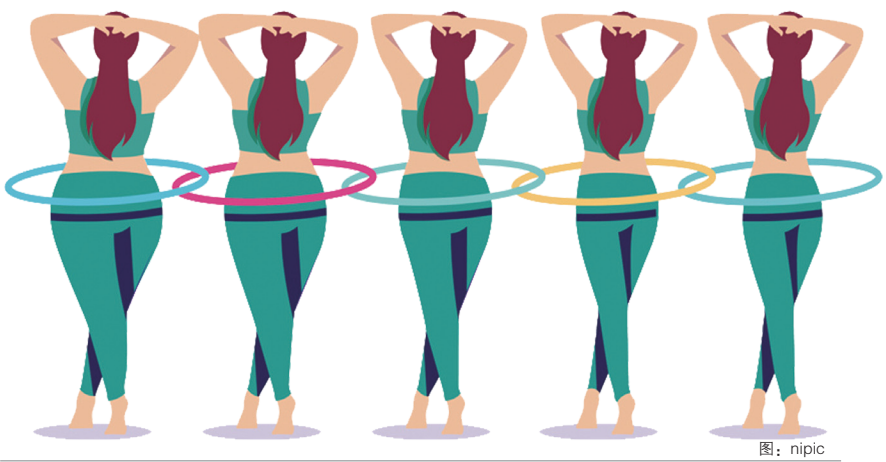
一日三餐只吃肉，一个月减重 10 斤

“生酮减肥”别乱试：人变瘦了肠变黑了

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘聪

关于减肥的办法，我们听过很多，其中，最常听到的一句话便是“少吃肉，多吃菜”。于是，每逢阳春三月，身边便有无数打着节食口号的减肥者，一边对着餐桌流口水，一边含泪啃蔬菜。

不过，这样的状态很快被打破了！近日，网络上流传着另一种与众不同的减肥理念：吃肉减肥——一日三餐只吃肉，拒绝蔬菜和水果！这一消息的发布，让不少“吃货”看到了减肥的希望。只是，吃肉真的能减肥吗？别急着尝试，去医院听听专家意见吧！



图：nipic

■门诊

吃肉减肥狂瘦 10 斤，她因便秘进了医院

要么 5 天不上“大号”，要么 1 天拉上 5 次……人有三急，本是再正常不过的事情，可不久前，29 岁的长沙姑娘小容就因这样一件难以启齿的尴尬事住进了长沙市中心医院的急诊病房。

自 18 岁起，小容就是朋友口中的“微胖界的大美女”——1.68 米的身高，配上一张小巧的瓜子脸，却唯独长了个“水桶腰”，让她看上去整体形象特别不搭。

于是，为了瘦肚子，小容开始了漫长的减肥生涯。最初，她靠节食减肥，每天不吃米饭，啃两个苹果就当主食。时间久了，身体营养跟不上，在父母的极力反对下，减肥大计最终失败告终。

今年 1 月，经朋友推荐，小容了解了一个不用管住嘴的减肥“好”办法：生酮饮食减肥，不用运动也不用节食，只要每天吃大量的肉，拒绝素食和水果即可。

“刚开始吃还挺有效的！”小容说，短短一个月，她瘦了 10 斤。不少跟她一起尝试的朋友也觉得挺有效果，大家互相监督鼓励。不过，坚持到两个月时，问题就来了。

“早上起床会感觉到头晕恶心，反应变得迟钝了。”更可怕的是，小容上厕所的频率也发生了改变，“以前 1~2 天就会大便，后来经常 5 天都不用，肚子涨得越来越大。”

感觉到不对劲，小容立即去医院求诊。照肠镜一看，肠子都黑了！经检查，确诊为结肠黑变病。

图：觅元素

■求诊

结肠黑变病患者多是 30 岁女性

“生酮饮食其实就是一种使身体产生大量酮体的饮食方法，简单说，就是高脂、低碳水化合物的饮食。”长沙市中心医院消化内科主治医师易艳容介绍，但从医学上看，高脂、低碳水化合物的饮食方式本就不对。

早有美国杜克大学基因组科学和政策研究所的学者发现，饮食不同会影响人体肠道菌落的构成，特别是吃肉，可能会让肠道菌落环境变差，增加肠炎、溃疡性结肠炎等疾病的发生。

“结肠黑变病在近几年有了明显的变化，年轻女性越来越多。”易艳容说，从科室接诊情况来看，目前 30 岁左右的女性患者是结肠黑变病的高发人群，她们大多数有个共同点，那就是长时间减肥，尤其是服用减肥药。

目前，结肠黑变病在国内肠镜中的检出率大约为 2%。在结肠黑变病患者中，大约有 20%至 30%可并发结肠癌。其中，便秘和长期口服泻药是目前公认的最主要原因，其中尤以服用蒽醌类药物为主。

