

不挨饿、不纯素食、不吃代餐、不服减肥药、不大运动……

个性化营养食谱：让减肥更健康持久

中国妇女报全媒体记者 何蒙

生活中，许多女性经常减肥而收效甚微甚至没有效果，还有不少人为此付出了健康代价。然而，北京的“90后”小李今年并没有增加运动量却成功瘦身，而且她的身体各项指标都健康。在过去几年实践了很多种减肥方法都没有成功的小李说：“我这次减肥是去大医院看营养科，这就是换营养食谱的结果。”

那么，小李这次成功减肥经历了什么？有什么好经验可以借鉴？为此，中国妇女报全媒体记者分别采访了北京协和医院营养科主治医师康军仁和小李，小李也希望她的亲身经历能给同样爱美的女性提供安全、科学的瘦身参考。

定量饮食、每种营养素都吃到，“5+2轻断食”更有效且容易坚持

小李对记者说，她之前试过很多种网红减肥方法，包括不吃荤、不吃晚饭、去健身、生酮饮食等，每次都是开始时有一些效果，但只要放松一点点（如有两天不忌口或偷懒不运动），体重马上就会反弹，再用同样方法就很难达到之前效果。因为减肥没有达到预期效果，心态也会失衡，到后来就干脆逃避不称体重了。有一次小李偶然听朋友说一些大医院营养科可通过调整日常食谱来有效减重，就决定去正规医院进行减肥。

小李介绍，医生先用“高端体脂秤”分析她身体里的成分然后给出报告，还询问了她之前的减肥经历、近十年饮食习惯以及最高体重和最低体重，并进行了肾功能、甲状腺功能、尿常规、ACR、24小时定量等一系列检查。最后，医生给她制订的减肥方案是“5+2轻断食”，每顿饭要有蔬菜、肉、主食，有定量，还有加餐。

“我是2022年7月初首次就诊，初始体重67.1kg，体质指数(BMI=体重÷身高平方)为23kg/m²(在正常范围内)，体脂率为31.1%(范围:20~30)，内脏脂肪面积87.8cm²(范围:0~80)，只有臀围、大腿围需要减。她执行一个月后随访，体重64.4kg，BMI为22.3kg/m²，体脂率为29.5%，内脏脂肪面积77.6cm²。”小李回忆说，“我刚开始执行时，在断食那天会觉得饿，但后来就习惯了。严格执行2~3周后感觉比较饿，总想吃点高碳水、高油食物。我就每周给自己一顿“欺骗餐”——有定量地摄入一些自己想吃的食物，再通过爬山等运动消耗掉相等热量。这样，每个星期的“欺骗餐”成了一种“小期待”，反而觉得我并不是在痛苦减肥。从执行医嘱2~3天时我的体重就开始掉秤，每天零点几公斤，从开始到现在平均每天大概掉100g脂肪。”

小李还对记者说：“我每天饮水还要达到2.5L，尽量保证每口饭咀嚼30下，早上要吃一片复合维生素，在晚上11点半前睡觉，并保证每天走路4000步。最开始在断食日我会觉得饿，尤其是生理期前一两周会饿得厉害，但在执行1周多时体型就会有变化，之前穿着紧绷的裤子变得合体了，同事们也觉得我瘦了。目前我离理想体重还差一点，但是买衣服已经小了两个尺码，所以还是比较开心。这样定量饮食并且每种营养素都能吃到的减肥方法比较好坚持，我也愿意按照这个方案一直执行下去。”

减肥关键是限制能量，瘦身也需要科学和个性化

“像小李这样身体质量指数在健康范围内但脂肪量超标的肥胖女性，原则上按照《中国营养学会膳食指南》均衡饮食、合理运动即可，其实无须减肥。但对于一些女性因各种原因需

要严格控制体重，不建议自行节食饿肚子减肥，那样容易出现相关并发症。应就诊正规医院营养科，由医生进行评估后量身定做个性化饮食建议。”康军仁对记者说。

康军仁介绍，营养师可根据就诊者具体情况制定每日能量、蛋白质、脂肪等基本营养成分的比例，逐步“稳中有降”。尤其是体重属于正常范围的人，体重下降不能太快，以免出现如脱发、便秘、皮肤松弛等各种并发症。

制订个性化减肥方案前为什么要做各种相关检查？康军仁提醒，减肥需要限制能量，“饿”一天两天容易，长期“饿”就需要技巧和专业知识，这也是个人或商业减肥机构所不具备的。在营养科门诊需要完善的检查有：1.身高、体重、腰围、体质指数(BMI)、身体成分测量和血压；2.血常规、肝肾功能、血脂、甲状腺功能、胰岛素、糖化血红蛋白、维生素D等；3.尿常规、24小时尿蛋白和尿肌酐比；4.心电图和心脏彩超；5.肝胆超声和泌尿系超声。这些检查并非“过度医疗”，因为肥胖患者可能会有各种各样的健康问题。

