



减重为何容易反弹

2024年11月,《自然》杂志发表的一项研究结果显示,即使大幅减重后,身体的脂肪细胞仍携带了对肥胖的“记忆”。这一发现或许解释了为何人们成功减重后仍很难维持体重。

01 能量消耗适应性下降

一个人严格控制饮食时,身体为了适应低能量摄入,会自动降低基础代谢率,以减少能量消耗,维持相对平衡。极端节食会导致肌肉量流失显著,基础代谢率降低。

02 脂肪细胞对肥胖的“记忆”

截至目前,针对脂肪细胞对肥胖“记忆”的持续时间,研究者尚未给出确切答案。它可能存在于一个特定的时间窗口,也可能会一直持续下去。

03 社会和心理因素

在节食减重期间,一直压抑着自己的食欲,但这种对食欲的克制很难长期维持,一旦达到目标体重,就可能放松要求,甚至引发补偿性暴食,从而导致体重迅速反弹。

反弹的体重都是脂肪吗

在减重过程中,人体的肌肉、水分会和脂肪一起减少。大量临床研究发现,降低能量摄入的减重分为两个时期。前期体重快速下降期,减掉的体重主要成分不仅是脂肪,还包括水分和肌肉。后期体重维持期,体重下降速率减慢,但减掉的更多是脂肪。而在体重反弹期,脂肪增加得更快。也就是说,即使反弹后的体重和减重前一样,体脂率很可能会更高。

其实,减重反弹对身体危害很大。首先,反弹会影响人体代谢功能。多次减重和反弹会导致基础代谢率下降,进一步加重肥胖问题。其次,研究显示,体重波动大的人,患心血管疾病的风险比体重稳定者更高,反复的体重波动甚至比持续肥胖更危险。再次,减重失败和体重反弹会给减重者带来巨大的心理压力,反复减重失败可能引发焦虑、抑郁等心理问题。

如何防止减重反弹

01 明确自身肥胖情况 设定合理目标

首先要明确自身的肥胖程度,设定合理的减重目标。可以结合体质指数(BMI)、体脂率、腰围、腰臀比、内脏脂肪面积等多个指标进行肥胖评估,也可以到医院做一个人体成分分析检查。在明确是否肥胖及肥胖程度后,再设定减重目标,不要追求快速减重。多次反弹的减重者最好选择进程较慢的减重方案。

02 调整饮食习惯 改善饮食结构

一日三餐确保蛋白质、脂肪和碳水化合物的均衡摄入,食物种类做到多样化,避免过度节食或单一饮食模式。减重期及减重后的维持期,都要建立健康且可长期坚持的膳食模式,这是避免体重反弹最重要的一步。

03 长期坚持运动

合适的运动不仅可以消耗能量和脂肪,还可以保持或提高肌肉含量,提升基础代谢率和身体素质。建议减重者每周至少进行150分钟的有氧运动和抗阻训练,结合自身喜好选择有趣、可坚持的运动方式。

04 保证睡眠充足

睡眠不足会影响身体激素水平,导致食欲增加和代谢紊乱。每天保证7~8小时的优质睡眠,有助于维持身体的正常代谢和激素平衡,减少体重反弹的风险。

05 每天坚持测量体重

每天清晨起床后,在空腹状态下、排空大小便后,固定时间到固定体重秤上测量体重,做到对自己的体重心中有数。

06 做好饮食记录

做好一日三餐饮食记录,这其实就是对自己饮食行为的监测。日常生活中可以使用食物秤,用久了或许就可以做到熟练评估食物的摄入量,为长期维持减重成果打好基础。

07 寻求专业帮助

通过调整生活方式,但未达到减重效果的人,可以到医院健康体重管理门诊就诊,寻求专业帮助。肥胖是一种疾病,减重者不应抵触医疗手段。