



扫码关注新民健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 676 期 | 2018 年 2 月 19 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

让减肥与美食同在

习惯一:细嚼慢咽

进食速度的快慢是影响进食数量,事关减肥成败的重要问题。研究发现,很多胖子都有一个共同的特点,就是吃饭狼吞虎咽。经常可以看到,一些小胖墩没等大人伸筷,自己却早已填满了肚子,安安静静地到一旁窝在沙发里看电视了。

我们的大脑摄食中枢有一个特点,即在吃饭达到一定的时间(一般 20 分钟之后),大脑才能得到吃饱的反馈信号。如果吃饭太快,在短时间内即使吃了大量食物,大脑还是没有得到吃饱的信号,人于是就会不自然地继续吃,以致总热量超标。

正确方法:在吃饭时,尽量将吃饭的时间延长到 20 分钟左右,细细地嚼,慢慢地品。建议在烹饪时,最好将肉切成小块,方便咀嚼。

习惯二:少吃多餐

每日进食的餐次也是影响减肥的一个重要因素。很多减肥的人有这样一个误区:认为少吃一餐就可以减少能量的摄入,有利于减体重。因此很多人不吃早餐,其实这样做不但不利于减肥,且有损健康。

因为早餐不吃,到午餐时血糖自然很低,这时人始终处于一种过度饥饿的状态。因此,这些人在就餐时就会不自觉地加快吃饭的速度,以致吃得过快、过多,造成能量摄入超过了身体的消耗。

正确方法:避免正餐时过于饥饿而进食过多,把一天内要吃的东西,尤其是主食,分成 4 次甚至是 5 次进餐,每餐最多吃 1 两到 1 两半(50~75 克)主食。在两餐之间吃一点牛奶、水果,或者咸的小点心补充一点热能。建议早餐最好吃些蔬菜。



成 4 次甚至是 5 次进餐,每餐最多吃 1 两到 1 两半(50~75 克)主食。在两餐之间吃一点牛奶、水果,或者咸的小点心补充一点热能。建议早餐最好吃些蔬菜。

对每个决意要减肥的人而言,在下定决心的那一刻,就像开始一场恋爱,期待投入更多的时间和精力,一旦无心经营,那份幸福和激动就会远离。因此,有些人往往会在最后懊悔自己当初不够投入,以致身体“发福”、精神

习惯三:宴席要自律

在家里吃饭,控制摄入饮食的种类和数量相对容易。但在节假日期间,探亲访友难免以宴席相待,甚至还要加点酒助兴,此时推说

疲惫却仍深陷恶性循环。

如果能抽出空来拜访一下营养师或营养师,请他们为自己量身定做一套目标——吃饱吃好、不长赘肉的“减肥计划”,再尽快养成如下三大习惯,效果一定会很理想。

自己减肥,不怕被人“取笑”,也得给亲友长辈留点面子吧。多喝多吃,常常无法控制。

因此,不因减肥而降低生活质量,影响正常的人际交往,实在是一门学问。

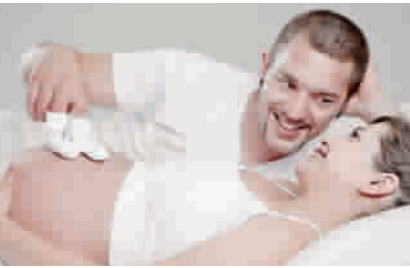
在参加宴席时,应考虑到营养搭配要合理。首先不能忽略的是要点主食,最好在宴席刚开始的时候就吃一点点心,或者碳水化合物含量较高的蔬菜,如土豆、山药、地瓜、藕、毛豆、豌豆等,这样可以保护胃黏膜,降低酒精对胃黏膜保护屏障的损害,同时也可以有效地降低饥饿感,可以减少摄入荤菜的数量。另外,还要注意多吃蔬菜,尽量少吃荤菜。

正确方法:宴席的花样多,每一样荤菜尝一尝,总的摄入量超标就不可避免。所以,建议大家节日期间应酬照常参加。但是,吃完饭之后不要马上躺下来休息,尤其是晚餐,餐后稍事休息之后,要到户外去散散步,至少 30 分钟,最好是快走,让晚餐进食的多余热能消耗掉一部分后再睡觉,避免脂肪堆积。另外,建议在家里吃饭的时候,蛋白质类食物以豆制品等植物蛋白为主,增加鱼虾,相应减少肉类,这样可以减少脂肪的摄入,从而降低总热能。

总之,“冰冻三尺非一日之寒”,同样减肥也不是三日之功就能完成。只要我们掌握科学的饮食方法,安排好每日的饮食,同时增加适当的运动,我们就可以想吃什么就吃什么,让减肥与美食同在!

葛声(上海交通大学附属第六人民医院临床营养科行政主任、主任医师)

哺乳期仍需做好避孕措施



小张最近生了个大胖小子,全家人其乐融融,还举办了热闹的百日宴。一个月后,小张虽然面色不错,皮肤红润,但经常感觉困倦、恶心,还影响了哺乳质量。深怕自己生了病传染给宝宝的她向医生咨询。没想到,早孕反应显示阳性,小张又怀孕了。

这样的例子屡见不鲜,新妈妈们可能认为哺乳期月经未来潮,便默认为不会怀孕,故不采取任何避孕措施或采用不靠谱的避孕方式,这时意外怀孕的风险极大。要知道,意外怀孕伤害多多,此时新妈妈的身体仍未完全恢复,子宫复旧不良,不仅增加子宫损伤、感染、不孕风险,也影响了宝宝的喂养。其实,产后不来月经并不等于卵巢不排卵。非母乳喂养产妇一般在产后 5~8 周月经复潮,母乳喂养产妇大部分可能在产后半年月经来潮,但排卵在第一次月经来潮前可能已经发生,与喂养及个体差异相关。哺乳期需要避孕吗?答案是肯定的,而且在产后首次同房就需要做到科学避孕。

