

日常养生

不吃主食能减肥?
营养不良易反弹

“减肥届”有一句俗话:“春天不减肥,夏天徒伤悲。”有些人为了减肥不吃主食,长期下来对身体有着怎样的影响?

广东省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所四级调研员宋秀玲近日表示,虽然减少主食摄入在短期内可能会使体重下降,但长期来看,不吃主食会导致营养不均衡,可能会诱发低血糖,且不吃主食会使身体代谢率下降,一旦恢复正常饮食,体重反而容易反弹。

宋秀玲建议早餐采用“黄金三角”模式,即优质蛋白(比如水煮蛋、无糖牛奶)+复合碳水(比如全麦面包、燕麦、小米粥)+膳食纤维(比如水煮青菜等)。

中晚餐实施211餐食法:2拳头大小蔬菜(比如广东菜心、油麦菜等),1手掌大小、1小拇指厚度蛋白质类食物(比如鲈鱼、鸡胸肉、牛肉、猪肉等),1拳头大小的主食(比如馒头、米饭、花卷等)。

此外,蛋白质摄入一般建议优先选择鱼虾类,其次鸡鸭鹅类,最后牛羊猪肉类;按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐也有利于控制体重;实施“三不原则”:不喝含糖饮料、不吃深加工零食、不深夜进食。

当然,减少每日热量摄入需因人而异,通常女性每日热量摄入为1200~1500kcal,男性为1500~1800kcal,每个人可以根据自己超重情况制订一个饮食计划,记录每天的饮食,比如先每天减少100kcal摄入量,循序渐进,达到控制体重的目标。

减肥方法五花八门,甚至有些人说吃二甲双胍可以减肥,还有些人说打司美格鲁肽是减肥的好方法。这是否每个人都适合?

南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏表示,业界公认,一种有效的减重药物或方法必须达到最基本的要求,那就是3个月内能使50%的超重肥胖者体重下降至少5%。根据目前的临床研究数据来看,二甲双胍达不到这个基本要求,所以成不了减重药物。而司美格鲁肽,以及最近上市的替尔泊肽能够有效减重达15%到20%,已经被欧美以及我国的药监部门批准为减重药物。

陈宏提醒,国家药监部门批准的减重药物只有5种,除了奥利司他外,利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽、替尔泊肽都是GLP-1类的处方药,必须要经过正规的医疗机构开具才能合法合规使用。另外,每种药都有自己的适应证、禁忌证和副作用,并不能适用于所有的肥胖人群。

据中新网

疾病防治

总是感到乏力
警惕疾病来袭

老陈是小区的“运动健将”,每天都打两个小时羽毛球,回家还能哼小曲做饭。可近两个月,他像变了个人,浑身没力气,爬楼梯更是艰难,走几步就停下来喘粗气,脸色苍白。他还频繁跑厕所,一天要腹泻四五次,肚子里像有个小搅拌机,咕噜咕噜响个不停。

到医院就诊后,内分泌科医生让老陈做CT检查,发现他肾上腺上有个鹌鹑蛋大小的肿瘤。这个肿瘤干扰了肾上腺正常分泌激素,引发身体电解质紊乱,导致老陈乏力和腹泻。

通过手术,肿瘤被顺利切除。术后,医生通过静脉输液,为他补充流失的电解质,调整体内激素水平。几天后,老陈能自己坐起来吃饭、和家人聊天,腹泻次数减少,乏力感也明显减轻了!

肾上腺皮质功能减退症是由于肾上腺皮质无法分泌足够的激素(如皮质醇和醛固酮)而引起的疾病,分为“原发性”(如艾迪生病)和“继发性”(垂体或下丘脑功能异常)。“原发性”的原因可能是自身免疫性疾病、感染(如结核)、肿瘤等。“继发性”的原因可能是垂体占位、炎症、妊娠大出血、突然停止使用糖皮质激素等。

肾上腺皮质功能减退症的常见症状很多,诸如持续乏力、低血压、皮肤色素沉着、食欲不振、恶心、呕吐、不明原因体重减轻、低血糖、情绪波动等。

是否患有肾上腺皮质功能减退症,可以通过血液检查,检测皮质醇和ACTH水平;ACTH刺激试验,评估肾上腺皮质反应;影像学检查,CT或MRI检查肾上腺和垂体,这三种方式来确定。

患上肾上腺皮质功能减退症一定要及时前往医院治疗。一般需要口服氢化可的松和(或)氟氢可的松,补充身体缺乏的激素。医生会根据患者的病情变化,以及是否处于感染、手术等应激状态,调整激素的服用剂量。患者需要定期到医院复查,监测体内激素水平,观察症状变化,方便医生及时调整治疗方案。

患者在生活中需要注意保持均衡的饮食,注意适量摄入盐分,保证身体电解质平衡。当出现感染或者需要做手术时,身体对激素的需求会增加,这时候要按照医生的建议增加激素剂量。

