

夏季到了,“风中摇曳的杨柳似的纤腰、瘦臀”是众美眉的毕生追求。因此,提起脂肪,不少爱美人士、健康倡导者便“闻脂丧胆”,视其为“毒蛇猛兽”。其实,脂肪并非“一无是处”,脂肪不但是体内贮存能量仓库,提供热能、保护内脏、维持体温,还能协助脂溶性维生素的吸收,参与机体各方面的代谢活动。凡事过犹不及,脂肪多了也会对身体造成危害,同样,脂肪过少也是对健康无益。“均衡”才是健美“王道”。



“享瘦族”能防病?

大学生珊珊是“享瘦族”,从高中时代起就一直保持苗条的身材,除了爱美之心外,因肥胖而容易患上的心脏病、高血压、糖尿病甚至癌症等更是她“拒脂千里”的一大要因。如今,为了保持身材健美,珊珊的日常食谱中更是除了青菜水果和粗粮外,并无一点油腥。

皮下脂肪积累过多会导致肥胖,血液中的胆固醇增高会导致动脉硬化、冠心病等。但是,若一棒子将脂肪打为“毒”,则未免太冤枉。体内脂肪过多,的确是有害的,但脂肪是人体必不可少的物质,对人体具有重要的生理意义。

脂肪除了是人体贮存能量和供给能量的主要场所、保护人体体温、保护内脏免受外界的冲击之外,还是营养物质的“载体”:一些人人体必需的维生素和微量元素是非水溶性的,它们只有溶解在脂肪中才会被人体吸收利用。如果没有脂肪,这一些营养物质就得不到利用,只能白白浪费掉。

若然没有了脂肪,我们的脏器不但面临下垂的“风险”,而且会导致体温过低,造成新陈代谢的紊乱,影响

正常的生理功能。还会影响内分泌,甚至造成大脑的发育障碍。尤其是处于生长发育期的少年儿童,缺乏脂肪,危害更大。

爱美“拒脂”适得其反

夏季,各种消脂、纤体的计量层出不穷。时下的爱美一族,为了美容、减肥、健康,在工作中或社交场合保持有姣好的形体与完美的形象而不惜“拒脂千里”。的确,在某种意义上,减少脂肪可以净化血液,预防便秘及痔疮的产生。但是,不科学地盲减,可能造成身体营养缺失,最终效果将适得其反。

女士爱美之心皆可理解,但若完全“拒脂”,对皮肤并没有好处。很多偏瘦的女性,皮肤其实并不见得很好。脂肪是加强细胞组织的必要成分,适量的保存一些脂肪,或者脂肪摄入,还会起到抗氧化的作用。事实上,缺少脂肪供应的肌肤会失去弹性变得苍老。缺少脂肪的女性也会缺乏一种女人的体态美。

此外,“拒脂”女性更容易患上各种疾病甚至妇科病。偏瘦会使人体碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失调,造成营养不良、记忆力下降、免疫力降低,由于进食的食物中所含蛋白质过

少,内分泌及代谢功能发生障碍,导致月经周期紊乱,令生育能力受影响,并容易引发贫血等的发生。此外,长期素食还会引起胃酸及消化酶的减少,甚至导致食欲不振或者厌食。

“均衡”才是健美“王道”

合理饮食,控制脂肪摄入的同时也要正确对待脂肪。正确对待,合理应用,平衡才是保健的根本。拒绝脂肪是绝对错误的认知,只是不要过量过多就是,保持身体的平衡。在饮食上,人们常说多食植物脂肪,拒食动物脂肪,也有偏颇之处,动物脂肪的品质是相当好的,其中含有相当多的人体必需脂肪酸,完全不食是相当可惜的。而且反过来说植物油虽然不易引起高脂血症,当过食植物油也会造成热量的增加,诱发肥胖和其他疾病。

建议多吃素是人们理解上的失误,是一个极端。其实,纯吃素食而拒绝摄入脂肪,将无法完全满足人类生存所需的氨基酸,而且由于植物性食物含有大量的草酸、纤维素,会影响钙、铁、锌、镁及其他矿物质的吸收。适量吃肉,坚持运动,这才是健美之道。

(陈学敏)

预防斑斑
关键防晒



爱美的女性视“斑”如敌,她们会用祛斑化妆品或激光来祛斑。可很多人会发觉,刚刚祛斑后效果也许很好,可过了一段时间后却又反弹了。记者采访了激光美容医学人士,了解到祛斑后要注意防晒、远离光敏性的食物和药物,注意休息,放松心情,这样色斑才不容易反弹。

滥用祛斑产品停用后易反弹

色斑是个复杂的皮肤问题且种类繁多,治疗前需先辨清症状。散布于鼻面部的多为雀斑,这种斑主要受遗传影响,5岁后就会出现在脸上,随着年龄的增大而增多;26岁后出现的淡褐色或黄褐色斑成为黄褐斑,妊娠会加重和诱发黄褐斑,这种斑跟女性内分泌有直接关系,长期应用某些药物如苯妥英钠、冬眠灵、避孕药均可发生黄褐斑。此外,强烈的日晒、化妆品的应用也可诱发黄褐斑。