哺乳期哪种避孕方式更好呢?我们需要

考虑其安全有效性,同时不能影响乳汁分泌,更不能影响宝宝的健康发育。根据这些原则,新妈妈们可以优先考虑避孕套、宫内节育器(IUD)和单纯孕激素避孕方法。但每种方法都有优劣。

哺乳期避孕较好的选择是男用避孕套,但避孕效果与新色色是否能够每次坚持全程使用、正确使用息息相关。若是自控能力不佳的夫妻不建议采用此类方法。

放环是长效、高效的避孕方法,一是带铜 IUD,二是释放左炔诺孕酮的宫内节育器,后者操作方便,不影响哺乳,适合哺乳期女性。其通过释放孕激素对宫腔产生局部作用而起到避孕的效果,还在世界妇产科大会上被盛赞为“自口服避孕药发明以来,可逆避孕领域最重大的突破”,可谓是现代女性避孕的福音。

口服孕激素避孕药是最常用的单纯孕激素避孕方法。孕激素对乳量和成分均无影响,新妈妈可以放心使用,弊端在于需要每天定时口服,漏服后需要采取其他避孕措施。此外,也会有月经改变或点滴出血。

哺乳期不建议采用的避孕方式是复方口服避孕药,因为所含的雌激素降低了乳汁的分泌量,通过影响乳汁成分对宝宝的正常发育造成影响,同时增加了产后新妈妈血栓的风险。非母乳喂养的新妈妈,若不存在血栓危险因素,可以在产后 42 天放心选用。

哺乳期严禁使用不靠谱的避孕方法,如体外射精法、服用紧急避孕药、安全期避孕法。

总之,考虑到新妈妈的身心健康及宝宝的健康成长,哺乳期必须做好避孕措施。

董倩 王超君(上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科) 本版图片 TP



孩子若总是“挤眉弄眼”要警惕可能是抽动症

寒假里,“强势”了好一阵的流感悄悄“隐退”,各大医院的儿科门急诊量渐渐趋于稳定。在医院,除了因反复呼吸道疾病发作而来调理的、看近视的、看身高发育的孩子扎堆外,还有一类患儿的增多也引起了儿科专家的注意,那就是平常家长不太了解的儿童多发性抽动症。

■ 抽动症患儿引起关注

近年孩子患抽动症的比例上升,很多患儿因误诊为“结膜炎”“过敏性鼻炎”或其他原因延误了最佳治疗时机,导致病情反复、久治不愈。上海中医药大学附属龙华医院儿科主任姜之炎介绍,抽动症和多动症是两种疾病。抽动症又被称为多发性抽动症,是一种多发于学龄前及学龄早期的慢性神经精神障碍性疾病,经常表现出突然、短暂、重复、刻板的一组肌肉或两组肌肉的抽动发作,伴有不自主发声和语言障碍。

■ 抽动症要及时治疗

“现在,很多孩子学业压力大,除了课堂学业外,晚上、周末还有各种兴趣拓展课,容易造成精神紧张,家长管教孩子时过分严厉,都会促使儿童抽动症的发生。”姜之炎主任指出,从中医学角度,孩子心理压力大,肝气失疏,气郁久化火,引动肝风。

一些家长误将抽动症当作孩子的坏习惯。事实上,抽动症是一种病,严厉训斥也不可能使孩子改正,反而会对孩子造成心理压力,不利于康复。并且,抽动症很难迅速自愈,一旦发现孩子有抽动症的症状要及时到医院进行确诊。

中医认为,本病多与先天禀赋不足、感受外邪、情志失调、饮食所伤及紧张劳倦等因素有关。儿童“肺常不足”容易为外邪所伤,风痰蕴肺,宣肃失常,所以会出现鼻部、咽部等症;饮食不节也是造成抽动症的一个原因,挑食、过食肥甘厚味或寒凉、辛辣食物,会损伤脾胃,脾虚痰聚、脾虚肝旺都会引发各种症状;另外如学习负担过重、家庭不和睦等都会使孩子心理压力过大,诱发精神行为方面的疾病。应用中药辨证内服或配合针灸、推拿等疗法,对治疗抽动症有一定的优势。

■ 缓解压力改善习惯

生活中如何防治儿童抽动症呢?姜之炎主任说,家长要关注孩子的特殊行为,如反复的眨眼、清嗓、干咳、耸鼻、咧嘴等,一旦发现,排除精神活性物质中毒或已知的中枢神经系统疾病,就应当怀疑孩子是否有可能是抽动症。

抽动症是一种身心疾病,对患儿除了药物干预外,心理干预也很重要。对孩子要认真、耐心,要给予孩子安慰、鼓励。当抽动发作时,姜之炎主任建议,家长不要强制孩子控制,最好采用心理转移法,如让孩子做些轻松、喜爱的事。

平时在教育孩子时,不要大声喝斥,甚至打骂,让孩子身处在一个温馨宽松的家庭环境中。帮助孩子养成良好的生活习惯,学习、户外活动等要有机结合,饮食要均衡,增强抵抗力。还要避免给孩子过多的学习压力,也不要让孩子一直沉溺在游戏中,这两种情况都可能引起精神过度紧张、疲劳、过度兴奋。

本报记者 左妍