

杭州白领爱上周末断食 还有人跑到千岛湖搞起了断食聚会

文 / 本报记者 褚睿雅

周末要休息,这是众所周知的事情,但连肠胃也要在周末休息两天,那就有些稀奇了。

最近,在各个健康论坛和减肥论坛里活跃起一群杭州小白领,他们给了自己一个封号,叫“周末断食族”。每个月或者两个月,他们就会选择一个周末不吃东西,主要喝点酸奶或优酪乳搭配营养辅助饮品或蔬果汁维持自己一天的营养来源。他们说,这样能使身体更健康。

倒了杯酸奶喝,边喝边想着大闸蟹、红烧肉、叫化鸡……

诺诺是“周末断食族”的一员,上个周末刚刚饿了两三天。为了让记者能更了解他们,诺诺特地把自己的断食战况记录了下来:

星期五,开始进入断食“准备期”,这天算是进入断食的过渡期,饭量要慢慢减少下来。早上,我像平常一样,吃了一碗稀饭和一根玉米。中午,饭量就得开始减少了,只能吃平时的70%,幸亏星期五下午的工作已经差不多了,否则一定受不了。晚上,进入断食“倒计时”,只能吃平时的一半,这么吃,晚上肚子肯定要饿得咕咕叫。免得饿得睡不着,我9点钟就上床睡觉了。

星期六,正式进入断食。早上起来,我泡了点燕麦片喝,结果10点钟就觉得很饿了,刚刚感受到饥肠辘辘的滋味,特别难受。为了忘记饥饿,我特地看了很多电影,并喝很多白开水。

这次断食,我是自己在家进行的,所以遇到了点小麻烦,让我差点“破功”。中午11点的时候,隔壁的阿姨开始做饭了,不知道烧什么菜,我把窗门全部关上,还能闻到香味,让我口水直流,差点就要冲到隔壁去问他们要碗饭吃了,不过想到健康的身体,最后还是忍住了。倒了杯酸奶喝,边喝边想着大闸蟹、红烧肉、叫化鸡……

其实熬过早上,断食就成功了一半,下午已经逐渐适应了饥饿感,不会觉得那么难受了,可以很舒服地窝在阳台的躺椅上看书、晒太阳。晚上,榨了一杯黄瓜汁当晚餐,已经不觉得饿了。

星期天,开始逐渐恢复正常的饮食,当然,也是慢慢来啦。早上起来,喝了杯酸奶。中午,是酸奶加小半根黄瓜。晚上,是蔬菜沙拉和小半碗稀饭。

这次断食到此就结束了,星期一开始恢复正常的饮食。

为了更放松,到千岛湖之类的景区搞断食聚会

诺诺告诉记者,她的很多朋友都在断食,男的女的都有。“在日本,周末断食在白领中是很常见的,不管瘦的胖的,很多人都参加,为的就是以短暂的断食换取更健康的身体。像我们这种上班族,整天都窝在办公室里不动,老早已经营养过剩了,内脏负荷沉重,这种短期断食不但能帮人调整肠胃、甩掉多余脂肪和赘肉,还能促进新陈代谢,增强机体免疫力。”

为了让断食的效果更明显,诺诺他们会聚在一起进行断食,方便相互监督。为了身心更放松,她们还会把断食的地点搬到风景优美、空气清新的地方,比如千岛湖、临安等地方。“我的第一次断食行动就是跟朋友们一起去千岛湖进行的,那两天只喝蔬果汁和酸奶,再加朋友提供的一点营养素,回杭州上班后,的确感觉人精神了很多。之后,我也就定期参加了,到现在已经有一年多的历史了,感觉身体健康了很多,没那么多毒素了。”

