记者调查减肥热浪下的轻食、抽脂与“神药”

科学减肥 莫求速成

记者在餐厅点的轻食餐

济宁晚报全媒体记者 赵煦

如今，越来越多的人开始关注自己的形象与健康，减肥成为当代社会绕不开的话题。近年来，轻食餐厅如雨后春笋般涌现、美容医院的抽脂广告铺天盖地、网购减肥药销量激增。然而，这些看似便捷的减肥方式背后，是否真的安全可靠？对此，记者进行了采访。

轻食餐厅 健康风口下的“外卖江湖”

3月19日中午，记者在济宁万达商圈一家轻食餐厅内看到，此时屋内的餐桌已经坐满了前来享用健康大餐的顾客。“我们餐台虽然不多，但是每天中午都要接很多外带单，所以一早就要开始准备。”店铺的负责人对记者表示，他家的轻食餐大多由营养师进行搭配，每种菜肴上都仔细地写好了热量。记者查看菜单时发现，每一份菜品的热量都在500大卡左右，价格从30元到50元不等，记者点了一份鸡肉沙拉套餐，沙拉的酱料可以根据自己的需要添加，配餐的谷物酸奶是健康的无糖版，整体口味十分清爽，对于饭量不大的女士而言，一餐也能吃饱。“轻食减肥法，是利用制造热量缺口的方式进行减肥，不用受节食之苦，只要晚餐也少吃，坚持下去一个月平均能减重5斤。”该店负责人告诉记者。

在城区，不少不方便外出的白领都会选择外卖“轻食”满足自己的午餐需求。记者调查发现，美团平台上济宁本地轻食餐厅超百家，其中80%仅提供外带服务，20%设有堂食。记者在建设新村附近一家藏身于居民区的外卖轻食店门前看到，这家店门头狭小，门前小巷只能容下电瓶车通过，此时正有一位外卖小哥在门前等候，店内操作间与生活区混杂在一起。记者在外卖平台上看到，因为价格比较实惠，所以这家轻食的销量不错，虽然有消费者评价“味道不错”，但卫生问题令人担忧。

抽脂手术 美容诊所的“速成神话”

3月20日，记者暗访任城区某美容诊所时，工作人员得知记者想减肥，便开始极力推荐抽脂手术。“效果非常好，立竿见影，下来手术台就瘦了，第二天就能上班，不会影响正常生活。”该名工作人员不停对记者推销。见记者有疑虑，她拿出手机开始展示其他客户术后恢复期的照片，说道：“脂肪粒是固定的，抽脂之后怎么吃都不再胖，腰腹可以‘秒出马甲线’。这不是开腹手术，只是皮下小手术，可以放心。”该工作人员对手术风险只字未提。

“如果你让我再选一次，我不会再做抽脂手术了。”曾经在私人美容医院做过腰腹部环吸的楚女士向记者讲述了她的抽脂过程，“手术做完后，我腰腹部疼了20多天。现在一年多了，感觉肚子上的肉长不均匀，我去该医院询问，他们称这是正常现象。虽然腰腹确实瘦了，但我再也不想经历第二次。”对于这段经历，楚女士有苦难言。

随后，记者咨询了济宁医学院附属医院美容整形科的医生，他告诉记者，抽脂属二级手术，需术前评估心肺功能、凝血指标等，如果要进行手术，需要住院4至5天，恢复期约两个月，且存在感染、脂肪栓塞等风险。“因为需要进行评估后才能进行手术，所以抽脂手术并不适合所有人。”该医生说。

司美格鲁肽 网络热销的“减肥神药”

近段时间，司美格鲁肽注射液摇身一变成了“减肥神药”，并在网上热销，有商家宣称“一针瘦7斤”。然而，某些渠道的药物却真假难辨，“我看到朋友圈有人在售卖司美格鲁肽的片剂，而且要预售，排队两个月才能拿到。虽然我很心动，但我不敢买，怕是假药。”27岁的周女士告诉记者。

采访中记者了解到，正规医疗机构中，司美格鲁肽的功效是降低血糖，用于治疗成人2型糖尿病。本药物属于处方药，需要在医生的指导下使用，不可以私自使用。医生告诉记者，如果盲目注射可能会导致胰腺炎、甲状腺肿瘤等疾病，且停药后体重也易反弹。

多读一点

减脂餐的几点误区 你需要了解

“减脂餐的本质是通过优化饮食结构制造热量缺口，同时保证营养均衡。研究表明，若科学搭配，减脂餐可帮助每周减重0.5公斤到1公斤。”我市一家轻食料理经营者告诉记者。但现实中，90%的减脂失败案例源于对减脂餐的误解。北京协和医院2019年的跟踪调查显示，采用“基础代谢匹配法”（即保证蛋白质摄入、避免极端节食）的人群，三年内体重反弹率比常规节食者低47%。

近年来，外卖平台上的“减脂餐”都改了名字，纷纷换上了“轻食”的外衣。但总归是换汤不换药，配上各式各样沙拉酱的减脂餐，究竟能否减脂？而不断曝光出来的预制轻食料理，是否又是减肥道路上的“南辕北辙”？下面不妨看看关于减脂餐的几点误区。

误区一：减脂餐=减肥药

“吃了减脂餐就能躺瘦”是典型误区。部分轻食看似清淡，但实际存在“隐形热量陷阱”。例如，沙拉酱、千岛酱等调味料脂肪含量高达40%—80%，一勺沙拉酱热量约100大卡，相当于半碗米饭。

误区二：迷信“减肥食物”

燕麦片：添加糖和油后，升糖指数与米饭相当；

鲜榨果汁：纤维流失，血糖上升速度远超水果本身；

沙拉酱：一勺含100大卡热量，且含反式脂肪酸。

误区三：极端断碳或断脂

断碳水：脑力劳动者每日需65%能量来自碳水，盲目断碳会导致代谢下降；

拒绝脂肪：健康脂肪（如橄榄油、坚果）可加速燃脂，极端低脂饮食易引发便秘和脱发。

误区四：追求快速减重

每月减重超10斤可能破坏肌肉，降低基础代谢。国家卫健委指出，健康减重目标为BMI18.5—23.9，体脂率男15%—20%、女20%—25%。

误区五：蔬菜生吃更健康

并非所有蔬菜都适合生吃。例如，十字花科蔬菜（西蓝花、菜花）需焯烫后更易消化；含草酸的蔬菜（菠菜、苋菜）生食可能影响钙吸收。

误区六：长期食用轻食无害

长期以轻食替代正餐易导致蛋白质、碳水化合物摄入不足，引发肌肉流失、免疫力下降等问题。青少年、孕妇、哺乳期女性等特殊人群若缺乏主食和脂肪，可能影响发育或代谢。

（济宁晚报全媒体记者 万德龙）