



谁说减肥只能吃草 上班族吃瘦秘诀藏在‘逍遥粮栈’

炎炎夏日,越来越多上班族加入“减肥大军”,势要与身上的赘肉“一决高下”。然而,劳累了一天,大多数人下班后只想休息,实在无心运动,于是便将减肥突破口转向了吃。

如今网络上的减肥方法层出不穷,对于减肥新手而言,简直“乱花渐欲迷人眼”,如何挑选减肥方法成了一大难题。近日,记者注意到“便利店减脂法”深受永城上班族的青睐,这一方法究竟有何独特魅力,引得上班族纷纷尝试?

上班族的减脂“救星”

7月5日,同事小妍又在办公室向记者吐槽:“天气一热,每天中午都不知道吃什么,外卖看着又油又咸,一想到要减肥就毫无购买欲望,看来今天又得去便利店买低卡食物了。”小妍经常在午餐时间出现在便利店,她买的最多的是鸡胸肉搭配蔬菜沙拉,以此补充蛋白质和维生素。或许是工作忙碌,她调侃自己像牛马一样喜爱这些清口的绿色食物。

记者随机采访发现,和小妍一样,利用便利店实现减脂目标的上班族不在少数。市民俞小美向记者分享了她的便利店购物心得:便利店的饭团很好吃,有肉有饭顶饱,蛋白质和碳水一次补足,加热一下也非常方便。’她还会精心搭配午餐,主食挑选盒饭或者饭团,搭配一瓶低卡酸奶。“不过还是吃泡饭比较多,例如金汤肥牛泡饭,里面有香菇、金针菇、肥牛和火腿肠丝,都是我爱吃的。”俞小美笑着说。

同样,深受赘肉困扰的市民朱心仪也是“便利店减脂法”的践行者。她说:“便利店就在公司楼下,每次上班快迟到了,我就冲进去拿两个鸡蛋、一杯黑咖。中午不想吃外卖的时候,也会下楼买,可方便了。”她还提到,挑选商品时,她会看一下营养成分表,选择热量少的食品。

她的便利店减脂食谱也颇具参考性:早餐吃两个鸡蛋或者溏心蛋,午餐吃奥尔良鸡腿排三明治,晚餐馒头或者糯米糍。“有时候,店里会上鸡胸肉蛋全餐组合,简直是减脂人群的‘福音’,看到这个我都不纠结了,直接拿着去结账。”朱心仪说,“当然减脂最重要的还是要多喝水,提高新陈代谢。”



便利店货架大揭秘

既然“便利店减脂法”如此受用,那么永城便利店内,可以实现减脂的餐食销售情况如何?记者化身“美食侦探”,于饭点时间在某个便利店门口蹲点发现,在11:30—12:00时间段里,进出该便利店的有37人,其中手里拿着饭团、三明治等即食餐食的有19人。

随后,记者来到金水路的一家便利店。工作人员向记者介绍:最近是小龙虾旺季,新品小龙虾饭团成了“爆款”,基本上前一天进的货第二天都能卖完。平日里,最受欢迎的还是大饭团,其中奥尔良鸡腿、纯牛肉等带肉的口味最受追捧。”工作人员还提到,蔬菜沙拉常与三明治“组CP”,最为抢手。其中,五彩蔬菜沙拉和烟熏鸡肉蔬菜沙拉更是长期占据销量冠亚军,基本实现“当日进货,次日售罄”的销售节奏。

在溪中路的某家便利店,记者偶遇正在结账的市民郑先生,他手中拿着牛肉三明治和鸡胸肉。“我最近在健身,要多补充蛋白质,又怕吃不饱,就买了这两样搭配着当午饭。”郑先生一边向记者展示减脂午餐一边说。据店员反馈,对照网上流传的减脂食谱,店内茶叶蛋日均销量为15个,而甜糯玉米在早餐时段经常创下“卖出十几根”的佳绩。由于便利店商品种类多,单品数量少,这样的成绩已算不错。

不难发现,“便捷+健康”的饮食需求正催生新的消费热点,各家便利店也表示将积极调整商品结构,以满足日益增长的轻食消费需求。



减脂方法的科学解读

不少网友在社交平台上分享对“便利店减脂法”的看法。有人称其相比于“液断”“蛋断”等减肥方法,更加人性化。有网友心有余悸地感慨:“蛋断日结束后的早上差点晕过去,奉劝低血压或者低血糖的姐妹不要轻易尝试!”当然,也有网友吐槽“便利店减脂法”不适合自己的:“我这几天都严格按照要求吃,吃之前体重50公斤,吃之后变成52公斤,碳水吃得多根本减不了。”

不过,也有网友分享成功经验:“便利店减脂法”挺适合大基数人群的,我刚开始体重为65公斤,实施这方法的第一天就掉了一公斤,第二天又掉了一公斤,效果很明显。可能因为以前吃得太多,突然间控制饮食,体重降得就快了。”

那么,“便利店减脂法”究竟适合什么样的人群?记者特地咨询了健身教练陈文达。他解释:“便利店减脂法”其实是一个大众化的方法,效果因人而异,因为减脂本身受到多方面因素的影响。简单来说,它就是一场吸收和消耗的“博弈”。即便是吃一样的食物,每个人消耗的热量不同,体重的变化也会有所差别,就会出现此方法适用于“你”而不适用于“我”的情况。

其实,很多人都存在一个认识误区,认为减脂就要吃一些平常不会吃的食物,甚至是不吃。实则不然,每天吃喜欢的食物也可以实现减脂,关键在于合理控制蛋白质、碳水、脂肪的摄入量,保证营养均衡,同时配合充足睡眠、适度运动、大量喝水,提高新陈代谢。陈文达建议想要减脂的市民,选择适合自己且便于坚持的减脂方法最为重要,毕竟“三天打鱼两天晒网”,只是在做无用功。



■记者手记

找对方法长期坚持才能健康减脂

减肥的话题在入夏后总是格外热门。看着镜中逐渐凸出的腰腹赘肉,不少上班族纷纷立下“甩肉”的flag(立下目标),却又在忙碌的工作节奏中,陷入“想运动没时间,想节食没毅力”的困境。就在这时,“便利店减脂法”犹如一阵风,吹进上班族的心里。

在采访过程中记者意识到,“便利店减脂法”最大的吸引力,恰恰在于其无需刻意规划的便捷性。随手可得的即食沙拉、便捷饭团,让忙碌的上班族片刻间就完成了一餐的搭配。然而,这种看似完美的减脂方案也并非人人认同,记者的一位朋友坦言:“我曾经也尝试过,但长此以往,钱包会吃不消,而且便利店内供选择的食物有限,吃久了难免会腻。”

再者“便利店减脂法”的效果因人而异,减脂从来不是简单“吃什么”的问题,而是基于代谢率、运动量与饮食习惯的个性化工程。那些打着“速成”旗号的极端减肥法,虽能换来短期的体重下降,但极易引发代谢紊乱,甚至埋下健康隐患。

在记者看来,真正的健康减脂,不在于选择多么“网红”的方式,而是一场与自我对话的长期修行,即找到契合自己生活节奏的健康减脂方法并长期坚持。毕竟,健康与美丽不是一蹴而就的,而是藏在每日的自律与坚持之中。

融媒记者 陈可睿