

除了热量总数,三大营养比例也非常重要。根据中国营养学会颁布的2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》,成人碳水化合物应占总能量的55%~65%,脂肪占20%~30%,蛋白质占10%~15%为宜。成年男子蛋白质每日推荐摄入量60g,成年女子为50g。

按照各自产品推荐量,如新、无限极、瘦功夫、畅宜5个品牌代餐粉每餐所含的蛋白质分别为16.3g、13.1g、1.1g和1g。从数据可以看出,大多数代餐粉还是做到

了高蛋白低脂肪的,比较适合作为健身后的能量补充或加餐。

人们食用代餐产品的另一个原因,就是它能提供了十分强烈的饱腹感,不吃其他东西也能坚持2~3个小时而不会有饥肠辘辘的感觉。代餐中的膳食纤维尤其是魔芋成分,在遇水后会变得像酸奶或果冻一样稠厚,能够填满胃容积,发出“已经饱了”的信号。

代餐粉应该怎么吃

1.搭配蔬菜,肉类或谷物一

起作为正餐。

作为优质蛋白质,代餐粉可以弥补正常饮食所缺乏的部分,有利于营养均衡。

2.作为健身后加餐。

健身后30分钟之内喝一杯代餐粉,可以快速补充能量,促进肌肉的修复,使身体维持在代谢较快的状态。

当然,无论是减脂还是增肌,“管住嘴,迈开腿”,缺一不可。只要科学饮食,坚持锻炼,都会看到效果。❏

左旋肉碱：不是减肥药

左旋肉碱,是近几年来减肥产品中的“明星”,在天猫商城,某品牌的左旋肉碱胶囊月销量已突破6万笔。虽然左旋肉碱销售火爆,但是也有很多人反映服用左旋肉碱后并没有减肥效果,也有人说停药后反弹比较厉害。

专业人士指出,它并不是减肥的关键所在,也并不是规范的“减肥药”,只是一种保健食品。左旋

肉碱并不是人人都缺乏,如果不运动,补充得再多也是枉然。

那么,究竟左旋肉碱效果如何呢?

八成网友认为没效果

在一项网络调查中,网友曾经购买过的左旋肉碱品牌中,选择比例最高的是绿瘦,占16%;其次是汤臣倍健,占12%;康比特,占8%,排第三。

尽管是被网友认为“最有效减肥产品”的左旋肉碱,也有81%的使用者反映并没有减肥效果。

对此,北医三院运动医学研究所营养研究室艾华教授表示:左旋肉碱是否发挥效果要看人

群,因为人体中左旋肉碱的来源主要是两部分,一半是自身合成的,一半是从动物性食物中摄取的。对于经常运动和完全吃素的人群,有可能缺乏左旋肉碱,补充一些可以帮助脂肪燃烧。

6款左旋肉碱产品评测

当前,6种热销的左旋肉碱产品,品牌包括:绿瘦、自然之宝、盘龙云海、修正、康比特、华美姬。

6款产品的成分中除了有左旋肉碱外,还包含诸如茶多酚、共轭亚油酸、几丁聚糖或中药提取物等。其中华美姬的左旋肉碱含量最低,为15g/100g,其余的成分主要是几丁聚糖。康比特的成分种类



产品	主要原料	有效成分 (100g)	潮湿环 境下4小 时增重
自然之宝左旋肉碱营养片	左旋肉碱酒石酸盐	约含左旋肉碱40g	0.8%
盘龙云海左旋肉碱帕那斯胶囊	绞股蓝提取物、荷叶提取物、左旋肉碱酒石酸盐	总皂苷680mg、左旋肉碱40g	1.0%
华美姬哈贝高牌信力泰胶囊	几丁聚糖、左旋肉碱酒石酸盐	左旋肉碱≥15g、几丁聚糖≥63g	1.7%
康比特减肥胶囊左旋360	左旋肉碱酒石酸盐、共轭亚油酸微囊(共轭亚油酸、变性淀粉)、昆布提取物、绿茶提取物	左旋肉碱50g	1.8%
绿瘦左旋肉碱茶多酚胶囊	左旋肉碱酒石酸盐、茶多酚	左旋肉碱45g、茶多酚10g	2.0%
修正左旋肉碱茶多酚胶囊	左旋肉碱酒石酸盐、茶多酚	左旋肉碱45g、茶多酚10g	2.3%

