

夏季到了，“风中摇曳的杨柳似的纤腰、瘦臂”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”，脂肪不仅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)

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)

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。可很多人会觉得，刚刚祛斑后效果也许很好，可过了段时间后就又反弹了。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，要注意休息，放松心情，这样色斑才不容易反弹。

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主要元凶，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)

