



# 减肥需科学 重在针对性

■本报记者 雷春香



近年来,随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快,我国居民超重肥胖问题凸显,增长幅度高于发达国家。超重肥胖已成为 21 世纪的流行病。哪些生活方式会导致肥胖?如何正确减肥控制体重呢?天津南开医院内分泌及代谢病科主任郭健来为大家支招。

## 超重肥胖原因多样

根据国家卫计委发布的 2015 年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,全国 18 岁及以上成人超重率为 30.1%,肥胖率为 11.9%,6 岁至 17 岁儿童青少年超重率为 9.6%。

据郭健主任介绍,肥胖病是指体内脂肪堆积过多和(或)分布异常。肥胖的危害有很多,包括血脂异常、糖尿病风险增加、患高血压的概率增加、脑血管病变风险增加、脂肪肝、便秘、呼吸性疾病、骨关节疾病、肥胖相关性肾病、多囊卵巢综合征、癌症等。如今,高血压、糖尿病等许多慢性病的出现,与肥胖密切相关。

郭健主任表示,肥胖病可由许多疾病引起,分为单纯性肥胖和继发性肥胖。继发性肥胖是源自某种疾病,如神经内分泌系统疾病,占到 5% 的比例,由以下常见原因引起:由于下丘脑病引起,多见于垂体前叶功能减退;胰源型,包括糖尿病早期、胰岛素瘤等引起胰岛素分泌过多;甲状腺功能减退症,严重者常伴有粘液性水肿;肾上腺皮质功能亢进,尤其是皮质醇增多症;性腺功能减退症,包括女性绝经期等。而单纯性肥胖主要是由营养超标、运动不足、心理行为等造成的,占到总肥胖比例的 95%。从小就肥胖,排除造成遗传和家族疾病的可能性,属于单纯性的肥胖。

那么,怎么评定自己是不是达到肥胖标准了呢?临床上常用的肥胖评定标准有一项叫做体重指数,简称 BMI,它是一种计算身高与体重的指数,如果超过 24 kg/m<sup>2</sup> 就达到超重,超过 28 kg/m<sup>2</sup> 就称得上肥胖了。另外腹型肥胖主要是腰围超标,成年男性超过 90 厘米、女性超过 80 厘米就是腹型肥胖。

## 不良生活诱发肥胖

郭健经常在门诊遇到肥胖患者抱怨自己吃得并不多仍旧发胖的情况,他说,生活方式不好也会导致和诱发肥胖,常见的不良生活方式包括:

**1、进食速度快。**肥胖人大多食欲良好,吃东西很快,食物未得到充分咀嚼就咽下,不能成为食糜而敷贴于胃壁,常常造成已经吃了不少东西仍感饥饿。等到大脑食欲

神经中枢输出停食信号时,往往已经摄入过多食物了。

**2、晚餐吃太晚太多。**很多人因为工作时间的原由,一般都在晚上与家人和朋友聚餐。这样使得晚餐进餐时间大大延长,并且食物种类与分量都大大增加。摄入的脂肪和糖类非常充足,给脂肪的蓄积提供了便利的条件。再加上晚餐后很少人会运动,久而久之,人便胖起来了。

**3、不吃早餐。**许多人采取“饥饿减肥法”,企图通过少吃甚至不吃早餐的方法来达到减肥的目的,结果往往事与愿违。不吃早餐,会造成强烈的空腹感,脂肪细胞也处于饥饿状态,更易摄取和储存能量。进食的午餐会很快被吸收,形成脂肪,久而久之导致肥胖。

**4、吃糖过多。**糖分不但容易吸收,而且能促进脂肪生成所需酶的活性,并能刺激具有促进脂肪合成作用的胰岛素的分泌,从而使脂肪蓄积。

**5、偏食。**偏食会导致营养摄取方面的不平衡,使某些营养元素缺乏。就目前所知,缺乏 B 族维生素会导致肥胖。因为 B 族元素能使脂肪变成能量,参与脂肪代谢的 B 族元素有维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6 等,这些维生素主要存在于糙米、麦皮及许多新鲜蔬菜水果中。

**6、摄“油”太多。**如今,餐饮商家为了保证菜品的外观与味道,制作过程中非常依赖“油”的使用,即使普通的一份快餐,所含的“油”也很足。当然越来越多不可避免的交际应酬,更使得人们进食高脂食物的频率大增。此外,植物油也是脂肪,摄入量都会造成腹型肥胖。

**7、喝酒太多。**酒是产生高热量的饮料,1g 乙醇(酒精)能产 29.29KJ(7Kcal)热量,仅次于脂肪产的热量。换算来看,一瓶啤酒的热量相当于 100 克粮食产的热量,所以酒喝得多就等于摄于大量的热量。当多余的能量不被消耗时,将会以脂肪的形式储存起来。

