

炎炎夏日>>> 该如何瘦下来?

□本报见习记者 王倩

“炎热的夏天说来就来,看着别人细胳膊、大长腿、小蛮腰,再瞥一眼自己肚子上的肥膘,心里那叫一个恨呐!可是看到外面热浪滚滚,发誓一日减肥三斤的决心瞬间冷却下来。冬天寒冷要窝在被子里,夏季炎热要瘫在空调间,减肥的事儿何时才能提上日程呢?相信不少读者朋友都有这样烦恼。那么夏季适合减肥健身吗?如果要减肥该怎么做?为此,记者咨询了市第一人民医院内分泌科副主任医师董莉莉,为我们科普夏季减肥的那些事儿。”

减肥茶、瘦身餐不靠谱

“减重是不分季节的,只是人们在夏季对体型的要求比较高,因此进入夏季前减重变得尤为迫切,尤其对于爱美女士们。”董莉莉提醒说,减重是一项持久战,不要追求短期体重的快速下降,而是持久稳步的减重。

随着人们生活水平的日益提高,现代人摄入多、消耗少越来越普遍,肥胖、糖脂代谢紊乱等问题也越来越突出,减重已成为热门话题。

但体重的组成很复杂,包括水、肌肉、脂肪、骨骼、内脏等。

“我们经常看到一些减肥茶、瘦身餐的广告,宣传短期快速减肥,其实大多减去的是水分,不但会造成机体脱水,还会很快反弹,而对于科学的减重,我们需要减去的是脂肪,同时不让肌肉流失。”董莉莉说,合理的减重一定是循序渐进、有目标的,主要包括调整饮食结构、合理运动、以及辅

助药物或者手术。

短期内的体重快速下降,不但容易反弹,也可能带来一些疾病。比如女性短期内体重骤减,可能导致营养不良性闭经;若不合理的减重、脱水、肌肉流失、生酮,可能会导致肌无力、神经痛等症状,甚至引起心肌病。“因此,减重须是缓慢的、持久的,一般每周减0.5-1kg,3-6月减基础体重的5%-10%。”

摄入少、消耗多是王道

想要减重,偷懒是不行的,运动必不可少。“只有摄入少,消耗多,才是减重的王道。”董琳琳告诉记者,一般成年人每周保持运动时间3-5天,累计150分钟,儿童每天60分钟,提倡有氧运动结合抗阻运动,有氧运动比如跑步、骑车、跳绳等,抗阻运动比如仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑等。

“运动需要个体化,不同年龄的人应当采用不同的运动方式。”董莉莉说,比如青中年可以选择跑步、骑车或者球类运动;而老年人则更适合快走、太极拳等。运动的时间一般选在餐后1小时为宜,运动之后需补充水份,补充水份可以提高基础代谢率,有助于减重,在夏季及时补充水份尤其重要,以避免机体脱

