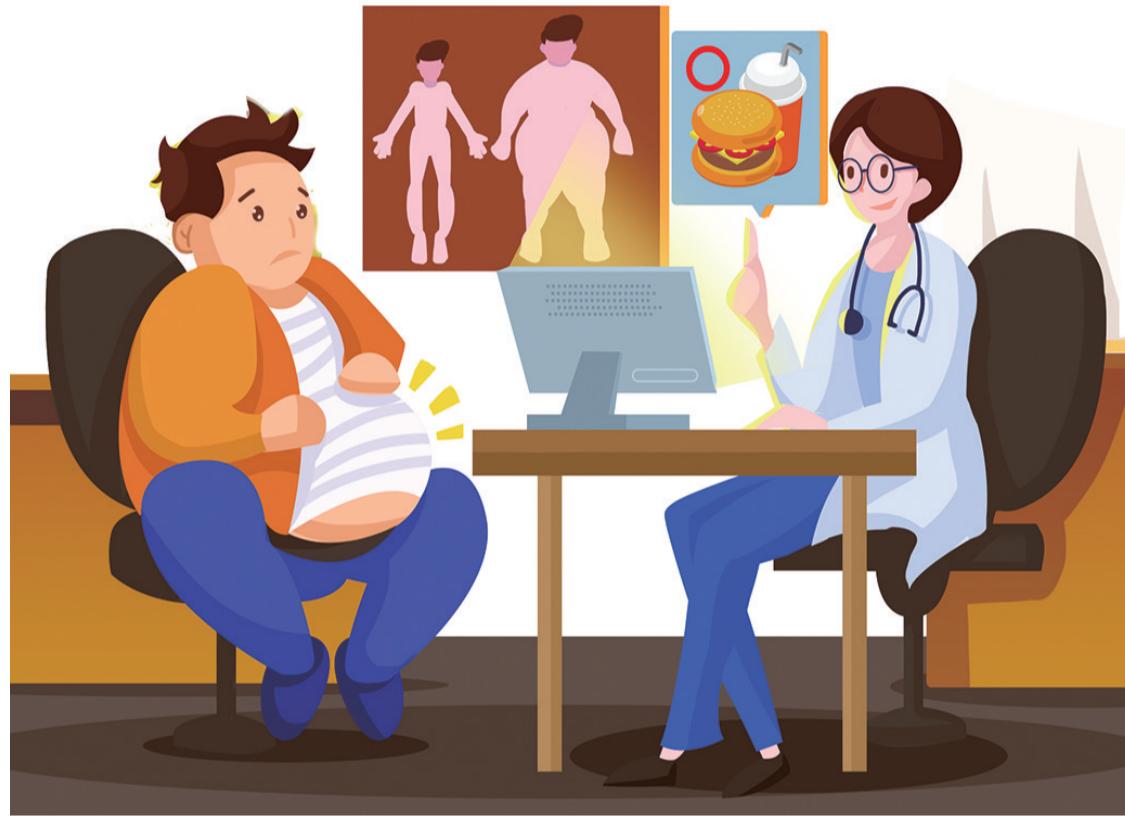


日前,在银幕消失一年的贾玲,成功减肥100斤的消息引爆热搜。有不少人好奇,贾玲到底是通过什么方法成功减肥的,并急于模仿。青岛市中心医院内分泌科主任徐倩提醒,演员在短时间内增肥减肥是因为角色需要,普通人减肥不要想着一蹴而就。生活中,有的人盲目通过不靠谱的药物减肥,有的人通过短时间内的高强度锻炼减肥,还有人仅仅通过节食来实现减肥的目的,更有极端者,走上了切除部分胃来减肥的道路。需要注意的是,减肥方法的选择要根据个人情况科学减肥,对于大部分人来说,体重基数没有这么大,不能一味追求减重,不要盲目跟风。

一年瘦了100斤? 极速减肥有隐患

专家提醒:“量身定制”科学减重方案才安全有效



肥胖人群需要阶段性、科学减肥。

减重过快不可取 当心严重后果

瘦了100斤的贾玲会是什么样?她是怎么做到的?这得要对自己下多大的狠手啊!一时间,很多人纷纷向贾玲讨要减肥秘方。“片面宣传‘一年减重100斤,不可取!’徐倩表示,她对这种容易误导社会大众的宣传颇为担忧。

其实,贾玲此次“暴瘦”并不夸张,徐倩告诉记者,普通人在专业医师指导下一个月减8—10斤并非不可能。大体重人群如果按一个月10斤算,一年减下100斤,速度属于医学减重的正常范围。“医学减重是在医生和营养师指导下,以饮食和生活方式干预为核心的科学、安全、有效的减重方法。”徐倩表示。

“想要科学减重,切忌过度节食、过度运动。”徐倩说,过度节食会触发人体自我保护机制,降低基础代谢率,出现“吃得少也减不动”的情况;一味增加运动量对身体也有损害,代谢率过高会产生极度虚弱无力、过度劳累的情况,造成免疫力下降甚至诱发急性心血管事件。

