



部分减肥方法有损健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-01

法国食品、环境和职业健康安全局日前发布报告称，一些常见减肥方法会导致人体营养摄入不平衡，从而损害身体健康。这个机构建议超重和肥胖者向专业人士咨询，避免盲目减肥。

报告指出，目前广为流传的一些减肥食谱会引起脂类、碳水化合物、蛋白质、维生素以及矿物质摄入的严重失衡。一些减肥食谱建议人们大量食用高蛋白食品并减少碳水化合物的摄入，结果造成减肥者每日摄入的蛋白质大大超出人体需要量。同时，75%的减肥食谱会导致纤维摄入量不足。此外，上述减肥法还会造成钙、铁、钠等元素在人体内水平低于或高于正常标准。

食品、环境和职业健康安全局通过调查发现，这些减肥食谱会对身体机能、骨骼、心脏造成负面影响，比如导致骨骼矿物质流失、人体必需的不饱和脂肪酸大量减少，严重时会增加直肠癌发病风险。研究数据还显示，上述方法会引起减肥者饮食紊乱，使其新陈代谢发生深刻改变，从而出现体重反弹的恶性循环。

[存档文本](#)