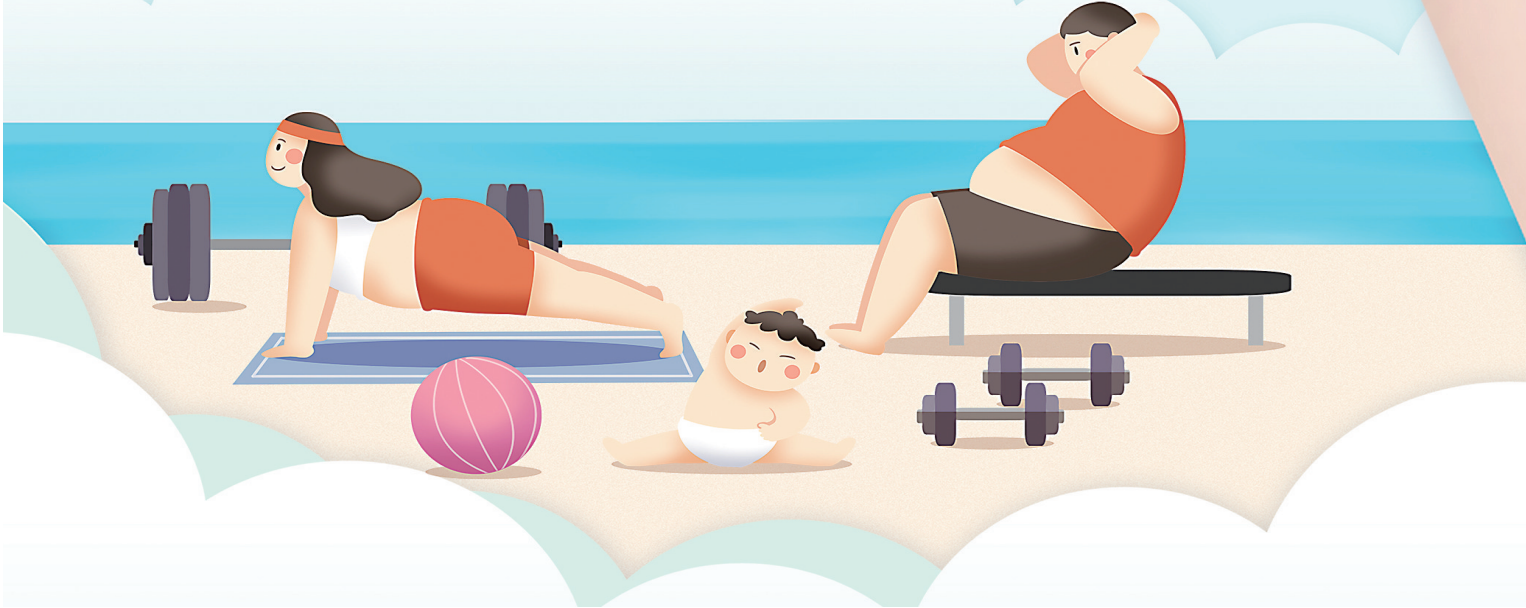
水、中暑。

另外,减重不是不吃不喝,而是要合理、规律饮食。首先,合理饮食包括碳水(50-55%)、蛋白质(15-20%)、脂肪(20-30%)、膳食纤维以及微量元素,缺一不可。外界传说中的网红饮食,比如“吃肉也能瘦”的生酮饮食,通过脂肪燃烧提供热量而生酮,故此得名。“但生酮饮食具有局限性,不易长期坚持,尤其不适合具有慢性疾病的患者,比如糖尿病患者,可能诱发酮症或酸中毒,长期的生酮饮食也可能增加心血管疾病的风险。”董莉莉提醒。

其次饮食需规律,提倡吃早餐,拒绝夜宵。研究表明饮食需与生物钟相协调才更有利于减重,不吃早

餐及晚上7点以后进食晚餐的人更容易发生肥胖,所以提倡合理、规律三餐,少饮酒,少吃甜食、高脂、高碳水类食物,不暴饮暴食,吃饭七分饱,晚餐清淡,多吃蔬菜。

另外,对于肥胖的患者(BMI>28kg/m²),通过饮食和运动不能减重时,可以辅助药物减重,而对于重度肥胖(BMI>40kg/m²)或者肥胖合并糖尿病等其它并发症(BMI>35kg/m²),可以通过手术减重。目前,市第一人民医院已开设了肥胖门诊,接诊了很多肥胖的患者,尤其是肥胖合并糖尿病的患者,通过合理治疗和管理,在控制血糖的同时,达到减重的效果。



留言板

#温情5分钟! 太仓公交这一幕被疯狂点赞!

