

# 每逢佳节胖三斤 节后减肥这么做



春节过后，许多市民都在感叹，“放假7天，体重又涨了好几斤！”因此，大家纷纷将减肥列入2023年的计划清单。那么，节后怎么饮食才安全，不吃主食、不吃晚餐节食健康吗？让我们一起来看看。

## 怎样的烹饪方式比较健康？

无论是蔬菜还是肉类，我们都建议急火快炒，尽量节省烹饪时间，保护其中的维生素或是蛋白质。很多人喜欢喝汤，然而炖汤时，食材里的营养元素很难溶解在汤里，尽管蒸炖的方法有利于蛋白质的消化吸收，但汤汁会因蒸炖时间太长产生太多脂肪、盐和嘌呤，从而给肾脏增加负担，一旦超出肾脏的承受能力就会引发疾病。

## 减重要远离主食吗？

通过不吃主食减肥，可能会造成肌肉流失、身体疲惫等不良反应，尤其女孩子，可能会出现月经不调等方面的问题。葡萄糖是脑细胞唯一的供能物质，人体需要通过补充碳水化合物来达到给大脑血液供能的目的，大脑若葡萄糖不足，便会精神不振、注意力不集中。米饭搭配粗粮是健康主食，而手抓饼、桃酥等食物往往在和面的时候已经加入了大量的油脂，再经过油煎，所含热量就严重超标。各种点心和面包采用的精制面粉升糖指数也比较高，容易引起发胖，所以减重要循序渐进，采用健康的生活方式，适量锻炼加上控制饮食才是可取的。

## 过午不食科学吗？

过午不食是古人的说法，并不是真的指中午之后不进食。人饥饿时，胃里没有东西消化，胃酸会伤害胃黏膜，从而引发胃部不适。尤其对于喜欢熬夜的人，晚餐显得更为重要，夜里坚持不下去又去吃宵夜，这时肠胃又开始工作，形成恶性循环，不仅影响睡眠质量，还会影响身体代谢引起发胖，建议晚餐和睡觉应该相隔3小时左右。

## 以水果代晚餐可行吗？

不建议采用水果替代正餐的方

式来减肥，因为很多水果的热量含量比较高，比如榴莲、牛油果、鲜枣、菠萝蜜、香蕉这几种水果是含糖量较高的，其中一根香蕉的含糖量相当于一碗米饭。当然这些水果不是绝对不能吃，但是不能一下子吃太多，尤其是晚上。那么什么水果含糖量比较低呢？比如樱桃、橙子、草莓，建议大家选择在白天吃水果。另外，还有些水果是不可以在饭前空腹吃的，因为会引起胃胀、胃痛等，如橘子、山楂等。

## 吃杂粮可以减肥吗？

吃五谷杂粮可以减肥，粗粮中富含多种蛋白质、维生素，补充人体所需各种营养物质预防疾病，促进蛋白质在人体中沉积，预防脂肪生成。

同时，杂粮还促进肝脏对脂肪的代谢能力，提高高密度脂蛋白，降低低密度脂蛋白的含量，促进游离脂肪进入肝脏进行代谢，预防高脂血症，促进胃肠道运动，促进各种代谢，排出代谢废弃物和多余的水分，保证人体内分泌平衡，保证水油平衡。

杂粮还可维持人体正常能量从而起到降低体重的作用，粗粮相比其他食物，更可维持人体血管弹性，促进人体的基础代谢率，保证各种脏器的正常功能，提高胃动力，增加代谢率。

但是，减肥者如果想要达到较好的减肥效果，还是应通过饮食与运动相结合的办法，注意饮食结构调整，注意营养摄入均衡，避免食用油炸、甜点、蛋糕等高热量食物，多吃新鲜的蔬菜水果；运动方面则可以选择慢跑、散步、游泳等适合自己的运动方式，加快脂肪的消耗从而提升减肥效率。

(记者 郑伟元 整理)

# 弘扬时代精神 消除麻风危害

1954年，世界卫生组织确定每年1月的最后一个星期日为“世界防治麻风病日”。今年的1月29日是第70届“世界防治麻风病日”暨第36届“中国麻风节”。今年的活动主题是“弘扬时代精神，消除麻风危害”。