对小李有效的“5+2轻断食”能否作为一个普遍减肥方案？康军仁介绍，“5+2轻断食”是非常专业的饮食干预策略，其专业名叫“间歇性禁食”，指的是一周不连续的两天摄入总能量需求的30%左右，剩下的五天正常饮食或稍微能量减少。《新英格兰杂志》2019年还专门给间歇性禁食做了综述文章。康军仁说，小李非常有执行力、方案落实的好，因此个人耐受程度好，无脱发、便秘等不适。医生还会根据她目前情况做一些调整，可能调整为限量平衡膳食或均衡膳食，以实现体重维持不反弹。同时，定期门诊随访，也是很好的预防反弹策略。想要维持体重不反弹，单靠毅力和坚持很难，可在门诊随访过程中逐渐把包括健康饮食、坚持运动等养成一种习惯，习惯化才是最好的预防反弹策略。

康军仁还提醒，减肥方案不仅是一个饮食方案，其中包含着首诊的评估和定期随访，所以只拿着食谱，有可能瘦更有可能出现并发症，一旦出现不良反应普通人很难去应对。所以轻断食也不是所有人都可以执行的，比如有严重肝肾功能异常或I型糖尿病的人群。

目前网上还充斥着诸多减肥方法，有低碳、生酮、素食、节食等控制饮食的，有跑步、跳绳、局部塑形操等运动健身的，还有吃减肥药、保健按摩的，到底如何减肥才是科学健康的？康军仁提醒，减肥路上的“坑”挺多，比如花几百元去点穴、买上千元的减肥饼干、吃进口减肥药……然而体重可能很快反弹，而且为此付出健康代价甚至危及生命得不偿失了。因此，减肥千万不要“拿来主义”，盲目仿效网红方法可能会出现健康问题，而强调专业医生的参与非常重要，适合自己的个性化方案才是最好的。

康军仁建议，女性朋友如果平时喜欢关注网上关于健身、减肥等内容，应该关注正规医院专业医生的公益科普内容，避免被商业操作带偏。他在给就诊者正式减肥方案前，一般会还会建议：1.少吃汤、酱、饮料、糕点和外卖；2.三餐定时，有加餐(两餐之间吃水果)；3.先吃肉菜，再吃饭；4.多咀嚼；5.每天晨起测一次体重；6.晚11:00前睡觉。

康军仁特别提醒，肥胖是一种疾病，既简单又复杂。简单，可往往知易行难，而且行得不对还会造成伤害；复杂，肥胖作为一种代谢疾病，往往是饮食、生活方式、疾病或药物等多种原因造成的。生活中常常有人用了“十八般武艺”，耗尽了“洪荒之力”，最后去医院一查发现是垂体分泌的生长激素过多，或是缓解焦虑或抗过敏的药物作用，或是甲状腺功能异常，或是多囊卵巢综合征、胰岛素抵抗……这时候，“管住嘴迈开腿”已解决不了问题，还需要专业医生进行抽血剥茧般的针对性、个性化诊疗。

养生关注



不想变胖，每天避开四个“坑”

生活中想避免发胖，要远离以下4种容易使身体变胖的行为。

- 1.吃饭狼吞虎咽。**经常吃饭速度过快，食物在口腔中停留时间过短，还没充分咀嚼的食物进入胃肠道会加重胃肠道负担。而且快速进食时大脑不能及时做出反应，会一直传输“没吃饱”的信号，容易吃下过多食物。
- 2.三餐时间不规律。**很多人吃饭总是饥一顿、饱一顿，三餐不规律，这对胃部产生一定刺激，不仅易导致慢性胃炎、胃溃疡、肠炎等一系列胃病，还会带来发胖。因为三餐不规律会引起明显饥饿感，下次再进食时就会食欲大增，很容易进食更多高脂高盐食物，也更容易多

- 3.过量摄入水果。**很多人喜欢把水果当饭吃，但过多食用一些热量和糖分含量高的水果，可能会越吃越胖。本身胃不好的人尤其不宜多吃如柠檬、猕猴桃、山楂等果酸丰富的水果，会使胃酸分泌过多；枣较难消化，会加重胃部病变；梨、山竹等寒凉水果，吃太多可能伤胃。
- 4.经常性熬夜。**经常熬夜，肾上腺皮质激素分泌水平会升高，瘦素分泌水平会降低，二者相互叠加可引起熬夜时食欲亢进，促进进食。而夜间选择的食物大多为零食，热量较高，且夜间进食后活动量小，能量消耗降低，自然就容易胖。(首都医科大学宣武医院 刘殿刚)

相关链接

养生新鲜报

经常说谢谢 生活满意度高

美国舆论研究协会今年7月对2000名美国人进行的随机双选调查显示，人们表达感激之情的频率与他们对生活的满意程度呈正向关联，1/3受访者表示，在日常生活中经常表达感激之情，其中有62%的人表示对自己生活“非常满意”。

42%的受访者认为口头表达“谢谢”就很好，这是他们最喜欢接受的感谢形式；其次是书面感谢信(21%)和礼物等实物奖励(17%)。当被他人感谢时，微笑(44%)和说“不客气”(51%)被认为是最常见的非语言和口头回应方式。口头回应“不客气”在礼貌度方面排第二(44%)，落后于微笑(52%)。受访者还表示，他们从配偶或伴侣(28%)、家庭成员(26%)和朋友(24%)那里得到的感谢最多。而在工作场合，老板(17%)和同事(15%)表达感谢的次数相对较少。

