



看冰城这些“减肥狂人”的辛酸减肥路

催吐减肥得厌食症 暴瘦30斤得抑郁症 智能呼啦圈转出肌肉伤……

专家建议:肥胖类型多 别盲目跟风减肥

生活报讯(记者周琳)减肥说起来容易,试过的人却深知其中的苦辣辛酸,“尝试了各种减肥方式,是变瘦了一点儿,可身体也毁了”,“别人吃香喝辣,我只能在旁边默默凝望,这种滋味太难受了”……近日,黑龙江省医院临床营养科李雨泽主任提醒市民,减肥不要盲目跟风,完全可以快乐着减掉“负担”。



A 5个月暴瘦30斤 女子过度减肥得抑郁症

冰城35岁的晓丽(化名)曾是减肥大军中的一员。3年前,晓丽开始减肥,节食了一段时间,感觉效果很慢,就尝试减肥药。5个月后,暴瘦了30斤,周围的人纷纷称赞晓丽苗条了、好看了。为了保持完美的身材,晓丽更加疯狂地尝试各种减肥药、代餐、节食等。

渐渐的,晓丽发现自己的心情变差了,

经常莫名的暴躁,出虚汗,有时候很怕冷,掉头发还严重。在家人的提醒下,晓丽意识到身体出问题了,于是来到黑龙江省医院检查,省医院临床营养科的李雨泽主任初步诊断晓丽为体内环境紊乱,包括内分泌紊乱等消化系统出现异常导致。好在经过2个月的治疗,晓丽的症状得到改善。

B 催吐3个月只瘦一点儿 致消化系统出问题

20岁的小鑫(化名)是哈尔滨体育学院的学生,长相清丽,身材匀称,但她总感觉自已胖。于是,她下决心减肥,可看到美食却管不住嘴。无奈之下,小鑫通过催吐的方式减肥。3个月后,小鑫瘦了一点儿,可身体却出现一些变化……

“现在看见什么东西都没有食欲,还总是头晕,恶心。”4月初,小鑫来到省医院临床营养科进行检查。检查后,李雨泽主任诊断小鑫患有厌食症、贫血、胃病等多种问题。“这就是由于催吐导致食管、胃部等消化系统指标出现问题。”李雨泽表示。

C 盲目跟风使用“燃脂神器” 女子转3周肌肉伤了

除了上述的减肥方式,依靠各式各样的“减肥神器”减肥的爱美人士也不少。最近,一款号称能快速打造“A4”腰的智能健身呼啦圈就吸引了哈市李女士的注意。

在刷短视频时,李女士发现很多人使用智能健身呼啦圈的减肥效果很好,于是,买来尝试。眼看着显示屏上减少的卡路里,李女士更加有动力,每天晚上,她都会边看电视边转呼啦圈,一转就是2个小时。

3周后,李女士忽然觉得腰部酸痛,而且越来越重,甚至直不起来了。于是,她来到医院检查。经过检查后,李女士被诊断为肌肉损伤。医生推断引起肌肉损伤的真是智能呼啦圈。“智能呼啦圈并非‘燃脂神器’,有的人使用确实能达到瘦身的效果,但不适合所有人,市民在使用时要注意时间不可过长。”李雨泽主任介绍。

D 减脂≠减重 单纯节食致营养不均衡反而会胖

“爱美是女人的天性,但在减肥的认知上,很多人是存在误区的。”李雨泽主任介绍。夏季来临,门诊接诊中,咨询最多的就是怎样减肥以及由于减肥过度引发的各种各样的身体疾病的市民。“我吃东西就胖,其实吃不了多少东西,但是就是吸收的太好了,这怎么办呢?”接诊中,经常有市民这样问李雨泽,在她看来,这样的认知同样存在误区,身体出现这样的信号往往说明机体的营养是不均衡的,是由于营养失衡导致身体某些部位偏胖。李雨泽介绍,还有些患有肥胖病症的人都比较喜欢肉

类、油类食品,这些食品热量高,容易形成脂肪,并且容易造成营养不均衡,影响身体健康。

“另外,很多女孩认为瘦就是美,门诊中常常看到很多女孩身体纤细,弱不禁风,却仍嚷嚷着胖,其实这是一种误区。”李雨泽表示,减脂不等于减重,这就是为什么相同体重的两个人,看起来胖瘦却有差异的原因。很多人认为通过节食减掉肌肉和脂肪会变瘦,但是副作用是我们的机体为了寻求平衡会把内在的基础代谢水平降至最低,反而会对身体造成伤害,引起一些问题。



E 碳水化合物让人快乐 有一定科学依据

“门诊中,我们发现98%的肥胖患者体内都缺少维生素D,很多女性觉得脂肪是个‘坏东西’,越少越好,但实际情况并不是这样。”李雨泽说,如果女性体脂率偏低,仅仅依靠节食、只吃蔬菜和水果,不吃油、不吃蛋、不吃肉,一段时间下来是会变瘦,却会令体内的营养不均衡。

常年吃青菜和水果,体内没有摄入蛋白质,只能燃烧自有的蛋白质,久而久之,就会引起脂肪肝、高脂血症等疾病,长期没有蛋白质等碳水化合物的摄入,还会造成免疫力低下,出现内分泌失调、脂代谢紊乱等问题,时间久了,心情也会变差。很容易导致神经内分泌系统出现问题,出现暴躁等一系列的情绪问题。

F 合理饮食才是“王者” 别让变瘦毁了健康

到底怎么减肥最安全。“简单归纳就是放开嘴,迈开腿。”李雨泽解释说,所谓的放开嘴不是让减肥者什么都吃,而是要咨询专业的医生,通过减肥策略,评估体脂,根据每个人自身的体脂、元素等含量来制定具体的饮食方案,减肥方式,从而达到科学减肥的方式。“对于来到医院就诊的市民,我们都会先根据甲状腺、内分泌等部位进行检查,判断出患者是哪种肥胖类型,如果是身体出现问题,先进行治疗,再制定减肥方案帮助患者达到瘦身的目的。”除了合理饮食,作息要有规律。李雨泽表示,对于一些年轻人来说,熬夜几乎成为了生活中的一部分,其实,不良的作息容易引起失眠、健忘、焦虑、免疫力下降等一系列不良症状。

“最后,适量的运动对于健康减肥是必不可少。”李雨泽说,运动就是减肥的最佳措施。适量的运动不仅可以减肥,还可以增强体质,有益于身体健康。但要注意的是,对于减肥一族来说,要循序渐进地养成运动习惯。

我省首部维护铁路安全地方性法规下月实施 铁路电线500米内放风筝 罚!

小黄车 5月末6月初 2万辆投放冰城

夜公交 5路102路104路 末班车到24点

一起来寒萌



柴犬兄弟 咱是安字片 “最靓的仔”

大眼睛雕鸮 感谢警察叔叔 救了我

梅花鹿宝宝 来平山找我玩

A05、06、11

临近冰城入学期 记者走访多个学区

学区房一房难求 小面积房一年涨10万

A03

看这些“减肥狂人”的辛酸路 呼啦圈转出肌肉伤 催吐没咋瘦伤了胃

A08

无需现场排号 动动手指即可 “龙头新闻”办社保 更便捷

A04

哈尔滨天气预报

27日	白天 多云	夜晚 多云	22℃ 10℃
28日	白天 多云	夜晚 多云	18℃ 9℃
29日	白天 多云有雷阵雨	夜晚 多云	21℃ 9℃

报料热线 4种/报料方式/ 本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网

更亲 更近 更懂你