**8、运动太少。**发达的交通工具、整天伏案工作、回家窝在沙发上看电影消遣等等……许多上班族每周的运动量几乎为零。运动量不足,最快发现的是腹部,运动过少是导致腹部脂肪囤积的主要原因。

**9、睡眠不足。**研究发现,睡眠太少也会

引发肥胖。

**10、还有一些原因会引起肥胖。**一是药物的不良反应。有些药物会导致体重的增加,降血糖药物噻唑烷二酮类(罗格列酮、吡格列酮等)、磺脲类(格列美脲、格列齐特等)、格列奈类(瑞格列奈、那格列奈等);抗精神病药物氯丙嗪、舒必利等;抗组胺及抗变态反应药物阿司咪唑、特非那定等。二是生育时间太晚。随着生育年龄的推迟,高龄产妇生下的孩子,体重一般说来都比较重。三是遗传因素。父母双亲体重正常,其子女肥胖发生率约为 8% 至 10%。双亲中一人肥胖,子女肥胖发生率约为 40%。双亲均肥胖,子女肥胖发病率高达 70% 至 80%。

## 科学减肥应个体化

如今,肥胖新的治疗策略是采用生活方式干预和药物治疗。采用生活方式干预中的饮食治疗并不是简单的节食,而应该是对肥胖患者进行个体化营养评估、制定相应的营养干预计划并在一定时期内实施并监测。

总的原则是:减少食品和饮料中的能量摄入;减少总摄食量;避免餐间零食;避免睡前进餐;避免暴饮暴食;能量限制应该考虑到个体化原则,且兼顾营养需求、体力活动强度、伴发疾病以及原有饮食习惯。每天膳食中的热量比原来日常水平减少约三分之一,达到每周减低体重 0.5 公斤的目标。

减脂是不是就不能吃蛋奶肉类了呢?当然不是,人体有部分必须脂肪酸需要动物脂肪提供,因而没有动物脂肪摄入会造成脂肪酸代谢失衡。还有人认为不吃主食就可以减脂,这也是不对的。如果不进食或极少进食

碳水化合物,使脂肪过度提供热卡,会给人以葡萄糖功能为主的大脑和心肌代谢带来不利影响,甚至发生心肌损伤致心源性猝死,同时还会加重肝肾代谢负担。

有些人为了减肥,只吃蔬菜而拒绝吃肉,这也是一种很不科学的减肥方法。只吃蔬菜不吃肉,表面上看减少了脂肪摄入,但实际上蔬菜在制作过程中,为了保证口感和色泽,额外加入了食用油。相比其他菜肴,蔬菜食用油的添加量更大。即使你只吃蔬菜,同样在无形中摄入了大量的脂肪;还有如果不进食肉类,会造成动物蛋白质摄入不足,当完全素食者蛋白质摄入不足时,人体内的蛋白质、糖类、脂肪就会失衡;不进食肉类或其他脂肪还会造成脂溶性维生素的摄入减少,营养物质的缺失和失衡,将会对身体造成极大的不良影响。

此外,一些人常自行节食来控制体重,但是过度的节食甚至是绝食的减肥方法并不可取。很多采用过节食减肥方法的人们都知道,单纯的节食减肥效果并非想象中的那么理想。

另外,单独控制饮食时虽可降低总体重,但除脂肪组织减少外,肌肉、水分等去脂体质也会丢失,人体静息代谢率也可能降低,使机体的基础能量需要减少,即可在低水平上建立新的能量平衡,使机体储存脂肪的消耗也较少。

因此,单纯限制饮食使体重下降达到一定水平后,体重下降的速度就会减慢或不再下降。如果要使体重维持在已降低的较低水平或使体重进一步降低,需要摄入能量更低的膳食,而极低能量膳食中的营养素往往不能满足需要,对健康有损害。

# 七招预防 H7N9 禽流感

■本报记者 雷春香

近日,本市确诊一例 H7N9 病例,引发关注。专家表示,预防人感染 H7N9 禽流感的具体措施有以下几点:

一是避免接触活禽。H7N9 流感感染来源非常明确,就是活禽及其分泌物、排泄物或被这些污染的农贸市场活禽交易区。因此,大家应尽可能远离农贸市场活禽交易区或摊位,避免跟活禽及分泌物接触,不购买活禽、不自行宰杀活禽;应购买有检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品,如“冰鲜、冻鲜”禽肉产品等。

二是如在野外发现生病或死亡的野鸟,不要轻易接触。

三是注意饮食卫生,生禽、畜肉和鸡蛋等一定要煮熟煮透食用;注意厨房卫生,砧板做到生熟分开,加工处理生禽肉和蛋类后要彻底洗手。

四是养成良好的个人卫生习惯。比如勤洗手,接触禽鸟或其粪便后要及肘用肥皂和流动水洗手,不要用不干净的手触摸眼睛、口鼻。打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。注意生活、工作环境整洁、通风。



五是加强体育锻炼,保持充足睡眠。要避免过度劳累,注意保暖,注意饮食多样,均衡营养。

六是及时就医。如果出现发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快到正规医疗机构诊治,并告诉医生发病前有无禽类接触史、是否去过活禽市场、近期去过哪些地方旅行等。

七是接触禽类时要做好个人防护。从事家禽养殖、运输、销售、宰杀等职业的人群在接触禽类时要做好个人防护(戴手套、口罩、穿工作服等),接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手;发现病、死禽及时报告动物卫生管理部门,及时、妥善处理。