

# 网络减肥热方,真的想瘦就瘦?

在百度里搜索“减肥”,会跳出上百万条信息。不少MM还成立了减肥吧、瘦身吧、减肥圈、减肥博客群等来讨论最新、最有效的减肥妙方。记者搜索了最受MM推崇的几个号称不需要节食的方子,并请教了省中医院的相关专家,看看到底能让人瘦多少。

文/褚睿雅

## 热方一

### 生姜红茶减肥法

**做法:**把红茶一包和生姜五片一起放入杯中,用九十度以上的水冲泡,必须是红茶,其他的茶都不行。一天饮用2至6杯就好,最好饭前饮用。冲泡次数以及姜和茶的量也可根据个人喜好加减。晚上可以喝已经冲淡了的生姜红茶,MC来的那几天,也要喝得淡一些,因为那几天容易上火。

#### >>> 体验者说

**小C:一个月减了8斤**

我一直在减肥中,但是一直没有瘦下来。后来听我一个做模特的同学说,喝生姜红茶很有效果,她一个星期瘦了5斤。做模特的身材特别重要,所以她说的减肥方法我就一百个放心。就算是没什么用,喝点生姜红茶对身体也应该没什么坏处。我也试了一下,喝了之后挺舒服的,胃里面暖暖的、热热的,而且手和脚也都暖和了起来。

更重要的是一个月喝下来,我瘦了8斤。我1.55米的身高,原来有108斤,现在减到100斤了。很多人在喝这个的时候,都节了点的,但我没有,饮食都是正常的,就把“生姜红茶”当茶喝,一天喝3—6杯。

**小妖精:喝出了满脸痘痘**

我看了网上姐妹们推荐的“生姜红茶减肥法”,说不仅能使女性冬季双手、双脚不再冰冷,同时还具有很好的减肥效果。于是也去买了生姜、红茶,也照着她们提供的方法泡着喝了。

喝了十几天后,我发现只是夜晚睡觉时不再手脚冰冷,但并没有什么减肥效果,反而是脸上的痘痘开了花,人也没以前舒服了,经常口干,经常便秘。

#### >>> 专家点评

生姜的确有促进肠胃蠕动的作用,但是并没有减肥这一说法。生姜促进代谢的作用仅仅来自姜辣素,就是让你感觉辣的那种物质,但是这样仅仅是你喝的时候有一点点作用,就像喝咖啡吃辣椒是一样的,并不会对你的基础代谢产生影响。

生姜是偏温性的食物,的确有祛寒、暖胃这些说法。因此在民间的做法是常在淋雨后喝生姜汤。红茶属于发酵类的茶叶,也是偏温性的。这两者结合起来,倒是真的可以暖身体。

凉性体质的人喝喝未尝不可,但对热性体质的人而言,天天红茶生姜无疑是“火上浇油了”。而且很多姑娘在喝生姜红茶的同时还会严格节食,这样其实是很可怕的,生姜是辛辣、温燥的食物,会刺激你们因减肥而变得脆弱的胃。

**享瘦指数:★★☆☆☆**

**难度指数:☆☆☆☆☆**

## 热方二

### 生吃苦瓜减肥法

**做法:**绿色的苦瓜去籽,不去皮,不能泡水,泡水会使苦瓜内的有效物质流失。必须要生吃才能达到瘦身的效果,一天不少于2根,不多于4根。不能添加调味料,调味料里面的辛辣油腻物质会减低减肥的速度。吃完生苦瓜之后很多人都会感到口渴,这个时候要多喝清水,不能喝茶。

#### >>> 体验者说

**懒女人:半个月减了8斤**

我就像我的名字一样,非常懒。我很爱吃,但又不喜欢运动。特别是上班后,工作又比较轻松,所以每天都是吃吃睡睡。结果是,在半年时间里,我从穿25号的裤子,一路飙升到穿28号。买裤子的时候,我自己也吓了一跳,所以下定决心要减肥。

听朋友说,生吃苦瓜可以减肥,而且不用节食,不用运动,想睡多久睡多久,想吃什么吃什么。很心动,也去尝试了一把。还记得第一天吃的时候,小心翼翼地咬了第一小口,好苦,苦还好说,但那青涩的味道实在难以忍受。强忍着吃了一根,实在吃不下第二根了。坚持咬了第二根,眼泪都出来了,实在太难吃了。所以,我到最后是把苦瓜切成薄片,一片一片吃下去的,吃一根要花一个小时。就这么坚持了半个月,这半个月真是不堪回首呀。

不过这些苦在我称体重的那天都变成了甜——我轻了8斤!我没有节食哦。

**小猪:吃了六天晕倒了**

我吃苦瓜没有姐妹们说的那么有效果,先不说那个味道,实在是太恐怖了。我吃苦瓜拉肚子拉得很厉害。

第一天吃了就拉肚子,我当时觉得那是苦瓜在起作用了,把脂肪分解了,排出体外。越吃拉得越厉害,怕影响效果,我都不敢吃药。第六天,我妈妈吓坏了,不让我再吃了,但是还是拉。到晚上的时候,我拉得连腰也直不起来了,眼冒金星。想去医院,但没力气,后来晕倒了。我妈妈吓坏了,赶紧把我送到医院。医生说我的肠胃受不了这样的刺激。