徐倩介绍,对于基础体重较大的人来说,前期减重较为容易,无须过大的运动量即可达到很好的减重效果,但后期越接近目标体重,速度会越慢,运动量也要逐渐加大,同时配合严格的饮食控制。贾玲的减肥成果非常励志,可能会鼓励不少被肥胖困扰的朋友抓紧行动起来。大体重人群如能成功减重,对身心健康的好处显而易见,例如不再走两步就喘,记忆力提升、思维更活跃,降低高血压、糖尿病、癌症风险,减轻关节炎等,同时心情更愉悦,自信心也会增强。但需提醒,减肥不可盲目追求速度,应在医生或营养师指导下循序渐进,把安全和健康放在第一位。

肥胖人群减重 需要呈阶段性

徐倩就接诊了一位身高1.82米、体重高达250

斤的15岁男孩小磊。因为体重过大,小磊的父亲不敢让孩子通过运动来减肥,只能控制他的饮食。“就是让他少吃、夜里饿了就喝水,两个月左右减了20斤,但是假期快到了,他爸爸担心孩子回老家没人监督他,就来医院看看如何再继续减下去。”徐倩经过问诊后,首先就给他做了饮食结构的调整。

“减重,最重要的就是减去脂肪,所以调整饮食结构的目的就是把肥胖患者身体供能的模式转变为以脂肪供能为主,消耗掉多余的脂肪。”徐倩说,肥胖人群的减重方式需要呈现阶段性,首先要做的就是对生活方式的干预,比如进食顺序的改变,可以先喝水或者汤,再吃蔬菜(最好是未脱水的),再吃肉类,最后吃主食(以粗杂粮为主),以更少的食物增加更多的饱腹感,控制胃容量,减重的同时,挨饿也是可以避免的。

徐倩认为,虽然临床上的减重方式还有很多,比如手术、药物辅助治疗等,且都会起到一定的效果:“但我们需要认清一个理念,任何手段的减重都只是‘权宜之计’,控制体重是一件需要终身管理的事”。

合理减重3个月 减掉21.5公斤

56岁的李先生体重达127.1公斤,肥胖多年,体检发现有高尿酸血症,B超提示有轻度的脂肪肝。之前李先生尝试过多种减肥方法,如节食、增加运动,因饥饿难耐、运动后又出现关节疼痛,无法坚持,在减肥没有什么效果的情况下,求助青岛市中心医院内分泌主任徐倩。

在询问过患者病史后,医生为他测量身体成分,发现其体脂率达到31.8%,腰围131厘米。根据患者情况,徐倩为他“量身定制”了减重方案,在适当限制能量的基础上采用高蛋白低升糖的饮食原则,要求李先生认真执行饮食医嘱和定期监测。

由于饥饿感不明显,李先生觉得执行难度并不大,3个月体重掉了21.5公斤,腰围细了23厘米,血尿酸也下降到正常范围,B超复查肝脏已无异常。

一味节食减肥 效果不会长久

那么,为什么有的人吃得很少仍然瘦不了?为什么节食瘦下来后,一恢复正常饮食又马上胖回去了呢?

徐倩解释,要弄清楚这个问题,首先要清楚是什么导致了肥胖。

肥胖是长期能量摄入超过能量消耗,过剩的能量在体内转化为脂肪,并过度积聚而导致的代谢失衡。人体的热量基本上是从饮食中摄取的。人体消耗的总热量主要由三大部分组成:一是基础代谢率。是一个人维持生命所需的最低热量所消耗的卡路里数,主要用于呼吸、心跳、氧气运送、腺体分泌、肾脏过滤排泄作用、肌肉紧张度、细胞的功能等所需的热量。基础代谢占到人体总热量消耗的七八成,是人体消耗最多的一项。二是体力活动。简单来说就是我们身体的日常活动、运动消耗。三是食物消化的热效应,指的是在进食过程中引起能量的消耗。

医生也遇到过很多案例,有的人通过节食吃得很少,甚至晚上不吃饭,发现一开始节食可以减掉一些重量,但是后面就再也减不下去了。

徐倩解释说,基础代谢率不是一成不变的,当你节食,特别是节食时间比较长的情况下,身体就觉得你的能量不能够满足你的能量需要,就会降低基础代谢。

原理很复杂,简单点说,身体从正常的‘能量消耗’模式会转到一个‘节能’模式,打个比方,就像你手机用电一样,当你手机快没电的时候可以选择节能模式。人体大脑里面的下丘脑有各种激素去调节人体的情况,当你长期节食,身体调节系统就会以为你处于一种‘饥荒’状态,就会启动保护人体的‘节能’模式,促使机体的基础代谢率下降。比如一个人每天身体的基础代谢本来要消耗1000卡路里,现在由于节食,机体启动保护‘节能’模式,只用消耗800卡路里,你的能量消耗下降了,就更不容易去动员储存在体内的脂肪了。”

徐倩表示,在临幊上碰到一些减肥的患者,因为节食能量摄入已经很少了,基础代谢率已经很低,在能量消耗比较低的情况下,很难再消耗体脂,在这种情况下,医生会建议患者适当增加进食能量,将基础代谢率调高一点,然后再启动减肥。所以“吃饱了才有力气减肥”,从某种程度来说是有道理的。



合理饮食才能有效减重。

相关链接

你真的需要减肥吗?

是不是真的需要减肥,建议看看这3个指标:

1.BMI

BMI=体重(公斤)÷身高(米)平方。BMI大于24则为超重。

2.腰围

女性:腰围≥85cm则为超重 男性:腰围≥90cm则为超重。

3.体脂率

女性:体脂率≥30%则为超重 男性:体脂率≥25%则为超重。