如何预防肾上腺皮质功能减退症?有家族病史或者患有相关疾病的人,要定期到医院进行检查,以便早期发现问题。养成健康的生活方式,比如规律作息、适度运动,增强身体免疫力,预防感染。

益宣 朱颖亮

甜饮料正摧毁你的健康

运动也不能抵消伤害

很多人认为糖尿病主要与吃饭、肥胖和缺乏运动有关,却往往忽视了一个重要的诱因——含糖饮料!最近,哈佛大学的一项研究发现表明:我们每喝一口甜饮料或都在促进糖尿病的发生,即使运动也不足以抵消伤害。



供图:CFP

每天喝≥2杯含糖饮料 糖尿病风险增加41%

2025年1月,哈佛大学研究人员在《糖尿病学》杂志上发表的一项研究发现称:喝含糖饮料、人工甜味剂(代糖)饮料或增加糖尿病风险。与很少喝甜饮料的人相比,每天喝≥2杯含糖饮料的人患糖尿病的风险增加41%;每天喝≥2杯含人工甜味剂饮料的人患糖尿病的风险增加11%(1杯饮料为240毫升)。

更重要的是,即使运动达到了指南推荐量(每周至少150分钟中等强度运动),喝较多含糖饮料、人工甜味剂饮料的人仍会增加患糖尿病风险。这说明运动也无法完全抵消甜饮料造成的伤害。

研究共纳入超过19万名参与者,收集他们喝含糖饮料、人工甜味剂饮料的量,以及他们日常的运动数据。在平均15年的随访期间,共有19940人被确诊为新发2型糖尿病。最终分析发现,即便是运动量达到指南推荐量,每周喝≥2杯含糖饮料、人工甜味剂饮料的人患糖尿病的风险也会分别增加22%、7%。换句话说,我们每喝一口甜饮料或是在促进糖尿病的发生,即使运动也并不能抵消甜饮料带来的伤害!

爱喝甜饮料 正在摧毁你的胰岛细胞

你身边有把饮料当水喝的人吗?2025年1月,《自然·医学》期刊发表的一项研究指出,全球约1/10的新发2型糖尿病和1/30的新发心血管疾病可能与摄入含糖饮料相关。航空总医院内分泌科主任方红娟介绍,饮料中的添加糖会迅速提高血糖和胰岛素水平。长期下去可能导致或加重高胰岛素血症和胰岛素抵抗。与此同时,含糖饮料的热量高、营养素密度低,且不易产生饱腹感,很多人在不知不觉中摄入过多。

那是不是喝人工甜味剂的“无糖饮料”会好一些?

“无糖饮料”一般指不含蔗糖、白砂糖等传统糖类,但是含有一些代糖品(或称为甜味剂)的饮料,会让舌头

认为“好甜”。中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师母义明表示,胰岛素是人体中唯一可以降低血糖的激素。“无糖饮料”有很多成分会干扰胰岛素的作用,使胰岛素发生“误判”。“无糖饮料”含有的代糖品会让舌头认为“甜”,却不是糖,胰岛素误认为跟糖有一定的关系,就会出现紊乱,不该分泌的时候分泌,该分泌的时候不分泌,血糖也开始乱套了。如果一个人每天都会喝一瓶不含糖的代糖饮料,在三到五年之后,就会有内分泌问题,出现肥胖或血糖代谢问题。”

胰岛素分泌出现问题 会带来哪些严重后果?

胰岛素是体内调节血糖的关键激素,它负责促进机体对葡萄糖摄取、利用与储存,维持血糖的稳定。当胰岛素分泌不足或作用障碍时,血糖会升高,进而发展为糖尿病。

中国糖尿病患者90%以上为2型糖尿病,主要与后天因素及不良饮食、低体力活动等生活方式有关。糖尿病会损伤人体的血管,危害非常严重。“人体的每一个脏器都有血管,凡是有血管的地方,就可能有糖尿病的并发症。比如有的人眼睛看不见了,就是视网膜病变。有的人下肢发凉、麻木和疼痛,甚至皮肤破溃,被诊断为糖尿病足,甚至有截肢的风险。最严重的并发症就是心脑大血管病变。”

健康饮品可选择这2种

白开水 最健康的饮品首选还是白开水。白开水对人体的生理功能具有重要的调理作用,能够维持生理平衡、促进新陈代谢、润肠通便等。同时,白开水不含任何添加剂,这意味着它不会对身体产生额外的负担,也最安全。如果不喜欢喝没有味道的白水,可以在白水中加1至2片新鲜柠檬片或3至4片薄荷叶。

茶水 经常喝茶对身体有诸多好处,有多项研究曾指出,经常喝茶可降低患癌、中风、高血压、心血管病、痴呆、死亡等风险。日常可以适量喝点茶。但不宜大量饮用浓茶。

据央视新闻