

贾玲式减肥适合普通人吗?

专家:肥胖的原因有多种,需要对症减重

春节期间,随着电影《热辣滚烫》上映,大荧幕上暴瘦100斤的贾玲惊艳全场,观众直呼“太励志”,甚至有些人想参照贾玲的减肥方法,来一次大变身。

快速减肥会不会对身体有不良影响?普通人如何健康减肥?带着这些疑问,前天,记者采访了在中医减肥方面颇有心得的十堰市人民医院中医针灸科主任杨琼玉。

■记者 王琪 实习生 陈奕霖



贾玲暴瘦100斤前后对比图。

问题1

一年能否减重100斤?

对于超重人群来说,一年减重100斤不仅是可能的,而且是必要的。重度肥胖患者的心肺功能、骨关节、代谢系统的负担较重,减重之后相关功能可以得到明显改善。

不同的人群减重速度有差异:对于普通的超重或肥胖患者,推荐的减重速度为每周减0.5—1公斤;对于重度肥胖患者,速度可以加快。经过医学干预,重度肥胖患者可以在第1—4周减重5%—10%的体重,一年减重50—100斤的患者不在少数。

问题2

只有通过节食才能减肥吗?

“导致身体肥胖的因素很多,例如食欲亢进,总想吃东西,越来越多的食物进入身体提供大量热量,而这些热量又无法消耗掉,从而不断长胖,这也与胃热有关。”杨琼玉告诉记者,“还有一种较为典型的肥胖原因——脾虚湿气重,平时进食量不大但全身胖,就是我们常说的喝水都长胖。”

减肥贵在坚持,但首先要找对正确的、适合自己的减肥方法。“贾玲式减肥并不适合大部分普通人,根据不同原因选择适合自己的减肥方法,才能事半功倍。”杨琼玉建议道。

十堰市人民医院针灸减肥成效显著,不少市民慕名而来。采访中,杨琼玉一边为患者施治,一边向记者介绍减肥经验:“针对食欲亢进的肥胖人群,需要管住嘴,迈开腿,也可以利用针灸治疗改善食欲,经过一段时间的坚持,体重会有所下降。对于脾虚湿气重的肥胖人群,可以利用针灸等中医疗法,改善身体状态,达到减肥的目的。”

杨琼玉特别提醒,正在减肥的市民少吃或不吃花生、瓜子等高热量食物。“不要小看一粒粒瓜子仁、花生仁,它们属于高脂肪食物,大量进食容易导致肥胖。”

问题3

什么样的人需要减肥?

杨琼玉表示:“现在,很多人选择减肥,实际上他们的身材比例是标准的,并不需要减肥。但是出于对美的追求,或是出于考试、工作的需求,他们还是选择减肥。”

小靳(化姓)是我市的一名高中生,身高1.72米的她体重不足50公斤。可前一段时间,她还在为自己的体重发愁。3个月前,小靳的体重稳定在60公斤,医生告诉她这个体重合适,不用减肥。可她还是坚持减重,3个月体重轻了10公斤。“我是艺术生,准备参加2024年的艺术考

试,可我的身材条件还不达标,必须减重。”小靳无奈地告诉记者。

杨琼玉表示,人们是否需要减重,主要看两个指标:一是体重指数(BMI),即体重(公斤)÷身高(米)²,BMI为24—27.9即超重,BMI≥28为肥胖;二是腰臀比,男性腰围≥85厘米或腰臀比>0.9,女性腰围≥80厘米或腰臀比>0.8,为腹型肥胖,也是肥胖的一种。超重或肥胖人群需要减重。对于标准身材人群,根本不需要减肥,身体健康最重要,健康才是最美的。

问题4

短时间暴瘦有哪些风险?

