

身体出现这些信号，比掉秤更能证明你在变瘦！

体重秤上的数字纹丝不动，往往最能打击减肥的信心。明明饮食控制、运动打卡样样不落，却总觉得“白忙活”。

但别急着灰心！有时候，身体的改变远比体重数字更“诚实”。在你察觉不到的地方，身体可能早已悄悄发出“正在变瘦”的积极信号。这些才是真正值得关注的。

一起来盘点当你的身体出现哪些信号时，就证明你已经开始变瘦了。

健康减重，减的是脂肪

在谈论“变瘦信号”之前，大家先要明白一件事——单纯体重下降并不代表减肥一定会成功。这种短期内的体重下降，减掉的很可能不是脂肪，而是体内的水分、蛋白质。

比如，因为吃得清淡（盐少），减少了体内水分潴留；或者运动增加，出汗多了，水分排出得多。两者都会因为体内水分减少而体重下降。再比如，通过各种节食、轻断食方式，减少了主食和蛋白质的摄入，使身体肌肉含量下降，也会出现体重下降。

这种“减重”虽然看似效果卓然，实际上不仅很容易在恢复从前的饮食习惯后反弹，还可能因为肌肉流失而降低基础代谢率。要知道基础代谢的消耗占人体每天总能量消耗的60%~70%，基础代谢消耗得少了，以后即便吃同样的食物，也更容易发胖。

这7个信号出现 说明你正在变瘦

如果减重过程中出现下面这些“信号”，说明可能开始掉脂肪了，真正意义上的健康“变瘦”开始了。

体重虽没太大变化，围度明显下降

如果发现自己近一段时间虽然体重没有太大变化，但身体的围度，如腰围、颈围，尤其是腰围有明显下降，说明体脂率降低了，尤其是内脏脂肪正在减少。有条件的朋友可以监测自己的体脂率，体脂率下降也是健康变瘦的表现（考虑到臀围和大腿围比较难减，再加上有些人减重期间会特意训练臀腿，臀腿围可能先降后增或不降反增，这里暂不作讨论）。

之所以围度明显下降而体重没有太大变化，可能是因为增加体育锻炼，提高了肌肉量。这是可喜可贺的好事，不仅会让我们身体线条更漂亮，还会因肌肉量上升而拉高基础代谢率，让我们即便坐着、躺着，能量消耗也比之前增加。

肌肉量/力量增加，精力、耐力提高

正确饮食、科学锻炼给我们带来肌肉量的增加，哪怕体重还没下降，但肱二头肌、腹肌、背肌的逐渐显现，意味着健康减重成果不断巩固。大家可以直观看到自己肌肉量的变化，也可以在日常活动中体察自己肌肉力量的提升。

精力和耐力的改善也和健康减重成果相关。有研究发现，体重控制可以显著改善运动耐力的提升，与体力提升有协同效应。反过来，良好的精力和耐力又能帮我们坚持更健康的饮食和更规律的运动计划，进一步提高减重效果，实现完美闭环。

饮水增加但不容易水肿

养成良好的饮水习惯，如喝淡茶、温水、杜绝甜饮料、口渴前喝水、少量多次喝、饭前适量喝等，可以帮助改善代谢水平、提升减重效果。反过来，如果你发现自己饮水量增加了，但比过去更不容易出现水肿，这也是健康减重开始的“信号”之一。

这意味着身体对水分的代谢更高效——肾脏调节水分排泄的能力恢复、增强，能更有效地排出多余水分，自然就会减少水肿。再加上健康减重后坚持低盐饮食，



因体内水分潴留引发的水肿也会减少。

开始喜欢清淡、天然、低加工食物

当我们习惯吃清淡、天然、加工程度更低的食物时，会自觉排斥重油、重盐、高热量的食物，这是“管住嘴”的关键。

另外，清淡、天然、加工程度更低的食物，通常能更好地保留矿物质、维生素（如粗杂粮的B族维生素往往高于精米白面）、膳食纤维，让我们获得全面营养。同时这些食物还含有各种具有抗氧化作用的植物化学物，如多酚类、植物多糖、含硫化合物等，这些物质对于促进燃脂、健康减重也有积极意义。

