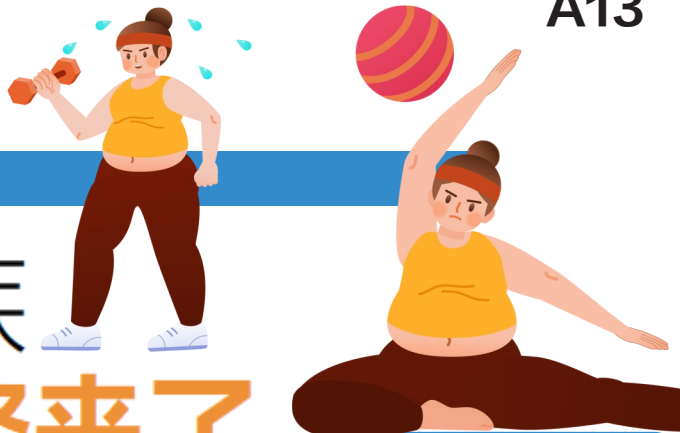


难瘦的办公室一族 外卖减脂攻略来了



名醫天團

自从国家倡导推进体重管理以来，相关话题的热度持续走高。这不，职场“打工”也有话要说：“上班10年，胖了10斤”“在工位上一坐就是一天，压得肚子上都有折痕”……到底什么因素“催胖”了职场一族？近日，江苏省中医院内分泌科副主任中医师孙心怡走进现代快报名医天团直播间，她指出，上班族待在室内，久坐不动成为常态，身体代谢速度变慢，脂肪逐渐堆积，久而久之也就胖了。

现代快报/现代+记者
张宇文/摄



江苏省中医院内分泌科副主任中医师孙心怡(右)做客现代快报“名医天团”

上班后体重增加，这究竟是不是“过劳肥”？

在现代快节奏的生活中，不少上班族发现，上班几年后体重悄然增加，这究竟是不是“过劳肥”在作祟？孙心怡告诉现代快报记者，长期处于高压工作状态下，人体的激素容易失控。当长期承受高强度压力时，皮质醇会持续升高。皮质醇这一激素可不简单，它一方面会促进脂肪向腹部堆积，使得上班族们的小肚腩日益凸显；另一方面，它还会分解肌肉，进一步降低基础代谢率，让身体消耗热量的能力大打折扣。

“胰岛素抵抗也是上班族发胖的重要原因。长时间久坐不动，再加上高糖饮食的习惯，使得细胞对胰岛素的敏感性逐渐下降。胰岛素原本的职责是将血糖顺利转化为能量供身体使用，但现在，血糖转化出现障碍，大量血糖转而变成脂肪堆积在体内。我之前就接诊过一位刚进入职场的男士，因为从事办公室文案工作，每天大部分时间都坐在电脑前，午餐常常选择高糖的外卖套餐。工作一年后，他发现

自己的体重直线上升，原本合身的衣服变得紧绷。”除此之外，孙心怡也提醒，熬夜对上班族来说似乎成了常态，但这会打乱瘦素的分泌。瘦素应向大脑传递身体脂肪储备充足的信号，然而一旦出现瘦素抵抗，即便身体脂肪足够，大脑却仍不断发出“饥饿信号”，促使大家摄入更多食物。

连续熬夜者、职场新手处于适应期压力大以及绩效高压岗位如销售等人群，都是易发胖的高危人群。

久坐不动，在办公室有哪些有效的减肥方法？

那么，上班族平时久坐不动，在办公室有哪些简单有效的减肥方法呢？如何利用碎片化时间运动减肥？孙心怡指出，可以尝试站立踮脚，这个简单易行，还能有效锻炼腿部肌肉。另外可以贴墙站马步，能够增强腿部力量和身体平衡感。每个动作持续2分钟，每小时做1组。当然，如果办公场所有楼梯，不妨将上下楼改为爬楼梯，每爬2层楼能消耗约15大卡热量。

饮食不规律是上班族常见问题，想在三餐不定时的情况下健康减肥，孙心怡指出，关键在于遵循“定时不定量”原则，即便加班，也要在固定时间摄入少量食物，

比如下午3点吃个鸡蛋，以此避免身体进入“饥荒模式”，减缓新陈代谢。针对不同的饮食断档情况，也有相应的应急方案。若早餐断档，可随身带无糖豆浆粉，用温水冲饮，20秒就能解决；午餐延迟时，先吃1小把(约10颗)坚果，防止接下来暴饮暴食；深夜加班时，选择高蛋白夜宵，如1杯希腊酸奶加蓝莓，避免血糖骤升。

对于常点外卖的上班族，如何选择外卖才能既满足工作忙碌需求，又符合减肥期间的饮食标准呢？“选择时要遵循优质蛋白>非淀粉蔬菜>低GI主食的顺序。像油炸、糖醋、红烧类食物如锅包肉、炸鸡

排、勾芡、浓汤类如麻婆豆腐、奶油蘑菇汤，以及二次加工肉如香肠、午餐肉等都要避免选择。同时，增加一些备注，例如‘米饭减半，换红薯或玉米’‘酱料分装，用油醋汁代替’，通过这些细节调整，将一餐热量控制在400~500大卡。”孙心怡提醒，压力大时，很多人特别想吃高热量食物。这个时候，立即吃一块70%以上可可的黑巧克力，再喝300毫升温水，既能提升血清素改善情绪，又能增加饱腹感。在行为替代方面，可用“感官刺激法”替代进食，比如闻柑橘精油、听白噪音如雨声，以此降低焦虑感，减少因压力引发的进食冲动。

