

# 吃水果减肥会致免疫力低下

## 专家称,女性还可能出现内分泌失调

快速瘦身很让人羡慕吗?跑步减重是人人都适用的良方?为什么花了那么大劲,还是不能瘦身?减重一直是社会上流行的话题,商家层出不穷的“新理念”让人眼花缭乱。那么减重到底应该遵循哪些科学的原则?又有哪些常见的误区呢?11月3日上午,市场星报健康热线0551-62623752邀请了安徽省立医院临床营养科主任侯韦莲与读者交流,说说关于减重的那些事儿。

■高概 周文婷 记者 马冰璐 文/图

**侯韦莲** 安徽省立医院临床营养科主任,主管营养师,从事临床营养工作30年,擅长营养管理与指导。安徽省营养学会常务理事,安徽省营养学会临床营养专业委员会副主任委员。



### 减肥不可急于求成

**读者:**朋友前段时间每天跑5公里,立马瘦了好多,这个方法有效吗?

**侯韦莲:**大家最常用的减肥方法就是严格节食和突然高强度的运动,但这两种方法往往并不能够成功减肥。严格节食可能在短期内能看到明显的体重降低,但是机体的基础代谢率随之适应后就会遇到“瓶颈”,难以突破。再在节食的基础上进一步节食会导致代谢紊乱,营养素摄入不足,继发营养不良,带来一系列疾病的风险增高。

### 不吃早餐易诱发胆结石

**读者:**都说吃早餐可以减肥,为什么我没有减下来,反而体重增加了?

**侯韦莲:**不吃早餐的话,机体会默认自己缺少能量,导致胰岛素水平升高,促进脂肪的贮存。不吃早饭的人会觉得过于饥饿,所以午餐或晚餐吃得更多,造成摄入的总能量增加,更加不能减重。长期不吃早餐导致胆汁浓缩不易排出,诱发胆结石。

### 不吃主食不安全也不可靠

**读者:**米饭热量特别高,而且主要成分是淀粉,少吃点米饭对减肥有用吗?

**侯韦莲:**不吃主食是一种限制碳水化合物的方法,严格限制米面等主食。这种方法

能在短期内有效降低体重,但是这种减肥方法非常不安全不可靠。因为不吃主食光吃高蛋白高脂肪的食物会使心血管疾病的发生几率大大提高。

### “水果减肥法”会引发免疫力低下

**读者:**水果富含膳食纤维,脂肪、热量值比较低,通过多吃水果少吃饭减肥可以吗?

**侯韦莲:**许多女孩子喜欢通过只吃水果来减肥,但采用“水果减肥法”往往会导致蛋白质等营养摄入不足,造成皮肤无光泽、易脱发或头发干枯、免疫力低下,女性还可能出现月经紊乱甚至内分泌功能失调等。

### 局部减肥是不成立的

**读者:**我小腿特别粗,夏天都不敢穿漂亮的裙子,有没有好的减肥的方法?

**侯韦莲:**腿部、腰腹部是最容易导致脂肪堆积的部位。从整体来看,运动燃烧脂肪是全身性的,所以局部减肥是不成立的。

如果想要消除身体上某部位的脂肪,还是要咨询专业营养师和医学运动师,采取医学减重的方法,通过营养评估、饮食调查、生活方式和疾病史调查,制定个体化减重方案,通过科学合理的饮食以及适量的运动,每周或每月减掉0.5~1公斤体重,才是最理想的减肥方法。

### □ 下期预告

什么是良性肿瘤?什么是恶性肿瘤?二者有何区别?得了肿瘤,该如何治疗?下周五(11月10日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院肿瘤科主任王建冰与读者

交流。

**王建冰**,合肥市第三人民医院肿瘤科主任,副主任医师,擅长消化道肿瘤、乳腺癌、肺癌、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、白血病等疾病的中西医结合诊治。

■傅喆 记者 马冰璐

### 医疗新闻

## 外泌尿“大咖”齐聚合肥

专家们将联手为40多位患者做手术

星报讯(吴鹏伟 记者 马冰璐) 11月3日,第二十四届全国泌尿外科学术会议在合肥召开,国内知名泌尿“大咖”和来自美国、欧洲等地的泌尿疾病专家纷纷参会,分享泌尿疾病方面的最新研究进展和技术成果。

据了解,此次会议吸引了众多国内外泌尿“大咖”参会,并分享泌尿疾病方面的最新研究进展和技术成果。值得一提的是,11月4日,专家们还联手为40多位备受泌尿系统疾病困扰的患者做手术,让他们重拾健康。

