



说到底，减肥是一门科学。而最简单的减肥方式其实就是“管住嘴，迈开腿”，即通过科学饮食与坚持锻炼，减肥成本最低效果较好。

科学减肥，应该怎么吃？

① 主食不是“洪水猛兽”，真正要警惕的是精制碳水

许多人以“健康”或减肥为理由戒掉主食，但缺失碳水，可能会给身体带来一系列“副作用”。

我们每天至少要摄入 100 克的碳水化合物，大致相当于 2 拳头米饭。可以把一部分米饭、面条等换成杂粮、糙米、燕麦、红薯等。



② 这五类营养物质是脂肪的“燃料”

必要的

糖类

优质蛋白质

B 族维生素

维生素 C

矿物质



有人只吃水煮菜，摄入的营养物质不充足，不仅不会瘦，还会营养不良，肝脏没有足够的载脂蛋白把脂肪转运出去，反而可能导致脂肪肝。

③ 这些东西不要吃或少吃

油炸食物

含糖饮料

高盐食物

④ 这些东西要记得吃

早餐

清淡的晚餐

多喝水

世卫组织推荐的成人每日运动量



有氧运动

每周至少进行

150-300 分钟的中等有氧活动

或者

75-150 分钟的剧烈强度有氧活动

或者

一星期内的等量组合

力量训练



每周至少 2 天

进行中等或更高强度的肌肉强化运动

涉及所有主要肌群

升级版建议

每周至少进行

300 分钟的中等有氧活动

或者

150 分钟的

剧烈强度有氧活动

或者

一星期内的等量组合

