

# 采用六种减肥方法 不用挨饿也能瘦

夏天到了,人们穿衣越来越轻薄,胖肚子再也藏不住了。不少人开始在这个季节减肥,但减肥并非易事,有些人会选择不吃晚餐,有些人会刻意控制每餐摄入的热量。那么,不吃晚餐和每餐吃七分饱,到底哪个更健康、更有助于减肥?哪些方法不用挨饿也能瘦?本文为您一一解读。

## 不吃晚餐和每餐吃七分饱都能减肥

2022年,一个研究团队在《新英格兰医学杂志》上刊发了一项研究成果,该团队对139名肥胖者展开了为期1年的随访,并为肥胖者安排了2种饮食模式:

“不吃晚餐”组:只允许肥胖者在每天8时至16时进食,同时限制热量摄入。在每天8小时饮食期之外,只允许肥胖者喝无热量的饮品。

“每餐七分饱”组:不限制进食时间,每餐少摄入一点热量,可以理解为“七分饱”。

两组肥胖者的热量摄入约占干预期每日热量摄入的75%,其中男性肥胖者为1500千卡/天~1800千卡/天,女性肥胖者为1200千卡/天~1500千卡/天。这些肥胖者没有被禁止食用主食和油脂,碳水化合物供能占比为40%~55%,蛋白质占比为25%~40%,脂肪占比为20%。此外,1年内他们不需要改变运动习惯。结果显示,一年后,所有人都瘦了6公斤~8公斤,两种方式都能减肥,且效果没有显著差异。可见,无论什么时候吃,少吃才是减肥的关键。

## 减肥不吃晚餐 剩下一身“泡泡肉”

上述研究中,营养师全程为参与者提供饮食指导,仅部分肥胖者出现了轻度乏力、头晕或胃肠道不适问题,且在调整饮食后都得到了改善。普通人缺乏专业的饮食知识,盲目采用“过午不食”的减肥方式,容易出现低血糖、头晕、抵抗力低下等问题。如果不整体控制热量的摄入,仅仅依靠不吃晚饭的方式来减肥,可能会带来以下影响:

1.空腹时间过长,人在下一餐进食时饥饿感会更强烈,容易造成报复性进食。

2.长时间不进食,人体会在肝糖原耗竭后,通过消耗肌肉来获取能量,结果就是剩下一身虚肉,也就是“泡泡肉”。

## 6种减肥方法 不用挨饿也能瘦

### 1.吃饭吃得慢一点

缓慢进食可以让胃和大脑同步感受到吃饱的感觉,热量摄入也不易超标。建议成年人每餐进食时间不少于20分钟。

### 2.改变进餐顺序

先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食。胃里有能量低、饱腹感强的食物垫底,后面就很难吃得太多。

### 3.固定好三餐时间

三餐定时,有助于保持健康体重。一般建议早餐在7时~8时吃完,晚餐依据工作时间固定在18时~20时,21时后尽量避免进食。

### 4.选择清淡烹饪方式

在控制摄入总热量的基础上,需要合理分配三大营养素的比例。还应注意食物的加工方法,推荐清蒸、水煮、白灼等少盐、少油、少糖的烹饪方式。

### 5.每餐吃七分饱

肥胖是从每天多吃几口饭吃出来的。在运动量不变的前提下,每天多吃一口饭,一年后体重可增加1.5公斤。因此,最好每餐只吃七分饱。

### 6.用小一号的餐具

用小一号的餐具,人不容易吃得太多。

(据《健康时报》)

本版组稿 郑伟元



专家提示

新华社发 曹一作

## 手麻手痛 警惕腕管综合征

腕管综合征,俗称“鼠标手”,是正中神经在腕管内遭到挤压而引起的一种周围神经卡压综合征,主要表现为拇指、食指、中指麻木、疼痛。腕管综合征的发病率为3.8%~5%,在年龄超过65岁的老年女性中比较常见,女性发病率约为男性的4倍。

### 腕管综合征的具体症状

患者常会感觉到拇指、食指、中指指端麻木或疼痛,拿取东西时感到没有力气,中指的感觉尤为显著,夜间或清晨症状比较明显。有些患者病情较为严重,疼痛感可延伸至前臂、上臂甚至肩膀。

在早期,手部和腕部会有间断性的感觉异常、迟钝、疼痛等症状,且频率逐渐增加。有些患者睡到半夜还会被痛醒,痛感犹如针刺,适当甩下手腕可以减轻疼痛感、麻木感。

到中期,这种麻木感、疼痛感会持续存在,然后逐渐出现感觉减退——在做一些精细活时手部没有以前灵活。

发展到后期,肌肉力量减弱,手指伸展困难,甚至完全没有知觉。

### 腕管综合征的病因

腕管综合征发生的原因,是腕管内压力变化导致正中神经受到了卡压。

腕管是一个骨纤维管道,里面有腕骨和屈肌支持带,正常情况下管内的压力是恒定的。如果管内的内容物增加或管容积减小,就会导致管内压力增高,进而压迫正中神经,如良性肿瘤压迫、腕横韧带增厚、管内出现腱鞘囊肿等。糖尿病患者血糖控制情况较差时,会因为高血糖导致微循环障碍,从而诱发腕管综合征。

### 哪些人容易得腕管综合征

长期使用手腕工作的人,如电脑打字员、流水线工人、厨师、画家、音乐家、驾驶员、挤奶工、家庭主妇、木工、作家、编辑、收银员等。

### 得了腕管综合征要做哪些检查

常规就诊时,可以选择骨科、神经内科。通过B超检查,可以看到正中神经有没有增粗等情况,确定腕管内的结构是否正常。

肌电图是目前比较可靠的诊断腕管综合征的检查项目,它是将刺激器放在腕部正中神经上,通过电刺激正中神经获得其传导潜伏期、波幅及传导速度等数据。如果数据显示正中神经传导潜伏期延长、传导速度减慢,则可诊断为腕管综合征。

### 腕管综合征怎么治疗

症状较轻的患者可先进行保守治疗,如支具固定、局部微波理疗或封闭治疗,同时服用一些滋养神经的药物和非甾体类抗炎药。也可以向腕管内注射醋酸泼尼松龙、普鲁卡因等药物,以此减轻水肿、消炎止痛、滋养神经。同时还要积极治疗原发疾病,如糖尿病、甲状腺功能减退、类风湿关节炎等。

如果明确发现是腱鞘囊肿、滑膜炎、良性肿瘤等原因导致的腕管综合征,且保守治疗无效,必要时可以采取手术方式治疗,如选择开放松解术或内窥镜下松解术。

### 腕管综合征患者日常注意事项

健康饮食,多吃蔬菜水果,适当食用全谷物及含钙食物,加强营养,增强体质。

改变生活习惯,减少腕关节活动,限制重体力劳动。对于需要长期用手的职业人员,需避免过度用手,并经常进行手腕部放松。

使用电脑时,为避免手腕劳损,应保持手腕于中立位,即手与前臂保持一条直线。手部高度可较前臂稍低,同时可在腕关节下设置支撑垫。

定期随诊,遵医嘱进行康复训练。患者记录手腕部疼痛、麻木的程度,评估病情进展情况,医生会根据病情调整治疗方案,必要时进行手术治疗。

如患者合并有糖尿病,应积极监测血糖、控制血糖。使用激素类药物时,需要咨询医生。

(据《医药卫生报》)