

秦昊等影视明星的减肥食谱火了

跟着明星越吃越瘦? 湖南医生发声了

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 陈思雨 杨正强

随着电视剧《漫长的季节》的热播,没想到比剧情更火的,却是剧中演员秦昊“吃瘦 20 斤”的减肥食谱。

当秦昊把这个“吃瘦”的减肥方式发到网上后,网友纷纷开始跟风“打卡”减肥,而且还说有效。

其实,除了秦昊之外,最近不少演员、模特、歌手等艺人都在社交平台上分享了自己“越吃越瘦”的减肥方法。靠吃就真的可以健康又轻松地减肥? 5月23日,今日女报/凤网记者采访了营养专家,一起揭开真相。



秦昊靠着自己的减肥食谱,两周内瘦了10公斤。

靠“吃”可以瘦,但也有问题

第一天只喝豆浆,第二天只吃玉米,第三天吃火龙果、苹果、蓝莓,第四天吃鸡蛋、水煮虾……这就是演员秦昊的减肥食谱。因为它看起来食物比较单一,很好操作,吸引了众多网友争相效仿。

国家注册营养师、湖南省胸科医院一级主任医师唐细良表示,这份食谱之所以能够让人减重,主要是因为它限制了热量的摄入,而且许多食材膳食纤维含量比较丰富,可以促进肠胃蠕动和代谢,在一定程度上起到了加快减重速度的作用。

“这种只是严格限制热量摄入的减肥方法,对身体带来的危害是多方面的,比如免疫力降低、骨量减少、记忆力下降、脱发、抑郁等。”唐细良介绍,这种极端的减肥方法还会导致女性的内分泌紊乱和男性的肌肉量减少。演员为了拍戏,短期内这样减重是可以的,但对普通人来说,控制体重是长期的事情,这样模仿艺人减肥食谱显然不合适。

相比秦昊的减肥食谱而言,湘妹子瞿颖的减肥食谱显得“健康”很多。一天吃四顿,有鱼、有虾、有水果,食物种类比较多元。

“这个减肥食谱中的蛋白质和纤维素含量很丰富,但碳水化合物的摄入量仍然不足。”唐细良表示,这个食谱短期内确实很有成效,但时间一长,减重容易进入瓶颈期,会变得非常缓慢。

水煮“万物”减肥法,别想得太简单

水煮胡萝卜、白萝卜、西兰花、鸡胸肉、虾……演员尹正的减肥食谱曾在某社交平台上风靡一时,水煮一切食材的方法简单易操作,同样引得很多人效仿。

“水煮的烹饪方式降低了脂肪的摄入,所以尹正的减肥食谱的特点是低脂肪、低碳水、高蛋白、高膳食纤维,但同样也不符合我国居民膳食指南。”唐细良解释,“这个减肥食谱缺点很明显,一旦恢复正常的饮食,体重很有可能会反弹,甚至会比原来更胖。”对女性来说,短时间内体重的急剧下降,还会导致体内激素水平的异常变化。

一天只吃午餐,水煮鸡胸肉、水煮西兰花、水煮红薯,戒掉一切精致碳水,早睡……歌手李荣浩的这个减肥方法显得更为“简单粗暴”。不过,他也强调,这是他个人的习惯,毫无科学依据,让大众“慎用”。

“确实没有科学依据。”唐细良表示,减脂的总原则就是要求能量的摄入要小于消耗,“一天只吃一顿水煮菜,肯定能达到减肥的效果,但对于有基础疾病的人来说,会造成血糖的剧烈波动,长期下来可能会导致营养不良,甚至损害健康。”而且,食物的种类太单一,难以保证身体所需的所有营养成分。

那早睡对减肥有没有帮助呢?唐细良认为,正常来说,睡眠多了,恰恰是不利于减肥的,“一天睡7~8小时就可以了”。

减肥方法,真正有效的是这些

“饮食是良药,运动是良医。”唐细良表示,对于想要减肥的普通民众来说,健康饮食,搭配合理的运动,加上愉悦的心情,这些才是减肥的王道。如果想快速减肥,最好是去寻找专业营养师的帮助,制定个性化减肥方案,不要轻易去模仿明星网红们的减肥方式,“毕竟健康的身体才是最重要的”。

饮食方面需注意“管住嘴”,尽量避免摄入高碳水化合物食物,以高纤维、高蛋白的食物为主。应该遵循中国居民膳食指南推荐,建议以植物性饮食为主,每天保证摄入“蔬果豆谷”,同时保证蛋白质的摄入量,提高代谢,以实现快速减脂的目的。米饭则以玉米、小米等粗粮替代,吃饭前建议先喝一碗汤,增加胃的饱腹感。

唐细良表示,还可以采取“5+2”轻断食法:一周7天,5天正常吃饭,非连续的2天轻断食。这样做,平均一个月可减2.5公斤。注意,这个“2天轻断食”可不是什么都不吃,而是摄取平常膳食1/4的能量,在轻断食期间,男性每天可以摄入600千卡,女性每天可以摄入500千卡。简单一点就是选择2天不太劳累时,少吃点,多喝温热水。这种减脂方法,有益于体脂和慢性病的控制,还可以“重启”身体的代谢,促进身体健康。

