

不让自己瘦死 就被别人笑死：减肥都有哪些“怪圈”？



减肥不仅仅是为了美,更是为了健康和自信。然而,在减肥的过程中,有些人很容易陷入“减肥怪圈”——即不断尝试各种减肥方法,但最终失败或反弹。营养专家指出,这种“减肥怪圈”不仅浪费我们的时间和金钱,还会对身心健康造成诸多的负面影响,因此,走出减肥怪圈非常重要。

营养专家呼吁,通过医学专业指导,合理制定减肥计划、科学减肥、建立健康的生活习惯,才能远离减肥怪圈,实现健康减肥的目标。下面是顺义妇儿医院临床营养科专家李永进主任医师总结的14点减肥怪圈,仍处于减肥困惑中,或者有减肥失败经历的伙伴们,对照一下,你正处于或者曾经陷入过哪些减肥怪圈?【妇幼健康科普】

【减肥怪圈】

- 1.快速瘦身怪圈:过分追求速效性,采用极端、不健康的减肥方式,在短期内瘦下来,极度节食,但难以长期保持。
- 2.计数怪圈:过分关注热量和摄入量,反复计算食物的卡路里,导致精神疲惫和心理不安。
- 3.“超级减肥食物”怪圈:为了减肥,强调某些单一的“超级减肥”食物,导致身体无法吸收足够的营养。
- 4.同侪压力怪圈:为了保持社交圈中的形象或避免被嘲笑,需要忍受同伴或家人的压力,导致减肥无法坚持。
- 5.节假日、会餐怪圈:在长时间的减肥过程中,面临假期或派对等食欲强烈的情况,导致失控的暴食,使减肥计划受到挫折。
- 6.双倍惩罚怪圈:为了抵消吃下去的高热量食物,采用“无碳水化合物餐”,认为自

己需要惩罚自己,而采用抑制饮食等不健康的行为,来惩罚自己,损害身体健康。

7.负能量循环怪圈:处于“减肥无力感”,陷入了一种“消极的自我强化循环”,无限循环的消极、沮丧的状态,导致无法突破减肥失败的困境。

8.包装标签怪圈:迷信“低脂”、“低卡”、“免费”食品,忽略其实际营养价值,常常进食过量。

9.歧途怪圈:由于缺乏健康减肥知识,遵循不正确的减脂方法和误导,导致无法瘦身。

10.懒惰怪圈:缺乏积极主动锻炼和健身意识,长期处于静态,越肥越懒状态,从而陷入到减肥失败的饮食和营养失衡的怪圈。

11.反弹怪圈:由于减重过快或不健康的减肥手段以及其他原因,体重很快就恢复到原来的水平,甚至如此反复反弹。

12.身体外置怪圈:过于关注贴身美容和化妆品,而忽略锻炼和健康的饮食习惯,导致无法达到理想体重。

13.刻板怪圈:过分固执减肥计划,不灵活变通,导致减重效果不佳。

14.自我怀疑怪圈:由于几次减肥失败或生活挫折,产生自我怀疑和抑郁,难以坚持健康减肥计划。

【陷入减肥怪圈的危害】

陷入减肥怪圈后的健康危害是多方面的,可能会对身体和心理健康带来长期的负面影响,以下是一些可能出现的健康危害。

- 1.营养不良。可能会导致营养不良,特别是当采用特殊的限制性饮食法时,可能缺乏重要的营养素,如必需脂肪酸、微量元素

和维生素等。

2.代谢率降低。可能会导致身体代谢率降低,从而使减重效果难以维持。身体遭受过度的限制时,身体的基础代谢率会减缓,并且会把储存在体内的能量转化为脂肪储存起来。

3.免疫力下降。可能会导致免疫力下降和感染机会增加,因为身体可能会缺乏必要的蛋白质和其他营养素,这些营养素是身体免疫系统所需的。

4.心理健康问题,包括焦虑、抑郁、自尊心受损等。可能会陷入恶性循环,感到绝望和无法控制。这可能会导致严重的情感问题,影响社交生活和工作生活。

5.暴饮暴食和体重反弹。这个情况多发,极力减少摄入的食物和热量时,容易导致暴饮暴食和体重反弹。一旦身体感到饥饿,可能会失去控制的大吃一顿,甚至更严重经常性的导致暴食症,并随之即可出现体重反弹的现象。

