

每天吃蔬菜会瘦吗？注意营养搭配，健康饮食才是减肥关键

我们聊一下关于蔬菜的话题。夏天是各种蔬菜瓜果上市的季节，可以选择的内容变得非常丰富。可是你身边恐怕也有这样的朋友，每次买蔬菜水果，都习惯性地买小番茄黄瓜。提到多吃蔬菜美容又减肥，他们脑子当中跳出来的，第一个依然是最简单最方便就能吃的番茄和黄瓜。

真的只有番茄和黄瓜，才能美容减肥吗？

当然不是。

番茄和黄瓜热量是很低，嘴馋的时候作为零食真的是再好不过了，既能满足嘴巴，还没有负罪恶感。

但是有两个问题，你可一定得知道：

第一：这两种蔬菜膳食纤维的含量其实还挺低的，饱腹感也不强，你回忆一下，是不是吃了很多，过一会儿就饿啦？

而且，这俩食物的营养素浓度都是比较低的，也就是说其实没有太多营养。如果吃太多，耽误了正常吃饭，耽误了正常吃鱼肉蛋奶豆，那身体得不到充足营养，尤其的蛋白质。反而不小心就变成了节食减肥。咱们第一期就讲了节食减肥的坏处，所

以不能把这种营养素特别低的食物占太大的比例，还真的要吧健康营养的食物吃得饱饱才科学。

第二个：具有美容减肥效果的蔬菜，可远远不止这两种。

你肯定还听过苦瓜、冬瓜减肥对吧？实际上来说，各种绿叶蔬菜、蘑菇呀海带呀，这些蔬菜都是又有营养价值又有饱腹感，热量又低，适合美容和减肥的食物。

整体上来说，蔬菜的热量都挺低的。

只要你能及时的提醒自己，像有一些根茎类的蔬菜，比如说土豆、莲藕、山药、芋头，这些淀粉含量很高，我们特别强调过他们是主食不能当做蔬菜来吃。只要你能记得这一点并且把它合理归类，那其他的蔬菜，在胃能容得下的范围内，几乎可以放开吃了，基本没什么能量负担。

我之前也很好奇，为什么有朋友只吃黄瓜番茄呢？所以我还专门问了几个朋友来调查了一下。

原来大多数都是以下三个原因。

1. 方便呀。洗洗就能吃了，而且自己在吃蔬菜，比较有心里满足感。
2. 味道好呀。黄瓜清新爽脆，小番茄酸甜好吃。虽然胡萝卜也可以生吃，但是它的口味就远不如黄瓜跟番茄了，所以还没那么受欢迎。
3. 也是最关键，也是我这次发现让我很惊讶的一点，就是大家告诉我说，除了这些洗洗就能吃的蔬菜，其他蔬菜我不知道

该怎么吃呀！

原来不懂得该怎么吃蔬菜，竟然是阻碍朋友大量吃蔬菜的原因，你也是这样想的吗？

作为你的私人营养师，我得来分享下最简单易操作的办法。

首先就是想尽一切办法早餐也吃蔬菜。

中国营养学会推荐每天摄入六两到 1 斤的蔬菜。当然了，六两只是及格线，一斤是满分呢。

如果早餐加入蔬菜，就可以轻松的减轻另外两餐的负担，吃到满分的标准就非常的轻松啦。

早餐时间很紧张的话，就选择我们说的最方便的黄瓜和西红柿。

中餐的时候其实选择还是挺多的，只不过如果是叫外卖那蔬菜基本上都是不够的。不过如果点的外卖是当下流行的像沙拉这样的健康餐，那倒还是一个不错的选择。

如果中餐是要在外面餐厅吃，除了已经点好的荤素搭配的菜之外，最后一定记得再多点一盘清炒蔬菜，这样就可以满足午餐对于蔬菜的要求了。餐厅有一个非常大的问题，就是菜普遍比较油。如果你的减肥目的非常的迫切，那就一定要小心了。我建议最好还是要个小碗装满水，把油腻的菜过遍水再吃，能量就可以减少一大半，而且这个减去的是对我们的健康没有什么贡献的脂肪，所以就可以更好的达到你想要减肥的目标。

但是如果是重要的约会或者见客户，觉得跟对方不太熟也不太好意思过水，那就可以采用用米饭把油吸走的办法，比较优雅的去油。不过就我自己的经验来看呀，大家对于那些对生活细节很讲究的、对食物品质很有要求的人，普遍还是给好评的。如果你的身材皮肤状况保持得还不错，那就更加分啦！你反而可以用这种方式来影响他呢。

如果晚餐回家吃饭，那就是补充蔬菜的好时机啦。一大把的蔬菜，只要再开水里面滚 1-2 分钟，叶片的气泡就会塌陷。然后整个蔬菜的体积就会大幅缩减，轻轻松松就能搞定半斤菜。

