

“暴瘦果蔬汁”掉秤快？身体垮得更快！

“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500~800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1.5~2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风险就更大了。

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300~500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%~25%，要依据个人体重，按照每公斤1.2克~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。

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，身体更喜欢。

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200~400大卡的能量。

据北京青年报

开学季近视高发？科学护眼莫忽视

每年开学前后，也是儿童青少年近视就诊的高峰期。不少家长发现，经历了一个漫长的假期，孩子的视力亮起了“红灯”。开学季为何会成为近视高发期？发现视力下降后如何正确干预？记者采访了眼科专家，为家长和学生带来科学护眼建议。

西安市儿童医院眼科主任林萍介绍，开学季近视问题集中爆发，往往是假期不良习惯积累和开学后用眼压力骤增共同作用的结果。假期里，不少孩子长时间使用电子产品、近距离用眼负荷增大、户外活动不足，其实已经出现了隐性的眼轴增长，当开学后看不清黑板时才被发现。此外，开学后连续近距离用眼强度增加，户外日照时间缩短，也是诱发或加重近视的重要因素。

当孩子反映“看不清黑板”时，一些家长的第一反应往往是去眼镜店配副眼镜。对此，林萍特别提醒，家长应及时带孩子到正规医疗机构的眼科进行麻痹睫状肌验光，也就是常说的散瞳验光。这一步至关重要，能有效区分出因睫状肌痉挛引起的假性近视和已发生眼轴变长的真性近视。假性近视通过休息和科学干预可以恢复，若盲目配镜，可能“弄假成真”。

孩子一旦确诊为真性近视，林萍建议家长应遵医嘱选择合适的矫正方案，综合孩子年龄、近视度数、角膜形态、依从性等因素科学决策，选配框架防控眼镜、角膜塑形镜等。“这些手段的目的不仅是让孩子看清楚，核心更在于控制眼轴的增长速度，防止近视度数过快加深。”林萍表示，真性近视无法逆转，家长切勿盲目依赖护眼仪、按摩等手段。

如何将科学护眼融入孩子的日常生活？西安市儿童医院眼科副主任医师张莎莎建议：第一，养成良好用眼习惯。读书写字时坐姿端正，做到“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，胸口离桌子一拳，握笔的手指离笔尖一寸。同时遵循“20-20-20”的用眼原则，即近距离用眼20分钟后，就抬头远眺20英尺（约6米）外的物体，至少20秒。同时，不在昏暗或晃动的环境下用眼，严格控制连续用眼时长。

第二，确保充足户外活动。自然光可刺激视网膜分泌多巴胺，有效延缓眼轴过快增长，《近视防治指南（2026年版）》建议学龄前儿童每日白天户外活动累计时长达到3小时，中小學生达到2小时或每周累计不少于14小时。

第三，饮食作息双管齐下。日常应保持均衡饮食，少吃高糖和精加工食品，同时要保证充足的睡眠时间。

第四，定期进行眼部检查。建议从孩子3岁起就建立眼健康档案，每3~6个月带孩子到眼科检查并记录眼轴长度、屈光度等关键数据，以便及早发现异常苗头，进行精准干预。

据新华社