

喝水真能减重 15 公斤? 不! 还可能要命

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

5月11日,世界防治肥胖日。

你可以不用减肥,但你一定要看完这篇报道。

19岁、喝水减肥、一个月瘦15公斤……看到这些关键词,着手减肥大计的你也一定也在心动——这是近日各大网络平台都在报道的一个大学生的故事。只是,大多数人只关注了“开头”,没有在意“结尾”。

靠喝水快速减肥,在医学上不是怪事,可为何医生都不提倡?大家都在探索的超速减重的秘密里又有多少雷区不能踩?

其实,很多人没想到,自己常用的减肥方式都是傻办法。



扫一扫,
分享健康知识

小科普 >>

给新生儿喂奶后 如何正确拍嗝

文 / 占彩霞 (湖南省儿童医院新生儿三科)

新生儿在喂奶之后常常都是会打嗝的,那么怎么拍嗝才是正确的呢?首先,妈妈们先让自己和宝宝面对面坐好,然后让宝宝的下巴靠在自己的肩膀上,之后一只手托住屁股让婴儿稳住身体,然后另一只手在背后由下至上慢慢小幅度地拍打,如果一两分钟后婴儿没打嗝了,就算完成了。其次,可让宝宝横坐在妈妈腿上,然后伸出手臂,让婴儿把自身重量都放在这条手臂上,此时妈妈的手臂要稳,不然对婴儿的拍嗝效果就会大大减弱。另一条手臂只需轻轻拍打婴儿背部。还有,可以把宝宝放在自己的腿上,面对面坐好,之后一条手臂从侧面托好婴儿后背,然后用另一只手轻轻地拍打婴儿后背,这样可观察到婴儿的面部表情变化,以此来断定婴儿是否已经拍好嗝了。

预防儿童神经衰弱

文 / 廖彩时 (湖南省儿童医院神经内科)

近年来患上神经衰弱的孩子越来越多,那么怎么预防儿童神经衰弱呢? 1. 首先要注意改变孩子的学习时间,让学习变得更加轻松和合理,每天孩子总学习时间,小学不超过六小时,初中八小时以内,高中九小时左右,特别要避免连续夜间补习的习惯。2. 要注意课外活动,每天应有几个小时左右的课外活动,可进行适当锻炼,也可参加课外兴趣小组活动,不过尽量在户外进行。在学校时,要充分利用课间十分钟。3. 平时要注意孩子的睡眠,因为合理的睡眠是促进神经发育、防止大脑皮层衰竭的最积极措施,所以不管是谁都应该保证每天至少八小时睡眠时间,只有这样才能更好地帮助孩子恢复应有的状态。

“管住嘴”就能减肥? 别傻了

有人说,不能完全不吃,那我就节食减肥呗!但你知道,靠“管住嘴”却总达不到减肥效果的问题所在吗?为此,湖南中医药大学第一附属医院肝病科副主任医师张涛回答了最受网友关注的四个话题。

Q 疯狂节食,就能瘦身?

A 大家都知道快速减肥最有效的手段便是节食,节食除了会丢失大量肌肉,还会丢失大量水分,所以体重下降很快。不过,靠这个方法减重一旦食量恢复,体重便会快速反弹。同时由于之前肌肉被减掉,人体的基础代谢进一步降低,反而会变成“更易胖体质”。也就是说,意志力不坚强的减肥者最好别尝试这个办法,毕竟恢复食量后,反弹回来的都是脂肪,从而导致越减越肥。

Q 吃得越素,体重越轻?

A 肥胖者的脂肪大多堆积在腰腹部,我们常建议低脂饮食,所以让很多减肥者认为吃素就能瘦。其实不然,不合理的长期素食低脂肪饮食,会出现蛋白质摄入不足或者氨基酸摄入种类不平衡等情况,使机体缺乏合成载脂蛋白所必需的氨基酸,影响肝脏的脂代谢,甚至可以导致营养不良性脂肪肝,从而发展为内脏肥胖者。

Q 水果当主食,就能变瘦?

A 有很多减肥者将水果当一天的主食,一丁点米饭、鱼肉都不进食。但有些水果比肉类的碳水化合物含量更高,而碳水化合物摄入过多,超过人体日常所需时,就会转变为脂肪贮存于我们的体内。也就是说,吃错水果时,不但不能减肥,还可能带来肥胖。

Q 代餐粉当正餐,安全减肥?

A 现在市场上,鼓吹各种功效的代餐品层出不穷,其成分以谷类、豆类、薯类食材等为主,包括代餐粉、代餐棒、代餐奶昔和代餐粥。它们的主要特点是热量极低、能够延长胃的消化时间,从而产生饱腹感。可是,经常吃代餐粉会导致营养不良、厌食症、肠胃道疾病等风险,反而伤害身体。

疯狂饮水减肥后,进了医院

19岁的小伟(化名)去年刚迈进大学校门,却是个稳妥妥的胖子,用他自己的话说就是“我已当胖哥好多年”。可这一个月里,小伟既不运动又不节食,光靠喝水,就实现了梦寐以求的减肥心愿,轻轻松松暴瘦15公斤。

这是最近一名杭州大学生的经历。在长沙,这样的大学生却也不少。

“减肥圈子里都说‘一口气吃成胖子不容易,一口气瘦成闪电有办法’,但急速减肥一直都是我们不提倡的。”长沙市中心医院减肥门诊专家李瑞介绍,每年往夏季走,年轻人最关注的话题就是急速减肥。

“靠喝水急速减肥是不少年轻人尝试过的低消费方法,但是风险极高。”李瑞说,肚子饿就喝水、甚至是喝饮料,这样能导致血糖突然飙升,这种“瘦”不是真的“瘦”,而是一种病态。

李瑞举例,最常见的一种减肥傻办法是靠喝饮料充饥,结果患上糖尿病,自己还不知情。“口干、多饮、多尿、消瘦”是糖尿病“三多一少”的典型临床症状,当体内胰岛素分泌或作用不足时相当于没有足够的原料去消解葡萄糖。这种情况一旦发生,我们人体马上就会启动“备胎”,用分解脂肪和蛋白质的方式来给机体补充能量,这种备用方案虽然提供了能量,但结果就是导致体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,水分的大量丢失,导致短期体重大幅度下降,这就是喝水、喝饮料就能瘦的原因。

不过,随着体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,胰岛素进一步分泌或作用不足,脂肪过度分解供能的同时,会产生很多酮体,机体一时“消化”不了这些酮体,就导致酮症酸中毒。

“糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的严重急性并发症,也是糖尿病主要死亡原因。”李瑞说,所以靠这个傻办法减肥,付出的可能是生命的代价。