气温很高,娄城很暖。
7月7日下午3时30分左右,瞿秋峰驾驶着107路公交车,行驶在娄江路时,一个小朋友突然走过来找他。“叔叔,我奶奶睡着了,怎么叫都叫不醒”。瞿秋峰听到后,立即靠边停车,起身查看乘客的情况。发现一名女乘客脸色苍白,已经晕倒在座位上。情况十分紧急。考虑到等救护车来,还需要一段时间,而公交车所在的位置距离医院不远,直接将女乘客送到医院是最快、最及时的办法,瞿秋峰在向单位汇报情况并征得车上其他乘客同意后,火速驱车赶往医院,仅用5分钟就抵达了市第一人民医院。
到达医院后,瞿秋峰先是跑

进医院找急诊医生、护士,然后又跑到车上和大家一起搀扶起女乘客,并将其送进医院。随后,叮嘱小女孩打电话给家长,让家长快点赶到医院。紧接着,瞿秋峰又投入到了正常的车辆运营中。
为沉着冷静、乐于助人的瞿秋峰点赞!
@曼君:好人一生平安!
@Behind:得亏离的近。
@沈立新:太仓好司机!太仓好乘客!为司机救死扶伤点赞! 为乘客的爱心点赞!
@蓝蓝的海:这位驾驶员做得好,为病人争取到生存的宝贵时间。
@顾静芬:小朋友很机智,公交司机很冷静,乘客很理智。

#嗦完这碗面,我原谅了太仓35℃的三伏天!

出门10分钟,流汗1小时!最近,热浪翻滚的三伏天着实难熬!“整天吃”搜罗了5种不同的凉拌面,吃货们赶紧看过来!

●传统凉面

『张阿姨特色点心坊』
属于太仓人夏季美味的凉拌面食已经全面上线,今夏的第一碗,当然要吃老底子太仓人最爱的凉面啦! 过了凉水的面条码上黄瓜丝,浇上花生酱、拌汤以及来张阿姨家必点的浇头——雪菜肉丝,馋了馋了,先吃为敬!

●鸡丝凉面

『小菜园』太仓万达店
切丝的胡萝卜和黄瓜,撕得细碎的鸡丝,诱人的酱汁,一一铺在爽滑的面上,还没动筷子,眼睛就先感受到鸡丝凉面的凉意和舒爽。一口下去,Q弹又不失嚼劲的面条,口口香的鸡肉丝,嘎嘣脆的黄瓜丝,混合着调好的酱汁,集清爽、麻辣、鲜香于一身,一口征服味蕾,好吃到令人上头!

●东北冷面

『东北风』太仓万达店
又想填饱肚子又想解暑?那非得来碗东北冷面不可! 黄瓜丝、西瓜片、辣白菜配上秘制的辣酱,绝! 不过这还不够爽,食凉的“整天吃”跟店员要来了

冰块加进去,有冰碴子才是最地道的东北冷面!

面吃得正酣,汤也不能落!畅快地喝一口冷面汤,冰凉的汤里藏着开胃的酸和沁爽的甜,浑身只剩舒爽自在,又是一个元气满满的“打工仔”!

●荞麦面

『罗森便利店』
既想饱餐一顿又想减脂瘦身? 那就选荞麦面呀! 荞麦以其营养丰富、饱腹感强的特点,近年来成为健身达人的心头好。“整天吃”无意间看到罗森推出的这款凉拌荞麦面,立即买来尝试一下。荞麦面分量适宜,蔬菜清脆新鲜,油醋汁开胃,热量又低,吃起来毫无“负罪感”,赞!

●手工凉皮

『陕西面馆』
手工制作的面皮,酸辣辣的汤汁、焦香浓郁的辣油,过瘾! 最喜欢浸满汤汁的面筋,咬上一口汁水四溢、咸香满满。简单的食材碰撞出难得的美味,一碗凉皮解锁了一夏天的食欲。

@花美:第一家包子铺的凉拌面yyds。
@Sunny辉哥:古松弄开了近二十年的满仓包子铺的凉拌面和绿豆汤,味道也杠杠滴。
@春暖花开:想吃凉皮,是夏天的味道。

太仓新闻抢先看



太仓发布



太仓融媒



太融e

广告



庆祝中国共产党成立100周年
The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China

社会主义核心价值观

富 民 文 和 | 自 平 公 法 | 爱 敬 诚 友
强 主 明 谐 | 由 等 正 治 | 国 业 信 善

紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围 夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利

