

“三天瘦五斤”“一周大变身”……你是否也曾被这样的广告吸引，心动于一杯果蔬汁就能“轻松暴瘦”？“暴瘦果蔬汁减肥法”凭借其快速掉秤的承诺，吸引了不少人尝试。但这种以果蔬汁完全替代正餐的极端方式，真的健康有效吗？

今天，就让我们一起揭开这种“快速瘦身法”的老底，看清其背后隐藏的伤身真相。

“暴瘦果蔬汁”是什么？

所谓的“暴瘦果蔬汁”减肥法是一种追求短期内快速减重的极端饮食法，其核心是用大量低热量、高纤维的果蔬汁完全替代正餐。比如以西芹、黄瓜、菠菜为主，少量苹果、梨来调味的果蔬汁。

这种果蔬汁的特点是严格避免添加糖、奶制品；用破壁机保留果蔬渣以增强饱腹感；如果每日只拿果蔬汁当饭，其总热量极低，通常仅有500至800大卡，远低于人体基础代谢需求。

快速掉秤的假象

体重数字短期内骤降，其实并非真正的“减脂”，而是身体在极端节食下的假象。

水分大量流失 糖原就像身体的“能量储备粮”，当人体热量摄入严重不足时，身体会优先分解储存的糖原供能。每消耗500克糖原可伴随约1.5公斤至2公斤水分流失。与此同时，果蔬汁高钾低钠，打破电解质平衡，可引发利尿效应，加剧身体脱水。这一切就导致明明体重数字下降明显，但体型变化不大，且恢复正常饮食后水分迅速补充，体重快速反弹。

宝贵的肌肉被分解 果蔬汁几乎

『暴瘦果蔬汁』掉秤快！身体垮得更快！

不含优质蛋白质，单一靠果蔬汁“续命”，会造成蛋白质匮乏。这个时候，就需要身体里的肌肉做出牺牲了。热量不足时，身体为保命会分解肌肉蛋白质转化为葡萄糖供能。长此以往，肌肉流失导致基础代谢率下降，后续减脂更困难，且极易复胖。

脂肪消耗微乎其微 更扎心的事实是，你一心想甩掉的肥肉一点没少。当每天热量摄入低于800大卡时，我们的身体会启动“保命模式”，优先保护脂肪储备，转而分解肌肉和糖原。

不仅如此，极低热量会抑制促进脂肪燃烧的激素分泌，进一步阻碍减脂。

一句话总结：掉秤快不等于减脂成功，很可能是“水分”和“肌肉流失”的假象。

“促代谢”夸大其词 “助排毒”无益有害

“加速代谢”是夸大其词 部分果蔬汁，如苦瓜汁虽含有某些植物化学物（如苦瓜素），在动物实验中显示有潜在作用，但人体需摄入极大剂量才可能有效，日常饮用果蔬汁远达不到有效剂量。

“排毒”实则是副作用 人体自身有完善的肝、肾、肠道排毒系统，无需额外“排毒”。果蔬汁的高纤维和果酸可能刺激肠胃，引发腹痛、腹泻，造成“排毒”假象。而高钾低钠的果蔬汁所导致的利尿效应也非健康排毒。更何况，生蔬菜中的凝集素、草酸等物质反而可能



加重肾脏负担，增加肾结石风险。

记住，身体需要的不是“排毒”，而是均衡的营养和持久的关爱。

极端减重给健康埋“雷”

“暴瘦果蔬汁减肥法”披着“天然健康”的外衣，实则是一场对身体的“掠夺”。它以快速掉秤为诱饵，代价却是宝贵的肌肉流失、新陈代谢损伤、严重的营养失衡和多重健康风险。它给身体健康埋的“雷”可能超乎你的想象。

营养不良与全身机能受损 果蔬汁减肥法可导致身体电解质紊乱，出现乏力、头晕、免疫力下降、贫血等问题。蛋白质的严重缺乏更是加剧了肌肉流失，影响免疫、修复等功能。且脂溶性维生素的缺乏同时影响身体其他多种生理功能。

脱发危机 体内蛋白质不足可导致头发的主要成分角蛋白合成受阻，出现头发细软、易断，甚至脱发问题。而缺铁、缺锌、必需脂肪酸（Omega-3）的缺乏，共同恶化了头皮环境，抑制毛囊功能。

月经失调甚至闭经 脂肪与胆固醇不足导致性激素合成停滞。铁、维生素B12缺乏影响卵巢供血和卵泡发育。当体脂率过低（<17%）或能量严重不足时，可能直接导致闭经。

血糖波动与代谢风险 榨汁破坏了果蔬的纤维，使得果糖快速被身体吸收。过量果糖会促进肝脏脂肪堆积，不仅增加脂肪肝风险，还可能损伤胰岛功能，增加胰岛素抵抗和2型糖尿病风险。对于糖尿病患者来说，这种喝着不甜的果蔬汁可能引发严重血糖波动、酮症酸中毒甚至昏迷。

消化系统遭殃 空腹饮用酸性果蔬汁（如橙汁、番茄汁）过度刺激胃酸，缺乏食物中和，易损伤胃黏膜，导致反酸、灼烧感甚至胃炎。而长期缺乏固体食物，会导致肠道蠕动减弱、益生菌营养不足，易引起便秘或菌群失调。这对于有胃肠道疾病的患者来说，风险就更大。

这些特殊人群风险叠满

“暴瘦果蔬汁减肥法”对于以下人

群，更是健康风险叠满。

孕妇 叶酸、铁、蛋白质不足，增加胎儿畸形、早产风险。

青少年 钙、蛋白质、锌缺乏，影响生长发育和第二性征。

老年人 维生素B12、钙、蛋白质缺乏，增加认知衰退、肌少症、骨质疏松及骨折风险。

运动人群 蛋白质、肌酸、B族维生素不足，阻碍肌肉修复，降低运动能力。

健康甩肉“减脂保肌”是王道

真正的健康减脂，绝不是短期的数字游戏，而在于回归平衡膳食、合理运动和可持续的生活方式，目标是减脂保肌，培养受益一生的习惯。

适度制造能量缺口 每日热量缺口建议控制在300至500大卡，总之不要超过全天能量总消耗的20%。坚决避免每日低于800大卡摄入量的极端节食。

均衡营养是基石 蛋白质的摄入要占总热量15%至25%，要依据个人体重，按照每公斤1.2克至1.6克的比例，足量摄入蛋白质，优先选择蛋、鱼、禽、豆制品，保护肌肉，增强饱腹感。健康脂肪可维持身体激素平衡，以不饱和脂肪为主，比如橄榄油、坚果、深海鱼等。

与此同时，复合碳水化合物要占到45%至55%，日常选择低GI食物，比如全谷物、薯类、豆类，避免精制糖和过度加工食品。

蔬菜、水果不可或缺，但应优先吃新鲜、完整、本色的，而不是加工过的。榨汁破坏纤维结构，糖分快速释放入血，导致血糖飙升。喝一杯苹果汁的升糖速度和幅度远高于吃一个完整的苹果。记住：吃全果，少喝汁，身体更欢喜。

运动必不可少 每周150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑行等，改善心肺功能。与此同时，每周进行2至3次力量训练，可选择深蹲、俯卧撑、哑铃等，增加肌肉量，提高代谢。

日常多站立、多步行，日积月累可多消耗200至400大卡的能量。

（任晓艺）

来源：《北京青年报》

