

健身冷知識：健身需要吃“欺騙餐”嗎？



【新華網】很多時候我們會聽到健身減脂人群裏面說到——欺騙餐。到底什麼是欺騙餐呢？你吃過欺騙餐嗎？欺騙餐有必要嗎？欺騙餐的頻率如何？下面我來普及一下。首先，一起來做一個自我評估吧，問自己幾個問題。

第一，說到減肥欺騙餐你腦中會想到什麼呢？1. 豬肉？2. 米粉、面條、饅頭？3. 牛排？4. 酸奶？5. 海鮮？如果你覺得上面這些是所謂欺騙餐，祇能說明你的健身飲食太過苛刻了！真正的欺騙餐應該是那些熱量密度極大營養素含量却很低的飲食，比如巧克力、冰激凌、正豪大雞排、炸薯條、巧克力奶茶、QQ糖、油條等等。這些食物是我們平時很多人聽到就流口水的，吃飽飯了還忍不住想吃的東西。所以，我們有欲望去吃，但是我們知道它們不健康不能經常吃的食物可以算作欺騙餐，或者更簡單地解釋，欺騙餐就是熱量密度大却難以讓人獲得飽腹感的食物（從這個角度看，很多餐廳重油鹽的食物也算欺騙餐，所以有多少人天天甚至餐餐都在“欺騙”）。如果能經常避免這類食物的攝入對健康和健身效果來說都會有不小的提升。從這個角度來說欺騙餐是科學且有必要的——偶爾吃一些不健康的食物來滿足欲望。

第二，你的減肥飲食計劃有沒有讓你產生被剝奪的感覺（請別問我少吃冰激凌、炸雞腿算不算）？比如自己是不是經常有饑餓感，是否在進行節食或者斷食？如果斷食了那麼有一天你必然會接上，因為不可能一直斷

啊。說實話，我就特別討厭節食減肥這個英文單詞，on a diet，祇要是 on 那麼總有一天就會 off，不會有人可以一輩子堅持節食的！很多健身人士祇吃水煮雞胸肉和水煮蔬菜，這樣的方法的確人人堅持下來幾周都能瘦個 10 斤 8 斤的，但是然後呢？然後就開始聽到雞胸肉就要反胃，誓死不再吃雞胸肉，于是就毫無懸念地反彈了。另外，市面上的很多減肥產品要求人們不吃主食和脂肪類食物，這無形中反而增加了這些人對主食和脂肪的渴望，等到承受不住“誘惑”（注意這裏我打引號，因為本來這些食物就是人體必需的，完全不是誘惑）就開始吃這些被禁止的食物，而被禁止的食物就會被他們稱作欺騙餐，還會慢慢被誤認為會導致肥胖，真是把這些本來很好很正常的食物給坑慘了。所以，如果你的飲食計劃讓你有被剝奪的感覺，那就該重新審視一下自己的飲食計劃了。

第三，再問自己一個問題：你的健身目標是什麼？1. 如果你是個瘦型體質的人想增肌，覺得自己長期怎麼吃都不長肉，那麼對你來說健身其實沒有所謂的欺騙餐，愛怎麼吃就怎麼吃吧，因為你最大的目標就是多吃，吃什麼都可以有非常大的彈性。甚至我會建議增肌的朋友喜歡吃什麼先多吃，養成多吃的習慣長起來一些再說，祇要不影響正常的三餐攝入足量營養，像零食、炸薯條、雞腿這些高热量的食物都沒多大問題。總之，增肌人士的欺騙餐次數：沒有限制。2. 如果你目標是減肥或者增肌過程減少脂肪的增長，就的確應該最大限度減少油炸

食物、零食、甜品的攝入，因為這些食物對你來說是欺騙餐，一旦攝入很容易導致熱量大大超標，並且還沒有飽腹感。而主食、豬肉、牛排、米面都是正常需要保證攝入的，壓根就不屬於欺騙餐。挺多人在減脂期間老是祇吃水煮肉、蛋白、蔬菜，這樣一來其他食物，甚至一碗米飯、面條對他們來說都成了“欺騙餐”。怪不得減肥那麼容易放棄那麼容易失敗呢！減脂人群的欺騙餐次數：每月 1~2 次（能避免當然最好）。3. 如果你的目標是保持理想身材和較低體脂，那麼找到一個長期能堅持的飲食計劃是非常必要的，在這個基礎上每周適當安排一兩次欺騙餐都是可以接受的。畢竟到了這個階段我們討論的是一個需要堅持 60 年以上的方法，如果我告訴你，為了保持體形未來的 60 年中你不能吃冰激凌、巧克力、炸雞、薯片、油條和蛋糕等，那人生還有什麼樂趣呢？欺騙餐次數：每周 1~2 次（如果對食物熱量和減肥方法比較熟悉的人可以自由安排）。例如，我現在的目標就是保持體形，並且再穩步提升一些，而且我要求自己全年 365 天中任何一天脫下衣服都是有腹肌的狀態（畢竟從事健身行業的，要以身作則），所以顯然我必須使用一個能一直堅持的好方法（每天吃水煮雞胸肉和青菜肯定不是！）。我也會攝入垃圾食品、經常外食（欺騙餐），但是我會控制量（平均一周下來 3 次左右），而且一旦吃多了會在之後的餐中相應減少攝入來調整，也就是前面提過的“大小餐法”。如果你祇是為了維持健康，

並不是很在意脂肪的堆積，那麼你其實可以比我有更多欺騙餐的次數。

可見，欺騙餐其實是一個非常必要的存在，但並不是所有的人都有同一個欺騙餐標準，如果目標不同，欺騙餐的頻率和量都會不同。最後，還要問自己：我的意志力有多強？減肥必須找到好的飲食方法才容易堅持，但是說實話，你始終需要一些意志力，不然走在街上人人都有好身材怎麼公平呢，對吧？在欺騙餐這個問題上，問問自己，我是不是一個可以祇吃一次欺騙餐然後立馬又回歸正軌的人？一定要注意，是欺騙餐不是欺騙日！因為欺騙日很容易演變成欺騙周、欺騙月，最後你可能發現自己全年都在吃欺騙餐了。到那個時候，一年吃幾次健康餐反而成了“欺騙餐”！大部分人其實就是偶爾吃幾次健康餐，却還不明白自己為什麼還沒瘦（例如天天下館子、吃油膩外賣的衆多上班族們）。所以如果你沒有那種吃一次就放下的毅力，一開始就要嚴格定好欺騙餐的次數，不然欺騙餐就會逐漸變成欺騙日、欺騙月，甚至欺騙年。

小結 1. 真正的欺騙餐指的是那些熱量密度極大營養素含量却很低、沒有飽腹感的飲食，為了滿足我們的欲望而偶爾食用。2. 如果你的健身飲食計劃使你有強烈的被剝奪感，請重新審視飲食計劃，太嚴苛的飲食方式是持續不了的。3. 健身目標一定程度決定了欺騙餐次數。4. 欺騙餐不是欺騙日，不要把欺騙餐變成欺騙日、欺騙月，最後一年反過來偶爾吃幾次健康餐變成了“欺騙餐”。