【陷入减肥怪圈的原因】

陷入减肥怪圈的根本原因是多方面的,但其中最关键的原因是对减肥的不正确认知。很多人认为减肥只是通过节食和大量锻炼来减少身体的脂肪。在进行减肥的过程中,有时会出现突然停滞的现象,体重不再下降,或者体重反弹甚至更重。这时候一些人就会因为不愉快的经历而失去了动力,开始放弃减肥。但是,减肥要想成功,必须采取科学的方法。减肥不仅仅是指体重的减少,更是改变生活方式和饮食习惯。如果只是单纯的减少热量的摄入,或者在进行锻炼之前不进行充分的热身,那么可能会对

身体造成损害。此外,很多人在减肥过程中过于急功近利,选择了一些不健康的减肥方法,如严格的节食,胃肠减肥手术等,这样做对身体造成的副作用将非常大,甚至有可能导致健康风险。此外,生活习惯也会影响减肥的效果。睡眠不足、过度消耗精力、情绪波动、缺乏社交活动等,都会对恢复基础代谢率产生负面影响,从而降低减肥的效果。因此,正确的减肥理念应该是逐渐调整自己的生活方式和饮食习惯,坚持健康的减肥方式,如饮食均衡、多吃水果和蔬菜、适量的运动、注意饮食时间等。这样就可以在不断的进步中,逐渐掌握自己的减肥方向,并达到持久的减肥效果,避免陷入减肥怪圈。

【走出减肥怪圈的建议】

- 1.改变减肥方法:选择健康的饮食和适当的锻炼,不采用极端的减肥方法,渐进式地减重。
- 2.审视和改变心态:适时调整和消除负面情绪,不以体重变化为标准,而是以健康为主要目标。
- 3.保持积极心态:通过适当的想象和正面动机来增强积极的念头和目标,让减肥变得更加容易。
- 4.坚持锻炼:适当的锻炼可以有助于保持体型和心态,提高体力和免疫力,减轻减肥带来的压力和忧虑。
- 5.控制食欲:逐渐改变饮食习惯,适当控制食量和快餐食品的摄入量,保持冷静地和积极地选择健康的食品。
- 6.破除误解:提高减肥知识,了解身体功能和代谢方式,明确减肥的目的和方式。
- 7.建立良好的社交关系:利用社交资源和团队建设,减肥共同达成量化的减肥目标,互相支持和鼓励。

所以,坚持适度的锻炼,合理地调整饮食习惯和心态,不盲从和误解减肥知识,合理利用社交资源,可以帮助我们走出减肥怪圈,实现健康、减重和精神健康的完美结合。

【专业支持的必要性】

走出减肥怪圈需要医学专业指导的必要性非常大。因为医学专业的指导可以帮助我们了解自己的身体状况和健康状况,合理制定减肥计划,并通过科学的方法去减肥,以避免不健康和危险的减肥方式,同时减少减肥失败的风险。

医学专业人士可以通过对身体的检查和评估给出有针对性的减肥建议,指导健康的饮食和运动方案,帮助我们理解身体反应和减肥期间的变化。医学专业人士还可以帮助我们识别可能影响减肥计划的健康问题,并采取相应的措施加以解决。同时,如果我们使用药物或其他减肥方法,医学专业人士也可以为我们提供科学的医学知识,以及给予安全有效的建议。

综上所述,医学专业指导对于走出减肥怪圈是非常必要的,可以帮助我们建立健康的减肥习惯,获得更好的减肥结果,并保持健康的身体状况。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com