

减肥失败后反弹的十大罪魁祸首

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸綯2009/01/30 23:42

香港的一项调查发现，84%的减肥者减肥后体重反弹。减肥不成功的主要原因是由于生活中有太多的减肥陷阱。生活中究竟有哪些常见的减肥陷阱、我们该如何面对呢？

陷阱一：极端手法对应暴食——在进食了大量食物之后，产生严重的负罪感，于是用催吐、吃泻药、过度运动等方式来补偿。

大量进食后，催吐、导泻和过度运动等极端的方式都会给身心带来极大的伤害，会造成腮腺肿大、便秘、肌肉劳损、饮食失控等问题。“极端摧残”自己以后的两三天要正常饮食，多吃点东西作为弥补；告诉自己，一天多吃不会带来多少分量，就算给自己放一天假好了，以后继续努力！

陷阱二：完全拒绝主食

糖类是人类生命的主要能量来源。最常见的形式之一是淀粉。过量进食糖类会长胖，但是饮食中缺乏糖类就会造成营养不良、低血糖甚至造成对大脑、肝脏的损伤。我们应该适当摄入糖类，尤其是复杂碳水化合物，比如杂粮，对减肥、身体健康很有益处。

陷阱三：一旦处在不开心、紧张、焦虑状态，就会特别想吃东西，而且很难控制。

你可能有情绪化进食的倾向，建议你合理管理自己的情绪，不要把食物当成一种安慰或者奖赏，增进人际沟通，培养多种爱好。找出以下信息：

1、在什么环境下容易失控？聚会，同事，家庭？

2、在什么情况下容易失控？工作压力，关系压力？尽可能避免相应的诱发事件。另外，在发生事件之后不要立刻奔向食物，而是先采取别的办法来改善情绪。

陷阱四：食物焦虑症——无论吃什么都担心会发胖。

这是由于不了解自己的营养需求和食物的热量值。解决办法：买一本食物成分表，或者上网查一下食物的热量，了解自己喜欢吃食品的的热量。然后根据自己的喜好增删自己可以吃得食物。知己知彼，百战不殆！

陷阱五：在网上、工作中和看电视时会吃东西吗？

这个叫下意识进食，工作看电视时，你的注意力不在吃的东西上面，对吃多少没有控制。如果你下意识进食时吃的东西能量很高，比如点心、糖果、土豆片、瓜子等，那吃进去的卡路里也会很多。解决办法：

- 1、把下意识变成有意识，除了固定在某个时间和地点之外，绝不吃东西。
- 2、只要吃东西，就要专心致志。
- 3、用其他事情来替代进食，如在工作时改听音乐，看电视时站起来运动，上网时喝茶水。
- 4、改变你的食物选择，不买随手可以抓到的东西，改吃水果，蔬菜，或低能量的食品。

陷阱六：进食间隔时间过长——中午一顿吃完了要到7，8点钟才会吃到下一餐。

进食间隔时间过长会让身体新陈代谢下降，下一餐容易多吃，下午的时候应该吃一点东西，维持血糖水平和高的新陈代谢率，以避免接下来的一顿吃暴。

陷阱七：只吃几种减肥食品。

限制食品种类会导致营养难以平衡，往往不能坚持，而导致前功尽弃；建议我们控制的只是能量，食品种类应该尽可能丰富。每个人的饮食习惯，生活规律，减肥史等都会影响任何产品的效果。

陷阱八：认为果汁饮料是健康食品，作为自己常喝的饮料。

世界卫生组织建议每天的热量最多有20%是从饮料中获得，果汁虽然有丰富的维生素，但是少了水果里含有的纤维素等其他营养素，能量很高，而且饱腹感差。如果喜欢喝，可以在早餐时喝果汁，其他时间尽量不要喝，而是食用新鲜水果。

陷阱九：喝水少——等到口渴了才喝水，害怕增加体重。

最好的饮料永远是白开水或者矿泉水。每天要喝1500-2000毫升，如果运动则还要加量。淡茶和无糖花果茶也是不错的选择，无糖黑咖啡和红茶几乎不含能量，可以兴奋神经，增加能量消耗。但空腹时饮用咖啡和浓茶对胃有刺激，要看体质而定。

陷阱十：缺乏纤维素——经常便秘，蔬菜水果没时间买到或吃到。

纤维素是保持饱腹感，减少身体吸收脂肪，防止便秘的减肥必须食物。主要存在于粗粮、豆类、蔬菜、水果等复杂碳水化合物中。一般来说，成年人每日纤维素的需要量是40-50克，很多人吃不到这

个数，所以减肥很难坚持，很快就饿了，还经常便秘。饮食中必须注意增加富含纤维素的食物，实在吃不够，也应该适当补充膳食纤维片。