据此次会议执行主席、安医大一附院院长梁朝朝介绍,近年来,在我国,泌尿系统疾病发病率持续升高,而且呈现年轻化的趋势,“此次会议上,泌尿‘大咖’们带来的一些最新的诊疗技术,将为广大泌尿疾病患者带来福音。”

据了解,此次会议是我省医学界有史以来第二次承办全国性会议,共吸引了国内外1万余名医疗工作者参会。

## 银屑病患者饮食应注意“两多两少”

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 天气渐冷,三五好友围坐一起,吃顿热气腾腾的火锅,成为众人的首选。不过,在一连吃了3天火锅后,老王却因为银屑病复发再次入院。医生说,老王旧疾复发很可能是因为近段时间工作压力大,焦虑紧张,加上大量吃辛辣食物、喝酒诱发了疾病。

银屑病俗称“牛皮癣”,作为一种慢性、复发性和自身免疫性皮肤病,银屑病给患者带来难以言喻的痛苦。在我国,有超过600万银屑病患者。虽然银屑病患者不需忌口,但也不等于可以胡吃海喝,应在饮食上做到“两多两少”。

**多蛋白质:**银屑病患者大量的鳞屑脱落使机体丧失了大量的角蛋白,因此,应多食用鱼、蛋以及豆制品等蛋白质含量丰富的食物。

**多维生素:**银屑病患者通常有多种维生素的缺乏,新鲜的果蔬,未经加工的豆类、谷类可以适当多吃一些。

**少刺激:**烈性酒、浓茶、咖啡及酸辣刺激性食物要少吃。

**少高糖脂:**银屑病患者普遍存在高胆固醇血症、高甘油三酯血症,因此饮食要以清淡为主,少吃高糖、高脂的食物。

银屑病的病因有多方面,除了遗传因素不能改变外,其他很多诱因是可以预防的,如及时治疗感染、避免过度劳累、少饮酒、不抽烟等。同时通过积极配合医生的规范治疗,银屑病完全可以被控制。

## 秋季腹泻就是病毒感染?那可不一定

星报讯(记者 马冰璐) 阵阵秋雨带来了深秋的寒意,那么在这样的季节里,导致孩子腹泻的元凶就只有轮状病毒吗?安徽省儿童医院消化内科医师王震表示,秋天腹泻不一定是病毒感染。

孩子腹泻的原因和环境、气候、饮食结构变化、冷热、食物过敏、孩子自身身体状况等都有很大关系。假如孩子腹泻体现出明显的季节性,若身体状况良好,没有相关的并发症,则很有可能与秋季气温转凉、孩子饮食欠注意、过多、过杂进食、受凉有关。

平时应注意保暖,饮食清淡、卫生;三岁以上的孩子应积极主动提高其身体素质,那么感染上秋季腹泻的常见病毒如“轮状病毒”的几率也会下降,即使感染上肠道病毒,身体素质好的孩子的症状可能也不会太重。但若症状重、并发症多、身体状况欠佳等,则应及时就医。

U'Rose | 中国时尚鲜花定制品牌  
CHINESE FASHION FLOWER  
CUSTOM BRAND

U'Rose爱家 免费送大礼

两周年庆典

活动时间: 11月1日-11月11日

全国免费服务热线: 400-0551-897/0551-65657966

活动内容

- 1、订购爱家2.0即免费送价值2280元志高净水器一台
- 2、2015年初始会员,爱家鲜花年套餐连续订满三年,即免费送壹年+免费送价值2280元志高净水器
- 3、订购爱家2.0全年鲜花+2束生日花(299元/束)免费送32寸彩电
- 4、订购爱家2.0全年鲜花前五名再免费送价值762元一箱金种子和泰苦荞酒
- 5、姓氏为何的订购客户可享受8.5折优惠(谁叫大Boss姓何呢)

爱家2.0全年鲜花套餐 价格:1999元 次数:36次 时间:每月1号、10号、20号

花材:1、玫瑰系列(19支):卡罗拉、糖果雪山、冷美人、金枝玉叶、苏醒、粉佳人、戴安娜、芬得拉、玛利亚、金香玉、海洋之歌、小白兔、大桃红、蜜桃雪山等48玫瑰品种。

2、百合+富贵竹系列(5支百合+4支富贵竹):白百合、粉百合、黄天霸等多个百合品种。

3、康乃馨(19支):红康、粉康、绿康、多康等多个康乃馨品种。

4、绣球(2支) 5、向日葵(6支) 6、郁金香(10支)

7、洋桔梗(10支) 8、季节性花材



广告