

喝粥减肥健康吗?

○“喝粥减肥法”其本质是一种低能量饮食。倘若本身并不属于超重、肥胖者,盲目采取这种饮食,在降低体重的同时,也会带来很多健康问题

○体重是反映健康的一个信号,超重和肥胖是影响健康的一大隐患,但体重低下也对健康不利,维持健康的体重才是最重要的

生活实例

我叫小美,19 岁,大二学生。从小体型就比较胖,以前从没有在意,心想胖点就胖点呗。上了大学以后,我越来越重视自己的外表了。看到寝室其他女生能穿的漂亮衣服我却不能穿,摸摸自己胖胖的脸庞和粗粗的腰身,我也下定决心减肥了。为了能够快速“享瘦”,我根据自己爱喝粥的特点为自己制定了严格的饮食计划,就是一日三餐基本以喝粥为主,如咸菜粥、皮蛋粥、白粥等,为了避免挨饿,我还备有大量的黄瓜、番茄、胡萝卜、苹果等蔬菜水果。我在半年的时间内,体重从 73 千克降到 48 千克,经常会有同学来向我讨教“减肥秘笈”。殊不知,在我为减肥成果“窃喜”的同时,也经历着不小的烦恼:月经几个月不来、头发大把脱落、时常头晕……我不明白,我在减肥的过程中,并没有让自己饿着,三餐都有主食,为什么还会有这些烦恼呢?

——一个女大学生的博客
(全文摘自《大众医学》)

减肥,是个永不休止的话题,社会上也流行着各种减肥法,如上述女孩所采取的“喝粥减肥法”、“蔬菜水果减肥法”等,其本质是一种低能量饮食。低能量饮食是治疗肥胖等疾病所采取的一种治疗性膳食,须在专业人士指导下进行。倘若本身并不属于超重、肥胖者,盲目采取这种饮食,在降低体重的同时,也会带来很多健康问题。有人把这些症状归咎于喝粥和吃蔬菜水果,误认为喝粥、多吃蔬菜水果不利于健康,其实造成这一系列症状的罪魁祸首是长期采取这种来源单一的低能量饮食所引发的营养缺乏病。

光喝粥会造成能量不足
粥,不论古今,都被认为是一种健康的膳食,能补益津液,健脾胃,补虚损,而且粥还可以辅以含蛋白质丰富的瘦肉、鱼肉等或者莲子、百合、扁豆、红枣、山药等食材同煮,具有很高的食疗价值,适合于消化功能有损或消化不良者食用。

但从营养学角度而言,粥的主体是谷类,如大米、小米、燕麦等,而谷类主要提供的营养素是碳水化合物、B 族维生素和膳食纤维,蛋白质占 8%~10%,脂肪含量仅 1%左右。虽



然谷类中也有不少蛋白质,但相对于蛋、奶、肉等动物类食物来说,其含量较低且生物学价值不高。而且,粥所提供的能量相对较低,例如 100 克大米粥的能量不足 200 千焦。

长期低能量饮食会损害健康
蔬菜和水果主要提供的营养素是水分、维生素、矿物质和膳食纤维,所含蛋白质和脂肪很少,所以能量也低。长期一日三餐采取这种喝粥、吃蔬菜水果的饮食方式,虽然有饱腹感,但远不能满足机体对能量和蛋白质的需求,机体不断消耗原有储备的能量和蛋白质,“入不敷出”,会发展成蛋白质和能量营养不良,表现出消瘦、头晕眼花、乏力、易感冒、闭经等症状。在生活中有很多这样的病例:减肥减到体力不支,因严重营养不良而发生脏器功能衰竭。

确需减肥者应有专业医师指导
体重是反映健康的一个信号。超重和肥胖是影响健康的一大隐患,但体重低下也对健康不利,营养不良会引起免疫力低下,增加感染和患病的机会。因此,维持健康的体重很重要。

世上没有一种食物能满足所有营养素的需求。早在《黄帝内经》中就提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食原则,也就是现代营养学所提倡的平衡膳食原则,即食物要多样化,包括谷类、蔬菜、水果、肉、鱼、蛋、奶、豆等食物,以满足各种营养素的需求,即便是减肥者也要做到均衡饮食。而饮食摄入的总能量,则要基于每一个个体的能量消耗,两者达到平衡,才能维持健康体重。