#### >>> 专家点评

苦瓜里确实含有高能清脂素,但高能清脂素只能阻止身体对脂肪的吸收,不能促进体内脂肪分解。体内的脂肪没有被分解掉,你的体重还是保持原样,如果再加上不注意饮食,可能还会上升。在吃苦瓜的同时,必须做些运动,让原本存在体内的脂肪分解掉,才能减轻体重,达到减肥的目的。那种声称只吃苦瓜就可以半个月减10斤,或者5天减多少的都是没有依据的,她们肯定有做运动或者节食。苦瓜减肥要想迅速见效,必须配合其它方法。

另外,苦瓜性味苦寒,多吃容易损脾胃,因此最好不要空腹食用,脾胃虚寒、慢性胃肠炎患者还应少食或不食。此外,在月经期时,也应暂时和苦瓜保持距离。

**享瘦指数:★★★★☆**

**难度指数:★★★★★(生吃苦瓜,还是有点恐怖的)**



## 热方三

### 荷叶水减肥法

**做法:**干荷叶(中药店里有卖,很大一张的),撕成一小片一小片,放到杯子里,倒上热水,盖上盖子,不烫的时候就可以喝了。泡多少可以依自己的喜好来定。

很方便,不需要节食,也不需要运动,更适合肉比较松的MM。

#### >>> 体验者说

**子非鱼:8天瘦5斤**

我在减肥论坛里看到一个MM喝荷叶茶减肥,说是20天瘦了14斤,效果很诱人,于是学那个MM,买了荷叶回来。每天吃完饭的时候喝一杯,渴了也喝。我还挺喜欢那个味道的,不过,喝了这个(茶)很爱上厕所。那个MM也有这种情况,她说是把吃的东西都排出去了,把脂肪也排出去了。喝了8天,我居然轻了5斤,效果还是满不错的。

**宝贝:一节课上了5次厕所**

我喝荷叶茶的经历比较丢脸。我还在念大学,身体不算很胖,但能再瘦一点更好。因为大家都在减肥,我也凑了个热闹,她们向我推荐荷叶茶,说不用节食,味道也好,可以当茶喝。头两天还好,是周末,经常跑厕所也没什么问题。但是到了第三天,我去上课,一节课跑了5趟,教授到最后都拿眼睛瞪我了。

我觉得没什么减肥的效果。还有,我室友喝了一个月也没见她少肉,就把脸喝黄了。

#### >>> 专家点评

荷叶的主要作用是利尿、通便。只喝大量的荷叶茶,在短期内可能体重会下降,那是因为把身体内的水分都排出来了,脂肪不会见少,时间久了,体重又会回到原来的水平。

很多减肥药里都有类似于荷叶这样的成分,排的是水分,但不减脂肪,所以短期内都可以看到效果,时间久一点就会反弹。

**享瘦指数:★★☆☆☆**

**难度指数:☆☆☆☆☆**

## 热方四

### 绿茶粉优酪乳减肥法

**做法:**500毫升优酪乳+3大茶匙绿茶粉,每天早上起床后空腹吃。一定要优酪乳,不能用酸奶或乳酸菌饮品代替;搭配的也一定要是绿茶粉,别的茶不行,不是粉也不行,粉越细越好。

#### >>> 体验者说

**优优:别人减了8斤,我却没效果**

我听一个小妹妹说,她就是吃这种东东减肥的,效果很好,一个月下来,减了8斤。这两样东东搅拌在一起样子有点恶心,味道也不好,粘粘的,涩涩的,绝对不是色香味俱全的食品。据说吃了之后效果很快,最开始一般是20分钟一路狂奔到WC,到后来是5分钟。有人在吃绿茶优酪乳的同时还控制饮食,但我这个小妹妹没有,她照样吃东西。

这个方法在她身上真是好有效,体重降下来了,皮肤也明显好了。

我吃这个东西的效果就明显没她好,而且我很讨厌这个味道。有一次没拌匀,吃到一小团绿茶粉后还吐了。我都是仰着头像灌蝎蝎一样灌进去,这样不用舌头尝,不会太难喝。

我吃了一个星期,但似乎没有效果,没有拉肚子,很多MM都说吃了狂上厕所(这样是能排毒),体重也没减轻,可能我不适合用这种方法吧。

#### >>> 专家点评

绿茶中含有芳香族化合物和咖啡因,前者能溶解脂肪,防止脂肪积滞体内,后者能促进胃液分泌,有助消化与消脂。所以“绿茶能减肥”这种说法是有一定道理的。

优酪乳是从鲜奶转化而来的食物,同时含有鲜奶和乳酸菌的营养成分,优酪乳最主要的功能就是助于消化及防止便秘,帮助有益菌抑制坏菌生长,从而改善肠内的菌群比例,促进肠胃的正常蠕动。优酪乳虽说是整肠健胃的好帮手,但其所含的热量也不低,用来减肥效果应该不大。把它加到绿茶中,效果应该不是太好。

**享瘦指数:★★☆☆☆**

**难度指数:★★☆☆☆**