经过科学干预,一年减重25—50公斤的人不在少数。但减肥不当可能造成体重反弹,过度减肥还可能导致闭经、脱发、营养不良等。因此,“减肥经”不可照搬,要在专业人士指导下进行。

对于正常体重的人来说,过度节食、高强度运动甚至使用减肥药品都是不可取的,突然的大幅度体重减轻可能导致营养不良、电解质失衡、肌肉流失、代谢紊乱等问题,

辛辛苦苦减下的体重也很快就会面临反弹的风险。

对于肥胖人群而言,需要接受专业评估,比如合并疾病的检查、心肺能力的测定等,在医生的指导下进行减重。因为大部分肥胖人群的心肺功能受损,且合并疾病复杂,不适合的饮食方案或超过身体承受能力的运动量,都可能损伤身体甚至引发危急的并发症。

问题5

怎样摆脱“反复减反复胖”的怪圈?

“减肥,反弹,再减肥,再反弹”的怪圈经常困扰减肥人士。脱离这个怪圈需要建立健康的生活方式,这包括培养规律的饮食习惯、合理的饮食结构、适量的热量摄入、适度的体育锻炼,并持续关注心理健康、保障睡眠质量,这些是

维持健康体重的核心秘诀。

事实上,肥胖患者反复减、反复胖的问题与肥胖带来的大脑损伤有关。因为胖了之后,身体对食物不敏感了,于是加大了控制食物摄入量的难度,即使减肥后体重下降了,这种对食物的不敏感仍然存在。

三组“减肥数字” 让你吃出健康好身材

■据《武汉晚报》

湖北中医院(湖北中医药大学附属医院)肥胖专科的徐曦医生,教大家几组“减肥数字”,不“辜负”美食的同时,吃出健康好身材。

减肥数字一 2:1:1

对于大部分人,均衡营养膳食是最合适的吃法。记住餐食体积公式,即蔬菜两个拳头大小、瘦肉1个拳头大小、主食1个拳头大小,3类食物的熟食体积比例2:1:1。

做到少油少盐,烹饪的时候尽量选择蒸、煮的方式,少油煎炒、少油焖烧,避免油炸、烧烤、腌制熏制食物,以及过于辛辣刺激的食物。

减肥数字二 16:8或5+2

有两种比较温和的间歇性禁食方法可供参考,一种是16:8饮食法,一种是5+2间歇性禁食法。

16:8限时饮食法是指一天中有16个小时不摄取食物,把饮食放在8小时内,且饮食的热量值不超过基础代谢率。

5+2间歇性禁食法则是5天正常饮食,两天把摄食热量值控制在500—600大卡以内。

简言之如果有时做不到均衡营养膳食,那么至少要缩短每天的摄食时间,尽量做到总热量值不超过基础代谢率。另外,在吃大餐之后可以花1—2天把摄食热量值控制在500—600大卡以内,这样就可以保障不会每逢“佳节胖三斤了”。

减肥数字三 5%+75%+20%

有些小伙伴偏爱肉食,但不爱吃纯瘦肉,独爱五花、肥牛,徐曦建议不妨试一下短期内食用生酮饮食:生酮饮食营养素摄入比例通常为5%碳水化合物+75%脂肪+20%蛋白质。

生酮饮食是通过极低碳水+高脂肪+中蛋白的进食方式产生适量酮体,达到营养性酮症。

因为高脂饮食可以增加饱腹感,减少进食,且酮体本身就有抑制食欲的作用。由于标准的生酮饮食会随着食欲减少和能吃的食物种类明显减少,故总热量摄入一般不会高于正常饮食,无需精确计算热量。

春节期间经常吃到的花生油、猪油、鱼油都属于适合生酮饮食的优质油脂。简单来讲,可以吃大鱼大肉,但一定做到吃饱就停,不要吃撑,且只能吃极少量主食(柔性生酮每日碳水化合物不超过50克),不吃甜食。

徐曦特别强调,肝肾功能异常、胰腺炎病史、胆囊疾病、频发痛风、脂肪消化不良、肾结石等疾病患者不要尝试生酮饮食。此外,如要做长期的生酮饮食,请咨询医生得到个性化食谱再执行。