

## 想减肥，吃这些管用吗？| 你问医答

减肥没有那么容易，每块肉都有它的脾气。

想了解网上爆火的减肥“神器”究竟效果如何。

西梅汁、白芸豆、酵素、青汁、左旋肉碱.....它们到底是减肥“黑科技”还“智商税”？

本期你问医答，带你拨开迷雾

向左滑动了解更多

# 想减肥 吃这些管用吗？



## 1. 西梅汁



部分人喝西梅汁可导致腹泻，带来短期的体重下降，其实多数是体内水分丢失造成的。对于一般人来说，频繁腹泻不仅会导致肠胃功能受损，还会出现电解质紊乱、血钾浓度降低等损害人体健康的问题。

## 2. 白芸豆



日常吃白芸豆仅可能起到辅助减肥的作用。白芸豆中虽然含有 $\alpha$ -淀粉酶抑制剂的成分，但其有效含量很低、对淀粉酶活性的抑制作用有限，所以阻断碳水化合物吸收的效力仅停留在理论上。

### 3. 白芸豆提取物



**白芸豆提取物的减肥效果如何，要看提取物的“淀粉酶抑制活性”有多高、含量是多少，但目前尚无统一的行业标准，因此无法评价白芸豆提取物的减肥效果。**



## 4. 酵素



**酵素的有效成分仅是植物的发酵产物，可能促进肠内食物的消化吸收，对肥胖人群可能有一定的保健作用，但并不能减肥。如果将酵素作为减重期间唯一的食物及能量来源，容易导致蛋白质、脂肪酸等营养物质缺乏，出现头晕、乏力、注意力不集中等问题。**

## 5. 青汁

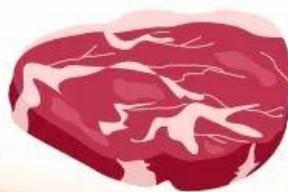
**青汁只是果蔬的替代品，  
可以补充膳食纤维和维生素，  
但并不会让人变瘦。**



## 6. 左旋肉碱



正常人体每天可通过自身产生足以满足生理需要的左旋肉碱，动物红肉也是其丰富的来源，因此，依靠外源性补充意义不大。除非因疾病造成机体缺乏左旋肉碱，健康人群并不需要额外补充。



# 减肥的正确操作



**个性化饮食调整 + 适度运动锻炼**

@你问医答  健康中国

想减肥的朋友们，一定要记住这个公式：个性化饮食调整+适度运动锻炼=持续健康减肥

来源：健康中国