研究人员表示：“感恩行为和幸福感之间存在着巨大关联。当人们积极主动表达感激之情时，他们的大脑就会倾向于寻找环境中积极部分，淡化处理消极部分。过往研究和本次调查结果都告诉我们，如果你想提升生活满意度，多表达感激之情可能是不错的方式。”(敏雅)

孩子也偏爱天然食品

英国爱丁堡大学研究小组近期在《发育心理学》杂志发表的一项研究表明，孩子和大人一样，也喜欢和偏爱天然食品。

研究小组以374名美国成人和儿童为对象进行了两项研究。第一项，向120名年龄6~10岁的儿童和120名平均年龄30.4岁的成人出示3种苹果，并说明分别为农场种植、实验室制作、实验室树上育苗，让其进行选择。结果显示，与实验室培育的苹果相比，儿童和成人都更喜欢农场栽培的苹果。问其原因，孩子多倾向于新鲜、户外培育或阳光，而大人则多言及自然。

第二项，向63名年龄5~7岁的儿童和64名平均年龄29.11岁的成人展示4种果汁，分别为农场榨取、无信息、完全去除化学物质、添加化学物质，让其进行选择。结果显示，孩子和大人均被更自然的味道、安全性和饮用欲望所吸引。

研究人员认为，研究证据表明，在水果和果汁两个领域以及口感、安全性、非自然性、消费欲望等一系列衡量标准中，对天然食品的偏好同样存在于儿童早期和学龄期。(宁蔚夏)

老人常吃西兰花 改善认知和负面情绪

日本一项近期发表在《衰老神经科学前沿》杂志的研究首次报告，经常食用富含西兰花等十字花科蔬菜中的萝卜硫素芥子油苷，可改善老人认知功能和负面情绪，提高老人生活质量。

以往研究发现，西兰花等十字花科蔬菜所含萝卜硫素芥子油苷，摄取后可被肠道细菌分解转化为具有解毒、抗氧化、抗炎等作用的活性物质。日本东北大学老年医学研究所认知健康科学部的研究小组以144名平均年龄66.82岁的健康老人为受试对象，随机分为摄取含萝卜硫素芥子油苷补充剂的干预组和摄取安慰剂组，分别在干预前后进行认知功能检查和问卷调查，实施为期12周的随机对照双盲实验。

结果表明，与安慰剂组相比，干预组(连续12周每天摄取萝卜硫素芥子油苷)认知功能之一的处理速度明显提高，包括愤怒、困惑、抑郁等在内的整体负面和消极情绪显著减轻和改善。(宁蔚夏)



儿童不应用成人牙膏，不必用美白、抗敏感等多功能牙膏

儿童用含氟牙膏安全吗？

北京清华长庚医院 齐璇 吕璇

面对琳琅满目的“儿童牙膏”，很多家长常常挑花了眼，儿童该不该买含氟牙膏？成人牙膏宝宝能用吗？那些宣称有美白、抗敏感、止血功能的牙膏，可以给孩子用吗？

其实，儿童牙膏最重要的是清洁牙面、预防龋病，中华口腔医学会推荐使用含氟牙膏以提高牙齿防龋能力。因此，挑选儿童牙膏的关键就是选择含氟牙膏。

曾有观点认为，两岁以前不能用含氟牙膏，以免吞咽发生中毒。然而，2014年美国牙科协会和美国儿科学会就修正了这一观点：宝宝从

长第一颗牙开始，就能使用含氟牙膏。

鉴于宝宝不会吐舌，为了减少误吞风险，建议3岁以前儿童牙膏每次使用量为米粒大小，3~6岁为一颗豌豆大小。只要选择合格牙膏、控制用量，即便误吞，氟摄入量也很小，不需担心。对于3岁以前、不会漱口的宝宝，家长可用湿纱布擦除多余牙膏，减少吞咽和残留。

此外，不建议儿童使用成人牙膏。因为儿童牙膏口味众多、刺激性小，即便宝宝刷牙时吞咽，也相对安全。根据最新国家标准，儿童牙膏的总氟量为0.05%至0.11%，而普通成人含氟牙膏的总氟量为0.05%至0.15%，高于儿童牙膏，如果发生误吞，影响会更大一些。

选购儿童牙膏，家长要注意看里面的成分：一般来说，摩擦剂可增加牙膏的清洁效果，要选择膏体细腻、没有明显颗粒感的牙膏，氢氧化铝、碳酸氢钙、水合硅石都是颗粒较细的摩擦剂。

芳香剂和甜味剂赋予牙膏各种口味，木糖醇、山梨醇、异麦芽糖等都是无致龋性的代糖，可以放心使用，挑选宝宝喜欢的口味即可。牙膏中还含有乳化剂、发泡剂、防腐剂等，只要符合国家标准均不会危害健康。

至于美白、抗敏感、止血等多功能牙膏，对于孩子来说没有必要，如果宝宝牙齿出现疼痛、出血等问题，应及时就医。

儿童保健