色斑不可能光靠外用祛斑产品就能解决。目前尚没有任何一种化妆品,能真正治好色斑,含有氢醌、曲敏、壬二酸等成分的化妆品确实能起到减淡斑点的作用,却不能根治,一旦停用色斑会更深更重,还有可能导致退斑不匀,留下色素沉着,成了小花脸。这也是许多女性感到用了祛斑产品停用后出现反弹的原因。

预防反弹首要工作是要防晒

与传统祛斑方法相比,激光祛斑是真正达到彻底去除色斑效果的一种祛斑方法,而一般的祛斑方法只对皮肤表面起作用,所以才会出现反弹的现象。那么为什么有些求美者反映出现激光祛斑后反弹的问题呢?因为色斑的形成原因很多,激光祛斑只是对已经形成的色斑起作用,而对色斑的形成原因是没有办法治疗的,比如有些黄褐斑的形成原因是因为内分泌失调,而激光祛斑是无法调节内分泌失调,所以求美者口中所谓“反弹的斑点”是再

次生长的斑点。

要预防色斑反弹,首要的工作要注意防晒,特别是刚刚做完激光祛斑后。紫外线是导致色斑产生的重要元凶,不管有没有进行激光治疗,防晒都是很有必要的预防长斑的措施,何况激光治疗后,皮肤正处于急需调理的阶段,对于外界影响较为敏感,如果不做好防晒和保养,那么,色斑很可能就会死灰复燃了。如果你热爱户外运动而又没有做好充足的防晒措施的话,花多少钱在激光或彩光祛斑上都是徒然,因为多数女性脸上的斑,如雀斑、晒斑、黄褐斑等都会因为阳光照射而加深或复发。不仅在户外,在紫外线强烈的夏天室内,防晒同样不能懈怠。

吃光敏性食物避免晒太阳

另外,预防色斑建议在吃过光敏性食物后避免晒太阳。以食物为例有香菜、韭菜、芹菜等,摄入光敏性食物后,在遇到阳光后,皮肤容易出现色素沉着。

正如之前介绍,许多色斑的形成都与内分泌有关,女性祛斑后还要注意规律的饮食、休息,并要放松心情。皮肤每天晚上11点至凌晨3点之间是代谢的最佳时间,长期加夜班或者晚睡使皮肤得不到新陈代谢,老废角质会堆积在皮肤的表皮内无法排出,造成身体内分泌紊乱,很容易出现色斑。心情与女性的内分泌息息相关,在门诊中常能碰到这样的女性,做完祛斑后脸已经非常光洁了,可是家里遭遇一场比较大的变故,心情一烦乱,脸很快就又变成大花脸了。

(陈辉)

孕期饮食:无需大补,谨求合理

孕期吃什么、怎么吃?这是每一个准妈妈都想知道的。有的孕妇追求昂贵的孕妇奶粉等营养品,认为营养品越贵越好;有的孕妇追求“肥胎不肥人”,刻意地控制饮食……专家表示,宝宝在妈妈腹中的生长发育,不同的阶段有不同的需求,准妈妈只要做到按需供给、因时而变就可以了,并非吃得越多越好,营养品越贵越好,“合理”二字最重要!

疑问1:孕期要不要多补钙?

专家:盲目补钙易造成高钙血症

时下流行“肥胎不肥人”,很多孕妈咪为模仿明星孕妇的靓丽而刻意地控制饮食。专家提醒,孕期,特别是孕中期,一定要注意增加营养,既要保证食物的数量,也要保证食物的质量,使营养均衡。这一时期如果孕妈咪营养不良,会使胎儿的体格生长和大脑发育受到不良影响。

一般来说,在孕中期每周体重增加不超过500克,则不属于“过胖”。孕中期,孕妈咪的体重会明显上升,皮下脂肪的堆积会使孕妈咪们看起来胖了很多,如果这一时期因为担心发胖或胎儿过大而限制饮食,则可能造成营养不良,严重的甚至出现贫血或胎儿发育不良现象。

此外,孕妇也不能因为怕缺钙,就盲目大补特补,盲目补钙容易造成高钙血症。还有,胎儿造血等需较多的铁,而孕妇储存铁量不足,故需补充铁剂。同时适当补充DHA等,以促进胎儿大脑细胞的发育和视网膜光杆细胞膜磷脂的合成。

疑问2:孕妇奶粉要不要喝?

专家:产前3个月不宜多喝

市场上有各种专门孕妇奶粉,即在牛奶的基础上,添加了孕期所需要的营

养成分,如叶酸、铁质、钙质、DHA等。孕妇奶粉到底要不要喝?在什么情况下吃比较好?

如果孕期反应较大,食量小的孕妇在食物补充不能满足的情况下可以适量喝孕妇奶粉,补偿早孕反应造成的营养缺失,保证胎儿前3个月发育的营养需求。平时喝牛奶就容易拉肚子的人要注意,喝孕妇奶粉也可能引起腹泻,孕妈咪可先将少量奶粉稀释后少量饮用,然后慢慢增加浓度,让身体有个适应的过程。

对于孕妇奶粉的挑选,也要根据个人的需求来定,比如孕期反应强烈或胃口不好、平时膳食中营养摄取不够的孕妈咪,可以选择高脂类奶粉;而平时膳食鱼肉较多者,则最好选择低脂类奶粉,以免脂肪摄入过多而造成孕妇和胎儿的体重过重。

另外,产前3个月不建议多喝孕妇奶粉,以免营养过剩、胎儿过大而造成分娩困难。

(羊晚)