6 类超级食物可改善情绪提升体质



生活不如意,身体或心理就会受到损伤,此时应该好好善待自己,“饮食修复”非常关键。美国《女性健康》杂志近日就列出了可改善情绪、健康、体质的 6 类超级食物。

1.压力过大时应该吃:1 杯低脂酸奶或 2 汤匙混合坚果。酸奶是赖

氨酸最好的食物来源之一,坚果富含精氨酸。赖氨酸和精氨酸能减少你的担忧情绪。

不该喝:碳酸饮料。《美国公共卫生杂志》刊登的研究发现,每天喝 1 升碳酸饮料会导致抑郁和焦虑情绪增加 3 倍。

2.感觉悲伤时应该吃:菠菜沙拉。甜菜和菠菜等绿叶蔬菜富含 B 族维生素,有利于血清素等“好感觉激素”的生成。

不该吃:白巧克力。白巧克力不算真正意义上的巧克力,其中不含固体可可粉。白巧克力无法像黑巧克力一样刺激“好感觉激素”的生成。

3.肥胖时应该吃:烤鸡胸。瘦肉及家禽蛋白能提供能量,加速新陈代谢,既解馋,又有助于减肥。而高蛋白饮食也有助于增强肌肉减肚腩。

不该吃:浓汤和多盐零食。食物过咸,喝水就多,胃部就会变成一个“水皮球”。因此,盐焗坚果、薯片等多盐食物应尽量避免。

4.能量不足时应该吃:什锦果仁。葡萄干提供的钾有助于身体将

糖转化成能量。坚果富含镁,镁对新陈代谢、神经功能及肌肉功能都极其重要。

不该喝:浓咖啡饮料。虽然咖啡因有提神作用,但是咖啡中的大量糖分则会使血糖升高,不利健康。

5.需提高脑力时应该吃:蓝莓。蓝莓中的多种抗氧化剂有助于保护大脑免受自由基的损伤,进而降低老年痴呆症和帕金森症的危险。

不该吃:冰淇淋。甜食会使体内葡萄糖含量大起大落,导致注意力分散。

6.醉酒后应该喝:橙汁。橙汁中的果糖使酒精代谢加速 25%。其中的维生素 C 也有助于防止醉酒后的细胞受损。

不该喝:碳酸饮料。二氧化碳会使醉酒的感觉更严重。

限盐补钾降血压

“限盐能有效降压和降低高血压病死亡率已被医学研究证实。在此基础上补钾,不仅有助于降血压,还可能减少降压药用量,对摄入钾低的人群,可能更有效。”社区医生在传播和推动这些生活细节方面做了一系列积极的普及工作。这是第二届长三角地区社区医生高血压防治学术交流会上发布的信息。

在平时生活中如何做到限盐补钾呢?与会的社区医生指出,限盐主要是控制烹调 and 餐桌上的用盐量,三口之家每月用盐不能超过 250 克,也

就是每餐用盐不超过 1 小匙(约 3 克)。实际上,人每天生理需盐只需 2 克,过度嗜盐是后天养成的不良口味,还应尽量少吃含盐量高的食物,如腌制品、动物内脏、贝类等。而谷类、水果含钠较少,补钾可以多吃海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、土豆、鱼类、西红柿、蘑菇等。

据悉,社区医生在健全和巩固高血压健康教育群防群治方面扮演着重要的角色,摸索出了“以点带面”的新模式。未来,社区医生将充分发挥全民健康教育主力军的作用。
(杨默)



纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访、落实情况,并为举报者保密。

新闻热线
13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

博爱孕育讲堂

生活压力大 不孕不育发生率上升

目前,由于社会压力大、精神紧张、环境污染、生活不规律等原因导致的不孕不育患者越来越多,并有呈上升的趋势。而导致女性不孕的因素很多,输卵管因素占 30%至 40%,其中输卵管阻塞是最常见的病因。周口博爱妇科医院首家引进目前国际上治疗输卵管性不孕症临床推广的首选疗法——宫腔镜下 COOK 导丝介入疏通输卵管技术,有效的治疗不孕症,圆了众多患者生育儿女的梦想。

技术解析

德国 STORZ 宫腔镜:是科技含量极高的新型宫腔专用仪器,是一种新兴的微创诊疗技术,其实质上是一种纤维光源内窥镜,包括宫腔镜、能源系统、光源系统、灌流系统和成像系统。

美国 COOK 导丝技术:该技术采用 0.038 毫米铂金导丝介入两侧梗阻输卵管,进行子宫输卵管再通术。

宫腔镜下 COOK 导丝输卵管无创再通术是欧美尖端诊疗技术,在输卵管再通领域具有里程碑的意义。该技术是经阴道将比头发丝还细的铂金导丝送入输卵管,在宫腔镜的全程监视下,推进到输卵管阻塞部位,进行针对性疏通。

宫腔镜下 COOK 导丝再通术三优势

1.高效彻底。2.手术时间短,治疗彻底,防止复发。3.安全无痛、全程可视。

整个手术过程在宫腔镜的监视下,确保治疗安全、可靠、有效,不会对正常组织造成损伤,同时独有的镇痛机制,使得患者在无疼痛的状态下轻松完成整个治疗。

疗效显著受孕率高

经临床验证,COOK 导丝输卵管无创再通术在治疗由输卵管阻塞引起的女性不孕症方面,疗效显著、确切,受孕率高。

适应症:

1.各段输卵管阻塞。
2.间质部至壶腹部阻塞可施行输卵管再通术。
3.常规子宫输卵管造影因宫颈口太松而未能完成者。

博爱妇科医院拥有国际领先的高精尖诊疗设备,由临床经验丰富的资深专家坐诊,专业诊治各种妇科疾病常见病、多发病和疑难病。为了方便患者及有需求的朋友更好的了解所患疾病相关信息,医院特别开设专家在线咨询服务电话(8366555),由权威专家在线为您解答相关疾病问题,根据病情给予专业的指导意见,提供专业治疗方案,并为您的病情保密。

成功案例:

患者:张女士 26 岁,2009 年 12 月在我院就诊,确诊为双侧输卵管堵塞。解决方案:宫腔镜+COOK 导丝介入手术,术后中西医结合调理两个月后顺利怀孕,2010 年 11 月 16 日在我院产下一名女婴。

周口博爱妇科医院建院六周年

“6 元看妇科,10 元做彩超”
大型慈善医疗活动

主办:周口慈善总会 周口市医疗救助基金会 周口博爱妇科医院
活动时间:11 月 10 日至 12 月 20 日

活动 1:6 项妇科检查仅收 6 元、彩超仅收 10 元

活动 2:无痛人流、宫颈糜烂、子宫肌瘤等微创手术费最高减免 1300 元。

活动 3:男性患者,同样享受优惠。详情请拨打电话(8366555)咨询。

周口博爱妇科医院
健康热线:0394-8366555 0394-8366556
地址:周口市黄河路(原车站路)中段(原市医院东)东 3、4 路车到院门口下车步行 100 米;1、7、10、13 路车到院门口下车步行 100 米
新农合定点医院