

轻信各种“养生秘诀”令自己更焦虑—— 痴迷健康饮食也伤身？

邻声 话题

健康的饮食习惯是预防疾病、提高免疫水平的重要环节;然而,过度重视健康饮食,也可能对健康造成危害。最新数据显示,全球有 3%左右的人口患有健康饮食痴迷症,其中以女性居多。什么是健康饮食痴迷症?你身边有没有这样的例子?那些流传的“养生”理论是否真的健康科学呢?

▶ 痴迷“健康”导致不健康

62 岁的张阿姨每天收看各类养生节目,记录各种“有利于”身体健康的养身秘诀,每年体检也会关注自己的血糖和血脂。她认为,千金难买老来瘦,最近几年,几乎只吃素食,很少吃肉,久而久之,身体抵抗力下降,经常感冒,全身乏力。10 岁男孩果果的母亲是一名全职妈妈,平时十分注重孩子的饮食健康,每天在家的主要工作就是将儿子的食品称重搭配后再烹饪,杜绝一切所谓的“不健康”食品,结果却导致果果反而比同龄人矮小瘦弱。

事实上,痴迷“健康饮食”的人不少,记者从本市多家医院的营养门诊获悉,经常有市民因为追求“健康饮食”却意外地导致身体“不健康”,比如有人 20 年不吃鸡蛋;有人杜绝一切豆制品;有人吃一

次烧烤就连续多日焦虑不已、感觉自己“身体不适”;有人每吃一口东西都必须咀嚼 50 下才能下咽等等。更有极端案例,年轻时抽烟酗酒、暴饮暴食,年纪大了竟然每天只吃“蔬菜糊糊”,最终导致患病……

▶ 过度痴迷已接近偏执

法国图卢兹让·饶勒斯大学跨文化心理学教授帕特里克·德努指出,健康饮食痴迷症是一种过度专注于健康饮食的综合行为,是一种新的饮食失调症。患者会判定某种正在吃的食物“不健康”,然后将其完全杜绝。

据了解,健康饮食痴迷症产生的最初原因包括对自身健康的过度关注、食品安全问题层出不穷带来的困扰等。近年来,各种养生节目充斥荧屏和网络,当面对“某某食物致癌”“某某疾病患者严禁食用某某食物”“某某食物已导致几十万人患病”等真假难辨的信息时,很多健康饮食痴迷症患者完全失去判断力,他们无法作出“该吃什么”的选择,便采取一种自我保护的“后退”方式,将食谱“一刀切”,最后可吃的食物越来越少,饮食逐渐单调。

同济大学附属同济医院临床营养科主任吴萍指出,健康饮食痴迷症患者的症状一般表现为,为了吃得健康而严格控制饮食和种类直到偏执的程度,从而使身体处于危险状况。

▶ 保证食物多样性才健康

吴萍告诉记者,健康饮食痴迷症好发于 40 岁以上的妇女,她们常纠结于“健康”与“不健康”食品,对养生一知半解,自以为这是注重健康,重视生命的表现。“很多人对这种疾病了解不深,对其危害更是认识不够。在心理和行为上,健康饮食痴迷症患者往往会逐渐将自己边缘化,与社会脱离;而在身体方面,由于缺少蛋白质、维生素及矿物质,患者可能出现营养不良并合并代谢失调,甚至死亡。”健康食品痴迷症患者经过治疗,可能需要 6 年至 12 年才能完全恢复健康。

吴萍提醒,要防治健康饮食痴迷症,应该及时咨询营养专家及心理专家,认识“平衡与节制”的重要性,正确处理人与食物的关系。正所谓物极必反,过度追求“健康”,有时反而容易走入误区。“平衡饮食,食物多样”才是根本的饮食之道。

本报记者 左妍

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声 APP,进入话题板块对本文进行评论互动,部分优秀点评将刊登于明日本版。



汇传
聚达
民意
民情

邻声 网评

迷茫彷徨很正常 鼓起勇气别逃避

不知何时开始,鸡汤文渐渐被人厌倦,“丧文化”开始流行起来。丧文化是指一些年轻人,在现实生活中失去目标和希望,陷入颓废和绝望。葛优躺,有四肢的咸鱼等代表了丧文化,他们都是在传递一种“我已经是废物”这样自嘲式的信息。近日,新民邻声 APP 话题版块讨论了该话题,引发热议。以下为部分网友评论:

@ 邻声用户:再这样下去,迷茫、失望的年轻人将会逃避现实、漠视法律和社会习俗,厌弃工作和学业,成为垮掉的一代!“丧文化”必须摒弃!