在运动过程中一定要“迈开腿”。每个星期保证运动150分钟到300分钟,运动强度以中等强度为主,散步要5~7公里/小时的速度,相当于快走。有些肥胖人群因膝关节受损不能走路,最好的运动是游泳,游泳对心肺功能、四肢的锻炼都有益处。

长沙孕妈患上“新病”——

甲状腺癌为何“偏爱”女性

今日女报 / 凤网见习记者 刘艳萍 通讯员 黄碧 秦璐 陈双

5月22日至5月28日是第15届国际甲状腺知识宣传周。据我国最新癌症报告数据显示,从2000年到2016年,甲状腺癌发病率在16年中增长了20倍,其中女性患病率远高于男性。与2012年全国癌症流行病学统计数据相比,女性甲状腺癌发病率由第七位上升至第三位。

甲状腺癌为什么更加“偏爱”女性群体?妊娠期碰到甲状腺疾病该怎么办?甲状腺疾病该如何科学有效地预防呢?5月23日,今日女报/凤网记者采访了医学专家,为大家答疑解惑。

女性甲状腺疾病患病率远高于男性

“不论是甲亢、甲减,还是甲状腺结节、甲状腺瘤,女性患病率均远高于男性。”长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)内分泌科副主任医师刘莎介绍,甲状腺疾病多发于女性,一方面因为甲状腺是类雌激素敏感器官,女性的健康和雌孕激素水平关系特别大,女

性在某些特定时期更容易受到甲状腺疾病的“青睐”,如青春期月经初潮、怀孕期间、分娩后的6个月内以及更年期、绝经期等,一旦激素水平失衡就很容易损害甲状腺组织;另一方面现代女性压力逐渐加大,而高压状态是导致甲状腺疾病的重要因素;如果女性营养摄入欠均衡,挑食、减肥、不规律饮食等也会导致甲状腺营养摄入不足,影响甲状腺正常工作。

妊娠期碰到甲状腺疾病该怎么办?

28岁的肖婷(化名)已怀孕10周,近两周内她的情绪起伏非常大,一点小事就着急上火,还伴有心悸、怕热等症状,走动一会就满头大汗,晚上还经常失眠。在长沙市中心医院内分泌科检查后,她被诊断为妊娠甲亢综合征。

“这个病会不会影响胎儿的生长发育,会不会有后遗症呢?”对于肖婷的提问,刘莎解释,妊娠甲亢综合征是发生于妊娠早期甲状腺功能的一过性生理变化,不是真正的病理性“甲亢”,主要发生在妊娠早期(8~10周)。随着妊娠月份的延长(妊娠14~18周),患者体

内HCG(人绒毛膜促性腺激素)水平逐渐回落,甲状腺功能也逐渐恢复正常。因此,妊娠甲亢综合征对孕妇及胎儿无太大影响,其治疗也与真正的甲亢不同,不必低碘饮食,也不需要服用抗甲亢药物。只需针对脱水、电解质紊乱等情况给予对症治疗即可。

肖婷是幸运的。刘莎提醒,妊娠期甲状腺疾病需要及时诊断与治疗,否则会对孕期女性的身体造成一定的影响,甚至可能对尚未出世的孩子造成伴随终生的不良影响。

甲状腺癌发病率与遗传因素有关

“甲状腺癌发病率还跟遗传因素有关。”湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师黄娟告诉记者,患者苏女士被确诊为甲状腺乳头状癌时,表现得并不吃惊,因为甲状腺癌对她来说并不陌生,她的妈妈、表姐都是甲状腺疾病患者,而且此前已经完成了甲状腺癌手术治疗。

“因为发现得比较晚,她的甲状腺癌已经发生了淋巴结转移,必须选择甲状腺全切手术,并进行彻底的淋巴结清扫,

预防肿瘤复发。”黄娟告诉记者,苏女士术后积极配合医院进行了碘-131治疗和TSH(促甲状腺激素)抑制治疗。根据复查的情况来看,目前苏女士的各项生理指标恢复较好,没有肿瘤复发的迹象。

“任何年龄段都有患上甲状腺癌的可能。”黄娟认为,即使被诊断为甲状腺癌也不用过分担心,甲状腺癌有不同类型,甲状腺乳头状癌是最常见的类型,绝大部分患者术后预后良好,是可以根治的肿瘤。

黄娟提醒,虽然甲状腺癌因发展相对缓慢而有“懒癌”之称,但千万不可掉以轻心,要定期进行体检,一旦发现可疑甲状腺结节,要及时前往医院内分泌专科咨询随诊。日常生活中,要选择健康、营养均衡的饮食,开展适当的体育锻炼,调节情绪压力,规律生活作息,养成健康的生活方式。



扫码看视频, 听听医生怎么说