

拒绝负“重”前行 享“瘦”健康人生 3名减脂达人的瘦身心经

当今社会,肥胖,不只是身材焦虑的问题,还与糖尿病、高血压、心肌梗死、脂肪肝、高血脂、某些癌症等多种疾病的发生发展密切相关。怎样才能减肥成为许多人关注的热点。近日,记者采访了3名“减脂达人”,一起来聆听他们的瘦身心经。

产后恢复走上“快车道” 80后辣妈哺乳减重两不误

产后恢复,对于许多宝妈来说是一件令人头疼的事:一边是忙得焦头烂额的育儿生活,一边是自己不尽如人意的身形急需重塑。如何通过努力,用科学的方式找到健康美丽的自己?41岁的宝妈吉祥珍交出了一份出色的答卷:科学搭配好哺乳餐,不仅瘦身快,哺乳还更健康。

说起自己的瘦身之路,吉祥珍很感慨。她说,从孕后的75公斤到如今的54公斤,不仅有她的努力,更有全家人的支持和理解。

“从生完孩子后,我一直在学习产后恢复的知识,从中了解到很多的误区。”吉祥珍提到,对于产后进补,人们常认为喝汤能补充营养和刺激乳汁分泌,饭桌上鸡汤、骨头汤、鱼汤等各种汤是少不了的,而事实上汤里面营养素非常少,并且含有大量的饱和脂肪、嘌呤和胆固醇,这些物质能使人短时间内迅速变胖,并且后期很难瘦下来。“一开始,家里人也会给我做排骨汤,我把这些知识告诉他们,后来,我饭桌上的排骨汤就替换成了燕麦粥,营养又减脂。”

哺乳期的宝妈减脂,是否会影响母乳质量?面对这样的担心,吉祥珍点开朋友圈晒出自己的饮食:餐盘里占比较大的是豆蛋奶等优质蛋白,搭配适量粗粮和时令蔬菜水果,就是一顿营养均衡的哺乳餐。“哺乳期饮食要多样化,均衡膳食,合理营养,适量增加鱼肉蛋奶和海产品等优质蛋白的摄入,母乳质量反而会更好。”

“对我而言,健康的身材体现的是一种自律的人生态度,也是我面对生活的热情和信心。”如今,吉祥珍将自己的经验和心得制成了短视频,通过视频号传播给更多人,让更多的宝妈了解到正确减脂的方式,帮助更多宝妈完成美丽蜕变。

科学食补“无痛”减肥 健康饮食习惯让她充满活力

“少摄入、少吸收、少合成、少囤积,一天八杯水,运动半小时。”说到瘦身秘诀,今年57岁的樊胜敏颇有心得。一头利落的短发搭配上匀称的身材,衬托得樊胜敏轻盈又充满了活力。

原先,樊胜敏是一家服装店的老板,频繁早起贪黑地出差进货,再加上不规律的饮食,让她吹气球似的胖了起来。“那时候的我身高不到一米六,体重将近118斤,体检查出有脂肪肝、胆结石等一系列问题,伴随而来的身体上的不适使我意识到,一个好的身材不仅关乎美丽,更关乎健康。”2016年起,樊胜敏下定决心调理身体,改变首先从定时定量吃早饭开始:粗粮代替精制米面,注意蛋白质和蔬菜均衡,适当补充维生素和矿物质……仅仅3个月时间,樊胜敏的体重下降了不少,检查发现脂肪肝也没了,她欣喜不已:“原来科学的饮食方法就能够‘无痛减肥’!”