易艳容提醒，结肠黑变病并无特异性的症状，主要表示为腹胀、便秘和排便艰苦为主，少数患者还有下腹部隐痛和食欲欠佳等，所以，靠吃肉减肥的女性一定要高度关注自己的便秘问题，稍有不适，及时就医。

■提醒

生酮饮食不是人人适合

“除了结肠黑变病，尝试过生酮饮食的女性还有可能出现酮症酸中毒。”国家二级营养师陈黎介绍，长期的高脂饮食导致体内的脂肪分解代谢不完全，大量的酮体类物质蓄积在体内无法被利用，酮体为酸性物质，长期过高就会引起酸中毒。

不过，作为当今最流行的减肥办法，生酮饮食也并非完全不可用。陈黎说，生酮饮食是通过模拟机体的饥饿状态，引导机体耗竭肝糖原，增加脂肪动员、分解代谢。但这种方法必须要在专业营养师的指导下进行，除了吃肉，还要搭配一定量的蔬菜、奶制品等，每天吃肉的种类和量也是根据个人的身体情况而制定。

需要提醒的是，生酮饮食是以脂肪取代葡萄糖作为能量来源，凡是患有脂肪酸转运和氧化障碍疾病的患者均不可尝试。

■新闻多一点

网红减肥针，千万别乱用

说完“最轻松”的减肥方法，今日女报 / 凤网记者再来聊一款近日在抖音平台备受欢迎的瘦身法宝——减肥针。号称“哪里想瘦点哪里”的减肥针到底有用吗？记者采访了湖南省第二人民医院药学部主任药师雷艳青。

“实际上，网红减肥针确实有减肥的作用。”雷艳青介绍，这款产品的主要成分利拉鲁肽是一种降糖药，它作为一种促胰岛素激素，能够促进胰岛素的分泌，达到降糖的目的，从而减少体内糖分向脂肪转化，达到减肥的目的。

不过，利拉鲁肽作为一种处方药，目的是帮助糖尿病患者降糖，随意使用是有一定风险的。

首先，擅自使用减肥针会导致恶心呕吐等症状，长期使用，可能导致厌食症。其次，因为体内糖分减少，且食欲受影响，容易使人的心情抑郁，甚至出现自杀倾向。另外，还可能导致内分泌紊乱和肾脏损伤。

小科普 >>

米饭是肥胖的元凶吗

文 / 肖志容（湖南省儿童医院心血管内科）

家有小胖墩，父母总想让他们少吃米饭多吃菜，以此减肥。可是这样真有用吗？我们来聊聊不吃米饭的代价吧！首先，大脑和神经组织的能量完全来源于葡萄糖，成人每天大脑最低能量消耗需 100–150 克糖类（儿童更多），如果不吃主食，每天要分解 150–200 克蛋白质才能满足大脑对葡萄糖的需求，一天得吃 1 斤半的瘦猪肉。其次，不吃主食肚子容易饿，会吃更多的肉、鱼来填饱肚子，而 50 克脂肪引起体重增加的效果要大于 100 克主食。而脂肪更易引起肥胖，若脂肪比例长期过高，还对心血管疾病的风险更甚于糖类。

孩子要慎用洗鼻器

文 / 张喜（湖南省儿童医院呼吸二科）

一般人是不需要定期清洗鼻腔的，因为鼻腔本身就带有自洁功能。首先，鼻毛会阻挡空气中的较大的颗粒或灰尘，对进入人体的空气执行第一道过滤；当空气中较小的灰尘或微生物等被吸入鼻腔后，由黏液毯和纤毛构成的黏液纤毛系统会对其进行第二次过滤，即灰尘或微生物会被吸附在黏液毯上，随着纤毛运动和吞咽动作，被咽入胃内或被咯出；再者，鼻腔内分泌的黏液中还含有一种“溶菌酶”，它能有效地抑制和溶解细菌。上述的三道防线就能很好地清洁吸入体内的空气。值得一提的是，目前市场上有很多洗鼻器，也有儿童洗鼻器，但 6 岁以下儿童要慎用洗鼻器。

怎样给婴儿剪指甲

文 / 程芳（湖南省儿童医院神经内科）

婴儿的新陈代谢特别旺盛，所以指甲长得也快，要经常帮他们修剪。但婴儿的皮肤特别稚嫩，家长在修剪时要格外小心，并注意以下几点：1、根据婴儿指甲生长的情况，最好是 7–10 天修剪一次；2、最好在婴儿熟睡时修剪，以免误伤；3、修剪时动作要轻而快，捏住一个个小手指剪，不宜剪得太多，不然会产生疼痛感，也不要剪成棱角样，这样仍会刺伤皮肤；4、剪刀要小，刀面要薄，刀尖要稍圆，刀刃要快。如果家长修剪技术不够熟练，最好使用新的质量比较好的指甲钳来剪。