正确认识代餐食品

实际上,代餐食品的诞生与减肥并无关联。

代餐系列最初的产品是饮料代餐,其概念可追溯到早期一些生理学家的研究成果。20世纪40年代,有研究者首先确定了在严格限制食物期间人类生存所需的主要营养素,20世纪50年代后期的太空飞行需要开发高度紧凑的液体膳食替代品,一种含水混合物由此诞生。

目前在代餐家族中,饮料代餐已占有重要地位,成为管理超重和肥胖的工具之一。

2020年1月1日起由中国营养学会发布的《代餐食品》团体标准正式实施,标准指出代餐食品是为满足成年人控制体重期间一餐或两餐的营养需要,专门加工配制而成的一种控制能量的食品。

张田表示,在医生及专业人士指导下,肥胖与暴饮暴食人群在整体饮食中选择一些营养全面饱腹感较强的代餐代替一部分膳食,可起到帮助减肥的作用。“但不建议跟风或盲目采用极低热量、不均衡的减重

方式,这样的低热量体重肯定能下来,但之后体重也肯定会反弹。要想健康减重不反弹,就得尊重科学,重树健康生活方式。如果是体重正常的健康人群,好好吃饭即可,不需要用代餐食品管理体重。”

“一瓶热量约300大卡的代餐奶昔,完全可用50克肉+250克菜+2根玉米/2片面包/50克麦片+5克油代替。”张田说,“来不及做饭而食用代餐的人可学习一些快手餐。至少早餐中的牛奶、麦片和鸡蛋等是要保证有的。”

随着代餐食品的市场规模逐渐扩大,行业乱象也逐渐滋生。有的夸大宣传,迎合消费者减肥心理,有的生产于小作坊却冒充大牌,还有的甚至是三无产品。加上国民健康素养还不够高,导致不少人掉进代餐的陷阱。

张田表示,可以对照《中国居民膳食指南》,平衡膳食模式,做到吃动平衡。“实际上,在健康饮食的基础上,每餐少吃几口,减少静坐时间,体重慢慢就会减下来。减肥同样需要耐心。”