麻风病在我国已经有2000多年的历史，这种疾病会使人毛发脱落、眼鼻塌陷、四肢畸形等，进而使人产生病痛、残疾、歧视、恐慌……

## 什么是麻风病？

麻风病是由麻风分枝杆菌感染引起的一种慢性传染病，主要侵犯皮肤和周围神经，其最主要的危害是因周围神经损害而导致的不可逆性畸残（麻风分枝杆菌是麻风的病原体，简称为麻风杆菌或麻风菌。该菌是目前已知的分枝杆菌中唯一能感染人和动物神经的菌株。）

## 麻风病的传染源是什么？

麻风的传染源是未经治疗的麻风患者，其中多菌型患者是最重要的传染源，传播途径主要是通过直接接触的方式，比如长期密切的皮肤接触、飞沫的呼吸道吸入等传播。

据了解，95%以上的人群对麻风杆菌有抵抗力，即使感染麻风杆菌，发病比例也很低，但通过正规的联合化疗，麻风病完全可以治愈。

## 治疗麻风病收费吗？

国家实行麻风病是免费治疗，治疗药物由国家免费提供，病人可在家庭内治疗。如果早期发现和及时治疗，麻风病不会发生畸残或出现畸残较少，不能早期发现和及时治疗，随着病期延长，皮肤多伴有感觉减退或丧失，至晚期可出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残，导致劳动能力和生活自理能力丧失，留下终身残疾。如果已有相关症状，怀疑自己得了麻风病，请及时、主动到疾控部门咨询、检查，到麻风病定点医院就诊。

## 麻风病可疑症状有哪些？

1.皮肤出现不痛不痒皮疹(红

斑、白斑、浅色斑、丘疹、结节等)，久治不愈。

2.皮损的感觉丧失或减退，麻木闭汗。

3.眉毛稀疏、脱落。

4.眼睑闭合不全、口角歪斜。

5.面部或耳垂出现水肿或肿块，面如醉酒。

6.爪形手、虎口肌肉萎缩。

7.手、足麻木或有麻刺感。

8.手、足或眼睑肌无力。

9.垂腕、垂足。

10.发生无痛性伤口或溃疡，久治不愈。

11.周围神经粗大、疼痛或触痛。

## 如何预防麻风病？

预防麻风病首先要提高自身免疫力，做到以下几点：

1. 每年都要进行健康体检，一旦发现类似麻风病症状立即就医。

2. 麻风病流行性高的地区，对儿童以及患有麻风病的患者家属更要做好体检工作，某些特殊情况，可以提前使用预防性药物，还可接种卡介疫苗。

3. 生活中，尽量避免皮肤损伤。

4. 被麻风患者污染过的任何用品，应谨慎清洗并处理。和任何传染性病患者接触后，都要多遍清洗双手。如家庭中有麻风病患者，其家庭成员以及和该患者密切接触过的人都应就医检查，并在从此之后至少五年内每年都进行体检。

5. 注意居住环境经常开窗通风，使空气流通起来，使室内充满光线，降低麻风杆菌的感染概率。

(据河南疾控)

# 多种食物应对“节后综合征”

过年期间大鱼大肉吃多了，会造成上火、消化不良等“节后综合征”。春节假期结束后，肠胃需要适当调整，慢慢恢复到正常的生活状态。那么春节后应该吃些什么，才能应对“节后后遗症”呢？

山药。山药可促进消化功能，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖，而且增强免疫功能。

地瓜。地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助于排便。

洋葱。洋葱能促进胃肠蠕动，增强消化能力，它对肝脏也特别有益，有助于排毒。

海带。海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，故有助于排除毒素物质，并可防止便秘和肠癌的发生。

绿豆。中医认为绿豆可解百毒，

能帮助体内毒物的排泄，促进机体的正常代谢。

莲藕。莲藕有利尿作用，能促进体内废物快速排出，借此净化血液。

薏米。薏米可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。

芹菜。芹菜含有较多膳食纤维，特别含有降血压成分，也有降血脂、降血糖作用。

银耳。银耳滋而不腻，为滋补良药，其富含膳食纤维，可加强胃肠蠕动，减少脂肪吸收。

(据河南中医管理局)

本版图片来自网络，版权属原作者，若涉版权，敬请联系我们邮寄稿。