2020年,通过浏览科普小视频,樊胜敏系统地接触到减脂塑形的知识,“减脂增肌”成为她的新目标。“通过科普我了解到,减脂最重要的是制造热量缺口,除去减少摄入量外,还可以增加消耗量。”日常生活中,除去向来坚持的健康饮食之外,樊胜敏每天还会慢跑、散步或跳健身操。如今,她的体重稳定在100斤左右,体脂率从30%降到了26%,内脂率从16%降到了5%。

“减肥给我带来的最大变化就是精神变好了,我感受到自己变得更加年轻态、有活力了。”提起下一步如何做好身材管理,樊胜敏也有细致的规划:“我想再减掉两斤脂肪,在此基础上增肌,让整个人更紧致一些。”

医生转型科学减重 他用专业知识指导减肥瘦身

每次去看病,不知道你有没有想过,你面前救死扶伤的医生,其实也是一名亚健康患者。长期久坐或久站、一天满负荷的高强度工作,时刻也在威胁他们的身体健康。说起这些,今年59岁的张贤华颇有感触。曾是一名医生的他,一度因为工作产生“压力肥”,在科学的减重方式下,如今他已经瘦到138斤。

“2002年时,我的体重达到了188斤,患有三高,最严重时爬楼梯都会大喘气,肥胖带来的问题已经影响到了我的身体健康。”张贤华回忆,医学专业出身的他深知药物治疗的危害和风险,正在犹豫是否使用药物时,偶然的让他了解到,通过科学饮食也能够调理身体。

作为一名医生,张贤华在减脂时充分发挥了专业知识的作用。“我了解到肥胖的根本原因是摄入热量高于代谢热量,造成脂肪的囤积,我便增加蛋白质摄入、补充维生素B,来提高我自身的代谢水平。”为此,张贤华制定了“早餐饱,午餐好,晚餐少”的三餐规律。“以早餐为例,我搭配早餐时会注意碳水化合物、蛋白质、蔬菜的摄入为1:1:2,同时用玉米等粗粮代替馒头米饭,既饱腹又健康。”在运动方面,张贤华采用中低强度的有氧运动,如慢跑、快走、游泳等,每天运动半小时,在摄入和消耗量两方面同时发力,让减脂事半功倍。

不仅如此,张贤华将这种健康的生活方式带给了更多人。他在微信里用自己的专业知识为群友们答疑解惑,每周他还会进行线下的讲座,面对面分享健康心得:“肥胖已经被世界卫生组织确定为十大慢性疾病之一,希望有更多的人重视这个问题,甩掉‘重’担,享受轻松美丽的人生。”

本报记者王怡

学生营养知多少

中高考在即,如何保证孩子的饮食营养,成了考生家长们普遍关注的问题。在第34个“中国学生营养日”到来之际,南通市第六人民医院营养科主管营养师周楠、国家高级营养配餐师樊平,分别围绕“中学生饮食营养管理”“学生考前营养”两大主题精彩开讲。



扫一扫看相关视频

医周健闻

鼓励母乳喂养 开展公益宣传

晚报讯 5月20日是第33个“全国母乳喂养宣传日”。当天,南通市第一人民医院产科医护人员携手开展“母乳,婴儿的第一剂疫苗”公益宣传系列活动。

当天上午,市一院产科孕妇学校邀请市母婴专科护士、母乳喂养指导师郭新洪老师为大家讲解母乳喂养和新生儿护理。活动过程中,鼓励宝妈积极参与,增强大家对母乳喂养的信心。

当天下午,市一院产科医护团队及市护理学会围产专业委员会母婴同室管理小组成员来到南通开发区新开街道卫生服务中心,开展了一场主题为“全国母乳喂养宣传日”的孕产期保健课堂。市一院产科省级母婴专科护士陆燕通过深入浅出的讲解,让准妈妈们对母乳喂养有了更进一步的认识。活动现场,产科护士沈琪婷强调母乳喂养的时间和频率应该根据宝宝的需要来确定,同时提到了一些能使母乳更充足的小窍门,手把手示范新生儿拍嗝的正确方法和技巧。资深助产士徐淑琳为宝妈们介绍了陪伴分娩。

此次活动搭建了医院和孕产妇家庭之间的良好沟通平台,新手宝妈们纷纷表示受益良多。

通讯员冯海燕 记者冯启榕