如果晚上是跟朋友出去餐厅吃饭，别忘了去重复一下中午的步骤，多点一份清炒时蔬就可以满足对于蔬菜的需求了。

听完这些方法，再吃饭的时候，一定要通过这几个细节来检查一下自己所点的菜。蔬菜能带来饱腹感，又能增加营养。所以只要每一餐都有蔬菜，其实也会让我们吃得更满足。

这时候又有朋友问我，我就是不喜欢吃蔬菜，我的维生素好像确实是不够，那我吃维生素补充剂行不行呀？那样多简简单，我就不要吃蔬菜了。

真的简单又有效吗？

首先你问问自己，买来的维生素片，真的能想起来按时按量的吃吗？还是说刚刚新鲜了没几天就被打入冷宫了呢？

更关键的是，维生素的补充剂，跟新鲜的食物，那可真是两码事。

简单比喻来说就是，整体的膳食结构就像是一台完整的车，而膳食补充剂只是那么几个关键的点，比如发动机呀、方向盘、挡风玻璃跟坐垫。

这些重要的元素想要组合成一台精密的汽车。其实是非常复杂的。

食物就是这样，膳食补剂在化学结构上与食物当中的相应的成分其实是一样的。但是效果却完全不同。水果蔬菜当中的维生素，因为有其它天然成分的配合和保护，生理效用会非常的强，而且更为稳定也更加安全可靠，也不会彼此之间发生不良的相互作用。

而维生素补充剂它们之间没有这种相互配合和保护的机制了，所以它们想要发挥保健的效果也远远不如那些新鲜的蔬菜。

我举个例子来说吧。

科学家经过一些大规模的试验之后发现，多摄入蔬菜的人癌症发病率确实是明显低于少吃蔬菜的人，但是呢，通过吃胡萝卜素、通过吃维生素 E 胶囊等一些参加实验的人却不能获得同样的效果。

经过了多个角度的分析之后发现，天然蔬菜当中的各种营养素之间是有平衡和相互协作的作用的，而且还有很多我们暂时还没有研究清楚的那些因子，它们都能够「帮助」那些营养素发挥最佳的效果。

但是，大量的吃营养素小药片，维生素的作用并不能充分发挥，甚至还有可能因为没有其他因子的保护而导致了副作用。

不吃天然蔬菜，反倒过分的依赖维生素片还有另外一个更麻烦的事，那就是人体习惯于大剂量维生素供应之后呢，对于食物当中维生素的吸收能力就可能会下降，但是维生素的排出量却变得很高。所以一旦停止补充那些维生素片，就会比不怎么经常吃维生素的人更容易发生缺乏症。

那这么说来保健品全是骗人的吗？我们是不是完全不需要营养补充剂了呢？

其实也不是这样，只不过，服用营养补充剂是个比吃饭还要难的技术活儿。你得先看懂饭怎么吃，都吃了些什么，然后才能去评估自己到底该补充什么营养素。

要不然，自己的状况都搞不清楚，就很容易发生补的内容或者计量不对，这个时候就可能把身体吃坏了。

比如说，像脂溶性的维生素，维生素 A、维生素 D，在服用过量的时候，都会造成中毒的。像维生素 C 维生素 B，这是些水溶性维生素，虽然不会让人中毒，但是也不能存在体内，如果吃得过多，就会通过尿液排出，其实也挺浪费的。

所以这也是我开这个专栏的初衷，我特别希望能够教你先学会好好吃饭。

那我给你说几条比较容易评估的，是不是需要补充膳食补剂的参考条件：

比如说你 just 是不爱喝牛奶，或者喝牛奶拉肚子，而且也不怎么吃酸奶跟奶酪这些奶制品，那八成是缺钙的，一定要记得开始补起来。如果你能通过食物来补，逼着自己喝牛奶或者吃奶酪或者吃酸奶，那当然是最优的选项。那如果实在不行才考虑去吃营养补充剂，因为还是从饮食当中补钙才是最佳安全的。如果通过钙片来吃，万一吃过量还会引发便秘呢。

再有一个，比如你暂时还没有养成自己做饭的好习惯，经常免不了要在外面就餐，像粗粮杂粮确实是无法保证，那 B 族维生素就很容易缺乏，你可能会觉得口角发炎，或者皮肤出油。那一方面呢，努力学习调整饮食结构，想尽一切办法按照我们课程里分享的方式来改变，那另外呢，也就可以考虑复合维生素补剂了，能够帮助你保持一个更加好的健康状态。

再比如你每天起早贪黑，基本上没机会晒到太阳，那身体帮助钙吸收的维生素 D 的合成也往往是不足的。通过维生素的补剂，规律的来补充其实也是一个恰当的选择。

当然你可能还会有熬夜加班这种情况，它们对身体维生素消耗量会更大。或者你你喜欢去旅行，在这期间饮食又不习惯，而且大多时候是非常缺乏蔬菜的，想这样的特殊情况也是可以考虑补充复合维生素的。

今天我们主要学习了以下三个内容：

第一，黄瓜番茄营养含量并不高，只吃它们身体还真的满足不了。

第二，早餐记得要吃蔬菜，这样达到蔬菜满分将会更加容易。

第三，营养补充剂虽然有必要，但是前提得学会如何好好吃饭。

我是你的私人营养师，我们下一再见。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有