@ 黑泽_M:你可以每天朝气蓬勃对未来充满期待对事业很有野心,但有的人安于现状只想平稳地过生活也无可厚非。只要自己是满足的,任何一种生活方式都是好的,适合别人的不一定适合自己。做人嘛最重要的是开心。

@ 阳阳哥哥:“丧文化”体现出的是当下年轻群体面对未知未来的阵痛与彷徨,这看似颓废堕落的背后,体现的其实是对光明的向往,却又无可奈何的迷茫。

社区全媒体 盛燕丹

邻声 活动推荐

请你看走心大戏 《我是月亮》

一个衣冠楚楚的优秀男士,为何会为一个女优的死痛苦不已;一个受过良好教育的漂亮女孩,为何会成为一个卖水果的小贩?这部剧采用了角色的自白式表演,通过剧中人倾诉心中的困惑、伤痕与挚爱,使观众产生共鸣。《我是月亮》将于 4 月 19 日至 23 日在黄浦剧场上演,再次为魔都观众呈现一出温暖而独特的走心大戏。

今天 15:30-21:30, 打开新民邻声首页“免费抢票”活动,16 张演出门票等你抢,中奖用户将获得 2 张/人门票。详细获奖名单及领奖方式,请于明天 9:30 起,点击活动板块“获奖名单”栏目查看。

社区全媒体 刘丹枫

漫步上海

穿梭在上海这座城市中,不时会被商业区域的各类时尚品牌橱窗陈列和广告设计牌所吸引。

时代需要美,人们需要美,商品需要美。如今上海众多时尚品牌橱窗和广告设计展示已成令人赏心悦目的都市风景。

薛耀先 摄



投稿:xmsyb@xmwb.com.cn

和成阁业委会“螺蛳壳”里忙得欢

邻声 社区新发现

一台街道赞助的电脑、两张老式桌子、三块写着业委会规范运作的展示板、五六张椅子,挤在八平方电梯房里,这就是田林街道和成阁业委会的办公场地。居民们戏称他们的业委会是在“螺蛳壳里做道场”。

业委会主任祝瑞金和委员徐光涛等人,正忙碌着筹划即将召开的和成阁业主大会。自去年 4 月起,原物业单位退出管理

已过去一年,小区自行管理的方案也试运行近一年。本次大会将决定自管方案是否继续执行。

“最困难的时候,业委会就 2 个人。”据田林街道自治办工作人员周建春介绍,和成阁是一个微型商品房小区,只有 54 户住户与 4 户商户。物业是企业,要考虑利润,退出也情有可原。但短时间找一家物业公司替代撤离的物业,有难度。当时田林街道自治办、房管办与业委会反复商量,最终决定由祝瑞金和另一位委员担起物业管理的重任。在后续工作中,经业主大会征询,才

将业委会的班子人数补至 5 位。

既是自行管理,很多事就需从零开始做起。起草管理方案、建立维修资金账户、规范各项事务让祝瑞金和他的一班人忙碌不已。“小区自行管理模式,最需要作好平衡工作。业主对业委会提出的每项问题,我们都要去解答,尤其是涉及到资金的问题,更要小心翼翼。”祝瑞金感慨道。一年了,祝瑞金与业委会成员仍旧在一个旧电梯房改造的房间里办公。而祝瑞金则常常去小区门房间里,把它当作听取居民意见的“会议室”。

在一年时间里,业委会完成了对公益性收入、物业费、停车费、电梯保养等项目的梳理。如今,小区维修资金资金账户上已有 25 万多元的余款。项目的收支情况,事无巨细皆公示于居民。而业委会并未因办公环境差而使用维修资金一分钱去改善它。业委会的刻苦与勤俭赢得了居民的支持,也激发了大家共同参与小区自行管理的热情。

在居民们的支持下,祝瑞金和业委会的班子开始准备迎接和成阁自行管理的第二年。他说:“物业撤离所遗留下的不少问题有待解决。小区地下车库的产权虽属原物业,但因建设年代久远急需修缮,我们希望尽快把这项工作做掉,改善居民们的停车条件。”

社区全媒体 夏扬