前一天吃多了?“24小时黄金补救法”拯救一下

在追求健康与美的时代，减肥成为许多人生活中的重要课题。而在减肥过程中，饮食起着关键作用。那么，想减肥到底该怎么吃？又如何做到食不过量呢？

孙心怡告诉现代快报记者，减肥饮食的核心原则是“营养均衡，热量可控”。也就是说，在限制能量摄入的基础上，让营养素比例符合平衡膳食的要求，通常建议在日常饮食能量中减去30%。“餐盘分割法是个不错的选择。”孙心怡解释，将餐盘分为1/2非淀粉类蔬菜，如西蓝花、菠菜等，这类蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维；1/4优质蛋白，像鸡胸肉、豆腐等，能为身体提供必要的氨基酸；1/4全谷物，例如糙米、燕麦，它们含有丰富的膳食纤维和复合碳水化合物，可提供持久的能量。同时，进食顺序也有讲究，先喝清汤，接着吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食，这样能

延缓血糖上升，增强饱腹感。而在控制方面，建议使用小号餐具，同时每口食物咀嚼15~20次，“还要强调一点，避免边刷手机边吃饭，这样有助于更好地感知饱腹感，防止进食过量。”孙心怡提醒道。

不少人会选择在减肥期间只吃蔬菜不吃肉，孙心怡表示，这种做法是错误的，“蛋白质不足会导致肌肉分解，每丢失1公斤肌肉，每日基础代谢率就会少消耗50大卡。而且，还会造成铁、维生素B₁₂缺乏，引发贫血、免疫力下降等问题。正确做法是每日按照1.2~1.6克蛋白质/公斤体重来摄入。”例如体重60公斤的人需要72~96克蛋白质，优质来源有鸡胸肉、牛肉、三文鱼等。其实，减肥期间碳水化合物并非要严格控制。“大脑每日需要130克葡萄糖供能，长期低碳易导致记忆力下降、情绪暴躁。我们可以选择低GI

主食，比如燕麦、黑米、红薯。”此外，抗性淀粉也是不错的选择，例如放凉的马铃薯、隔夜糙米饭。搭配时，可以将碳水与蛋白质组合，如全麦面包加鸡蛋，可降低整体升糖指数。

“如果前一天吃多了，其实有一个‘24小时黄金补救法’：运动上，次日增加30分钟高强度运动，像跳绳，30分钟可消耗400大卡热量；饮食调节上，早餐选择黑咖啡加2个水煮蛋加1根黄瓜，有助于消水肿；午餐和晚餐选择清淡蛋白质，如清蒸鱼，搭配芹菜、金针菇等高纤维蔬菜。同时，要调整好心态，避免连续节食，正常恢复饮食即可，因为1次过量饮食不会导致脂肪堆积。”孙心怡强调，科学合理的饮食是减肥成功的关键，只有走出误区，掌握正确的饮食窍门，才能在健康的基础上实现减肥目标，拥有更好的生活品质。

爬楼梯、跳绳、跑步……到底哪种运动减肥最有效？

在追求健康与完美身材的道路上，运动减肥成为众多人的选择。然而，关于运动减肥，存在着许多误解。比如，运动减肥时，出的汗越多减肥效果就越好吗？“事实上，出汗并不等同于减脂。一旦补充水分，体重便会迅速恢复。”孙心怡解释，“很多人还会选择空腹运动。当空腹8~12小时后，例如晨起时，体内糖原储备较低，此时运动，脂肪供能比例会提高10%~20%。但需要注意的是，空腹运动更适合低强度运动，比如快走、瑜伽等。像糖尿病患者、容易晕厥的人群并不适合空腹运动。此外，空腹进行高强度运动还容易导致肌肉分解，反而降低代谢率，得不偿失。”

爬楼梯、跳绳、跑步……到底

哪种运动减肥最有效？“不同运动有着不同的热量消耗和适合人群。”孙心怡一一分析，跳绳在30分钟内可消耗300~400大卡热量，比较适合关节健康且想要在短期内冲刺减肥效果的人群；爬楼梯30分钟能消耗250~350大卡热量，适合下肢力量较好且没有膝伤史的人；慢跑30分钟消耗240~300大卡热量，适合BMI小于28且有氧耐力较强的人群；游泳30分钟消耗200~280大卡热量，尤其适合大体重以及有关节损伤的人群，因为水的浮力能减少关节压力；椭圆机30分钟消耗180~250大卡热量，是膝盖敏感人群的理想选择。

“对于大体重人群来说，运动时更要格外注意。在运动选择上首选水中运动，

水的浮力不仅能减少关节压力，水中的阻力还能增强燃脂效果。其次可选择坐姿训练，如坐姿抬腿、弹力带划船等。运动过程要遵循由少到多的原则，每周适当递增运动量，以此避免关节损伤。”孙心怡提醒，关节保护至关重要，可佩戴髌骨带，选择缓震性能好的运动鞋。在地面选择方面，塑胶跑道是最佳选择，其次是跑步机，尽量避免在水泥地上运动。

另外，像跳跃、深蹲、仰卧起坐等动作，对于大体重人群来说属于禁忌动作，因为这些动作会给关节带来较大压力，容易造成损伤。“运动减肥并非简单的‘多动多瘦’，只有科学合理地安排运动，在保证健康的前提下，达到理想的减肥效果。”