最多,有左旋肉碱酒石酸盐、共轭亚油酸、昆布和绿茶提取物4种。

中国农业大学食品学院何计国副教授讲解了左旋肉碱产品中各种成分的作用:茶多酚是茶叶中多酚类物质的总称,是茶叶中有保健功能的主要成分之一,主要作用是抗氧化;共轭亚油酸是一种脂肪酸,对心脏具有保护作用;几丁聚糖是类似纤维素的一种不能被人体吸收利用的物质,在肠道中能够吸附一些小分子,如糖和脂类,从而减少这些物质的吸收;荷叶具有清热利湿的功效,有一定的通便作用;绞股蓝有一定的降脂、降低胆固醇作用。

左旋肉碱的纯品极易吸潮,所以一般做成更稳定的形式——左旋肉碱酒石酸盐。这6款左旋肉碱产品的包装和吸潮性的对比结果显示:绿瘦的包装最为严密,每一粒胶囊都单独封在胶囊板中;其他5种产品则是所有胶囊(片剂)都装在一个瓶子里。为对比吸潮性,有专业人员将每款产品各取10粒,在恒温恒湿的环境下放置4小时,增重越多表明越容易吸潮。修正左旋肉碱茶多酚胶囊增重最多,为2.3%;自然之宝片剂增重最

少,为0.8%。将吸潮后的胶囊打开,胶囊中的粉末已经结成了团块。药物吸潮后,其中的药物性质可能会发生变化,而且可能滋生细菌,所以受潮的药物就不能再服用了。

左旋肉碱 减肥药

左旋肉碱产品卖得火,但其实左旋肉碱并不等于“减肥药”。中华医学会内分泌学分会第八届副主任委员李光伟教授表示,国家从来没有批准过用左旋肉碱作为减肥的药物成分,目前国内批准的减肥药物的成分只有奥利司他。至于如今市场上广为销售的左旋肉碱等,只能算是保健品成分。

据了解,左旋肉碱是一种可以促使脂肪转化为能量的类氨基酸,本质上是一种类维生素。脂肪要分解,需先把脂肪从皮下组织运到线粒体再进行有效的氧化分解,整个过程有很多影响因素,左旋肉碱只起脂肪“搬运工”的角色。但是,就算脂肪被左旋肉碱“搬运”到线粒体内,但没有被氧化,还是不能被消耗。而只有在足够量的有氧运动时,脂肪才能被氧化,转化为能量。

也就是说,左旋肉碱起到减肥作用的前提是足够量的运动。只有运动才能消耗体内的能量,而控制饮食可以减少能量摄入,从而实现

身体能量的“负积累”——减肥。而且左旋肉碱并不是人人都需要补充的。其实,左旋肉碱对减肥并不起决定作用,它是一种促使脂肪转化为能量的类氨基酸。打个比方,左旋肉碱只是把脂肪搬出“库房”的“小推车”,但决定脂肪是否分解的并不是它。要想让脂肪分解加速,一个是多运动,增加脂肪的消耗;另一个是吃得少,减少摄入。一般普通人不会缺乏左旋肉碱,正常人可以自己合成,也可以从动物性食物中摄入左旋肉碱,有些纯素食者可能会缺乏。

网友评价左旋肉碱产品

小美:反弹后比原来更肥。一开始吃的时候有效,但是一停药体重就开始反弹。还是没有养成良好的饮食和生活习惯。

小白:吃了几天,感觉总是出汗心慌,于是就自己停掉了,没有再接着吃。

乐享:吃了差不多一个月,没什么效果,体重没有下降。

拜德:吃过一阵左旋肉碱,觉得没什么效果。后来自己喜欢上了跳舞,在学习跳舞的同时成功减肥!

薇儿:买前买后客服两个样。买之前客服不说注意事项。收到货才说别贪嘴,还要配合运动。这样不吃这个也能减肥啊!

小颖:网上评论水军很多。很多评论都是当天追加的,而且一会说瘦5斤,一会瘦10斤。让人怀疑评论的真实性。❏