



## 这些极端减肥法 千万别试



### 催吐减肥

虽然可以很有效地让人瘦下来，但可能导致**营养不良、电解质紊乱、伤害食道、牙齿变化、脱发**等。



### 过午不食

全天摄入的热量较低，时间久了会导致**基础代谢下降**。有人半夜饿得睡不着，进而饥不择食，更不利于减肥。

### 生酮饮食

长期的“低碳高脂”可能会导致**口臭、脱发、疲劳、便秘、易怒、抑郁**，甚至还会影响寿命，增加患肾结石和骨质疏松的风险。



### 阿特金斯减肥法

俗称“吃肉减肥法”，虽然前期瘦得快，但长期坚持下去，不仅会出现低碳水相关的副作用，还会**增加患心脑血管疾病的风险**。

### 服用奥利司他

奥利司他属于 OTC 减肥药物，但并非适合所有需要减肥的人。早期临床试验中，奥利司他有**引发结肠癌和乳腺癌的风险**。



## 明星、运动员在饮食上 常用的减肥方法

### “16+8” 饮食法

在**8个小时内**进食，保持**16个小时**的空腹时间，但8个小时内也要注意热量与饮食结构，空腹时间可以喝水，搭配运动效果更佳，也可以不运动。

**更有效**——美国一项研究显示，采用“16+8”饮食法**12周**，可减重约**3%**。

**更健康**——“16+8”不影响代谢，同时还有助于**降低血压和血糖**。动物实验证明，“16+8”空腹时的阵发性饥饿，还能刺激老鼠大脑的新神经元生长、提高学习能力和记忆能力。

**容易坚持**——**不用节食**，也不用强行拉高运动消耗，对普通人来说实施难度更低。

### 推荐进食方式——

#### ①一天吃3顿：

第一餐 8 点；第二餐 12 点；第三餐 16 点。

#### ②一天吃2顿：

第一餐 9 点；第二餐 17 点。



※ 1 时间可以根据自己的喜好调整，但睡前 3 小时就不要进食了！  
2 体重过轻、有低血糖问题，备孕、孕妇、哺乳期、未成年，或有糖尿病的人不建议尝试这种方法。