进食间隔时间延长

很多人在健康减重期间都发现，自己的进食间隔时间延长了——这是个不错的信号。

因为你变得更喜欢吃富含膳食纤维、加工程度较低、较少添加糖和油的天然食物，延缓胃排空速度，血糖波动也更小，胰岛素分泌也更为稳定，不会出现因胰岛素急剧升高而导致的血糖快速下降和饥饿感迅速产生的情况，进食间隔时间自然会变长。

这不仅让人体的血糖、血脂水平更健康，还有助于降低患糖尿病、心血管疾病等代谢性疾病的风险；更帮我们避免了频繁进食，通过减少进食量，尤其是高热量食物的进食量，达到更好的减重效果。

睡眠质量提高、排便改善

饮食结构的调整，除了让进食间隔时间延长，还可能让我们睡眠质量提高、排便情况改善。这些变化也有可能先于体重的改变出现。

一方面，不少天然食物中含有合成促进睡眠的血清素和褪黑素的关键前体色氨酸，比如香蕉、牛奶。绿叶菜中丰富的镁元素能抑制神经兴奋性，帮助身体进入放松入睡状态。另一方面，清淡饮食能让血糖波动较小，也有助于让体内各类激素分泌保持正常水平、神经系统功能稳定，睡得更安稳。

根据《中国居民膳食指南（2022版）》建议，成人每日膳食纤维摄入量为25~30克。得益于健康减重的饮食调整——多吃粗杂粮和新鲜蔬果补充膳食纤维、勤喝水，肠道益生菌们有了更多“食物”，菌群更健康稳定、肠

道蠕动更规律，排便会变得顺畅。

进一步来说，睡眠和排便情况的改善，不仅有利于我们继续保持良好的饮食和锻炼习惯，还能减少焦虑、烦躁情绪，有助于长期坚持健康减重方法，起到协同促进作用。

温馨提示：减脂期间，饮食不宜过度清淡，脂肪摄入严重不足可能影响排便。蛋白质摄入太少会降低褪黑素合成，增加失眠风险。大家可以采取“足量膳食纤维+优质蛋白+适量优质脂肪+充足水分”的饮食模式，既能健康减重，又能保护睡眠和肠道健康。

皮肤状态改善，出油减少

坚持健康减重一段时间后，掉秤虽然不显著，但皮肤出油、痘痘减少，变得光滑润泽、也更红润，整体气色有很大提升。这要归功于你坚持吃更健康的食物、充足饮水、规律锻炼和作息等一系列举动。

简单来说，食物中太多糖分会刺激胰岛素分泌、激活皮脂腺细胞增殖，导致油脂分泌过剩而诱发痤疮，或让皮肤因油脂氧化而发黄暗淡。多余未能代谢的糖分会影响皮肤胶原蛋白，会导致皮肤弹性下降、松弛。高脂食物会直接刺激皮脂腺细胞膜受体，促进体内促炎因子释放，不仅导致皮肤油脂量增加，还会引发氧化应激、加重毛囊周围炎症。

而健康食物通常糖和脂肪含量不会太高，还含有不少保护皮肤的有益成分。像新鲜蔬果富含维生素和植物化学物质，海鱼、坚果能补充一部分不饱和脂肪酸。既能帮我们控制糖分和饱和脂肪摄入，又补充了维生素C、多酚、不饱和脂肪酸等具有抗氧化作用的天然成分，皮肤自然会越来越好。

人一旦开始走上健康减重这条路，哪怕体重暂时未变，但身体其他方面却出现了全方位改善、提升。而这些改善，又能反过来帮助我们坚持健康减重方式，或促进其效果巩固。

减重是一场持久战，体重波动是正常现象。不必计较一城一地的得失，要将目光放长远——比起纠结数字，更重要的是感受身体发出的积极信号，比如衣服变宽松、运动更轻松。这些变化说明你的努力正在见效，健康的生活方式本身就是最大的胜利。

据央视新闻微信公众号