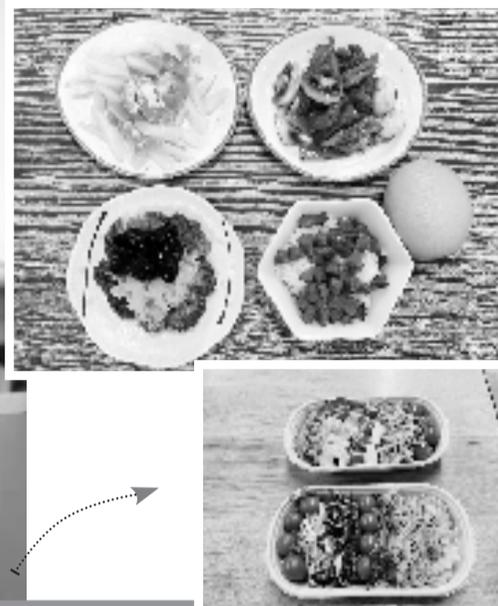


福利社

健康读本

想要美食减肥?

30个免费健康教练式营养访谈名额等着你来抢。



不用饿肚子,甚至可以点外卖下馆子 美食减重,你愿意体验一下吗

吃得很克制怎么还会胖? 34岁企业高管为体型发愁

“真的很不可思议。就按照俞医生他们教的方法吃,跟平常的生活几乎没有太多的改变,我一个月就减了2公斤,皮带都得重新打孔了。”作为“美食减重”的受益者之一,林先生(化名)兴奋得不得了。

他今年34岁,作为公司的高管,形象与能力一样的重要。事实上,他平时对自己的体型已非常重视,一日三餐基本能定时定量,搭配也已比较讲究。早餐是粗粮、坚果、鸡蛋、牛奶,中餐是坚果和拿铁,晚餐多数是家里请的阿姨烧的,荤菜以鱼虾为主,再搭配蔬菜、豆制品和杂粮饭。每周还会去游泳、散步等运动。应该说,林先生的生活已比多数人健康。

然而,不久前,林先生拿到最新的体检报告,1.7米的身高,71.5公斤的体重,已属于超重范畴。94厘米的腰围,也是身体对胖发出的“警报”。如果不加以干预,由肥胖带来的健康问题将陆续对身体造成破坏。

“我在吃的方面已经很克制了,为什么还会胖?”林先生带着满脑子的疑惑找到俞卫华。

两人在诊室里进行了一场将近40分钟的健康教练式营养访谈,终于找到症结所在:“你是吃的比例不太对。早餐的问题不大,但中餐吃得太少,晚餐则吃得太多。中餐可以在原有基础上加根水果黄瓜和一两片全麦吐司。在购买全麦面包时一定要看清成分表,如果排名第一位的不是全麦粉,那基本上都是‘伪全麦面包’。晚餐的量可以逐渐减少,从减1/4开始到1/3,最后到减半差不多。”

只要科学营养搭配饮食 减肥也能点外卖下馆子

起初,林先生对俞医生建议的一日饮食的搭配和数量没什么概念。俞医生建议他到五云山医院住着过个周末,吃吃营养师帮他搭配的美味减重餐,甚至也可以自己动手跟营养师一起制作营养减肥餐。

“为了减肥,其实我以前也尝试过节食减肥、吃苹果减肥等,但饿肚子的滋味真不好受,很难坚持,而且之后还容易报复性地吃喝,好不容易减下去的体重会快速反弹,甚至增重。”林先生坦言。

“当第一次看到营养师送来的营养减肥餐时,我傻眼了,食物的种类比我之前吃的要多,颜色搭配也很美,看着都让人特别有食欲。当然,吃起来也确实很美味。营养师

本报记者 何丽娜
通讯员 周文照 张文文

不能吃主食,不能吃红烧肉……减肥就非得过上“苦行僧”般的生活吗?

非也!在杭州市五云山医院,有一群人正在体验“美食减重”。不用饿肚子,不用忌口,甚至还可以点外卖、下馆子。

“只要营养搭配得当,吃得科学,享受美食的同时照样能管理好身材,让减肥也成为一件既快乐又有意思的事。”杭州市五云山医院膳食营养部副主任、注册营养师俞卫华说。

福利+

让林先生和小陈频频点赞的“美食减重”该怎样参与体验?不要着急,重磅福利来了!

即日起,杭州五云山医院联合钱江晚报·小时新闻启动“健康生活,科学减重”公益活动。第一批送出30个免费健康教练式营养访谈名额,想健康变美的你,赶紧扫一扫二维码报名吧。



扫一扫二维码
报名科学减重

告诉我,健康的餐饮都得少油少盐,但不等同于寡淡无味,要是食物的原汁原味吃腻了,偶尔也能换换口味,吃顿红烧肉,拌点沙拉酱,让味蕾享受下也未尝不可。”

而最令林先生意外的是,针对他有时得出差或是应酬的情况,营养师也细心地教他特殊情况下怎么吃才不至于“破功”。外卖应尽量选择轻食套餐,注意最好别用商家提供的酱料,改拌点自己准备的油醋汁,美味不变但热量会低许多。应酬时可多点些蒸蒸煮煮的菜,要是人家点的菜太油,建议弄碗开水涮涮,主食就不要吃了,饭后可补充吃颗复合维生素,因为应酬桌上往往荤菜多素菜少。

一顿饭从6分钟延长到15分钟 “美食减重”重在改变错误吃法

大学生小陈(化名),也正走在“美食减重”的快乐征途中。

“我的胖全靠自己胡乱吃出来的。我以前总觉得,减肥就是得少吃甚至不吃,但一次次实践证明,饿肚子真减不了肥还难受。跟俞医生他们接触了之后才知道,只要吃对路,减肥也就没那么痛苦了。”小陈说着还列举了几件自己的糗事。

“我以前吃饭,狼吞虎咽,记得在五云山医院吃的第一顿中饭,三菜一汤,营养师悄悄计了时,我不到6分钟搞定。俞医生他们告诉我,吃得慢一点,细嚼慢咽也有助于减肥。还有吃的顺序也有讲究,先吃蔬菜,再吃荤菜,最后吃主食。现在我吃一顿饭延长到15分钟,好像吃得也比以前少了。真的非常神奇。”

另外,小陈说,他以前也参加过所谓的减肥营,专家会给减肥食谱,吃前还得拿秤称分量,着实麻烦。俞医生他们的方法很简单,拿一个盘子,一半放蔬菜和水果,1/4放荤菜,再1/4放杂粮饭。

据俞卫华介绍,自“美食减重”推出以来,非常受中青年人群的欢迎。“管住嘴,迈开腿”依然是减肥的两大要义,但“管住嘴”不等于饿肚子,而是很多人在吃的方面走进了一些误区,要及时纠正,才能管理好体重。

五云山医院的健康教练式营养访谈,就是针对不同人的生活方式和规律,给予个性化的营养减重餐,同时再配合个人能接受的运动方式和运动量。

当然,想要减肥成功,坚持非常重要。因此,五云山医院还专门组建了一个有营养师、中医师、运动师、健康管理师等多学科专家的顾问团,并通过微信每日打卡的形式,监督并帮助减重者能持之以恒。