减肥MM总结出“断食食谱”,连懒人都考虑到了

记者在网看到,像诺诺一样参加“周末断食”的年轻白领非常多,不过有相当多的MM都是因为自己身材偏胖,希望通过“周末断食”进行减肥。

网友小白说,“周末断食”减肥的效果非常明显,她参加后,体重轻了10斤。她还根据自己的经验整理了“断食食谱”,什么类型的人在断食的时候适合喝什么。

NO.1 蔬菜汁断食法:适用于喜欢喝酒的人,喜欢蔬菜的人,易浮肿的人。方法:两天里每天喝3至5杯蔬菜汁。制作方法:胡萝卜半根、卷心菜两片、香蕉半根、西红柿半个,放入榨汁机榨成后放入半杯纯豆浆即可。蔬菜汁要随做随喝,做蔬菜汁要放豆浆而不是牛奶,蔬菜也可以换成自己喜欢的,不过要适量。

NO.2 酸奶断食法:适用于不进食不行的人,经常感冒的人,觉得做饭麻烦的人,经常便秘的人。方法:两天里每天喝3至5杯淡味酸奶,一杯200ml左右。酸奶里不要放水果,如果不喜欢淡味的酸奶,可以选择在酸奶里滴一点柠檬汁调味。

NO.3 苹果牛奶断食法:适用于懒人,喜欢喝牛奶的人——这也是小白用过的最好的方法。方法:两天里第一天5个中等大小的苹果,分5次吃掉,除此之外水也要少喝,或者不喝;第二天1000ml脱脂牛奶,分5至6次喝,除此之外,水可以不喝,或是以牛奶代替水。

小白说,这三种方法她都试过,感觉很管用。她还特别强调,“勉强的断食减肥,会起反作用,所以我们要在这个方法进行时设定准备期和恢复期。准备期,就是断食前的一至两天不要吃得过多,以清淡为主,少吃油腻的食物,最后一晚可以喝粥,或者以水果代替;恢复期,断食之后的一至两天里,避免吃过多的食物,第一天的早上和中午最好不要吃太多的固体食物,可以喝一些自己喜欢的粥。让身体逐渐习惯起来,坚持下去,相信你们也能拥有模特的苗条身材。”



【专家发言】

周末断食要冒很大的风险

无论是减肥还是排毒,这样的断食真能换取更健康的身体吗?记者采访了浙江省中医院中内科副主任医师金涛。

对于这种新潮的“周末断食法”,金医师觉得很新鲜,但他并不推荐这种方法。从传统医学的角度上来说,这样的断食其实是需要冒很大风险的,如果胃不好,很有可能引起旧疾发作,胃好的人也可能引起胃病。

“参加断食的人,都标榜这是一种健康的生活方式,而事实上健康的生活方式主要指一日三餐按时适量,饮食结构适当,荤素搭配适当,不暴饮暴食。两天不吃东西,还算健康吗?几杯有营养的果汁或者酸奶,并不能替代我们的正餐。而且脂肪的溶解,还会产生内源性胆固醇,对心脏也是不利的。”

一些推销营养品的人也会组织他们的会员断食,说“断食”能排毒,能让身体更健康,并在断食那两天,给断食者服用他们的营养素。金医生说,这样的断食可能带有明显的商业目的,无非是想让别人购买他们的产品。“对于排毒,他们也是套用现代医学的理念解释似是而非的东西。真正的排毒是让患

者恢复正常的肠蠕动功能,而不是让患者每天吃他们的产品。”

对于想减肥的人来说,断食两天可能会消瘦下去,但这种做法和以往一些为了达到减肥目的而不吃早餐或者只吃蔬菜、水果不吃米饭的方法是相似的,对控制体重的作用比较有限。而且,由于断食,机体在断食期间代谢水平下降,一旦恢复饮食,即使只是正常饮食,其能量供应水平也必然高于此时的代谢水平。结果:正常状态下的能量供应反而显得过量了,多余的能量只有转化为脂肪。很多节食减肥的人,一旦恢复饮食,肥胖更加严重,就是这个道理。

金医生表示,要想减肥,仅靠两天断食是没用的,还是要依靠良好的生活习惯,正常的饮食,均衡的营养,加上适量的运动。另外,从清肠胃角度而言,大家可以多吃一些含纤维素丰富的食物,如芹菜、青菜等。膳食纤维可以有效促进肠蠕动、减少有害物质的浓度、减少有害物质与肠道黏膜的接触时间,且不会增加热能。膳食纤维还可以抑制某些营养物质的吸收,增加饱腹感,对想减肥的人也是有益的。