

一天只喝6斤奶 这样的轻断食科学吗



近日,一位网友分享了自己“轻断食一天喝了6斤牛奶”的经历,声称期间除了奶,其他一口东西没吃。而原本以为会“饿到发疯”,结果非但没有饥饿感,胃还有点撑,体重也如愿下降了近1kg。这条分享迅速引发热议,有网友认为如此巨量的牛奶热量明显超标,减重效果理应打折扣;也有人坚信这样“液断”该掉秤更多……这样的轻断食科学吗?对此,记者采访了南京江北医院内分泌科主任、副主任医师谢作玲。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

减掉的是水分,伤的是身体

在采访中,谢作玲告诉记者,任何极端饮食都可能诱发一系列代谢问题甚至更严重的后果,靠液体断食也难以达到真正的减脂减重目标。

“首先可以肯定的是,一天6斤牛奶所摄入的热量是超标的,可能有1800千卡左右,而轻断食的日热卡应该控制在600千卡左右。”谢作玲介绍,正常情况下,成年人一天的奶量不宜超过500毫升,否则蛋白质的含量、钙的含量超标,一

方面不容易被人体吸收,腹胀明显;另一方面还会加重肾脏负担,结石风险增加,并且可能导致乳糖不耐受,甚至出现乳蛋白过敏反应。“如果这6斤牛奶都是全脂牛奶,脂肪含量还严重超标,显然不能达到减脂减重目标。”

“短时间内摄入如此大量液体,诱发腹胀的可能性很大,会冲击消化道功能,所以会有撑的感觉。而至于网友关心的体重变化,也更多是假象。”谢作玲表示,当身体突然停止摄入主食等碳水化合物时,体内储存的糖原会被迅速消耗。一

天仅摄入液体,糖原储备耗尽,大量水分随之排出,这是体重下降最快的部分,而非真正的脂肪减少。仅喝牛奶,还会缺乏膳食纤维和必需氨基酸及微量元素,长期下来会导致免疫力低下、脱发、营养不良,低血糖等代谢疾病,女性还会出现月经紊乱甚至闭经等。

轻断食模式也需保证营养均衡

真正科学的轻断食绝非如此极端。谢作玲介绍,目前被认可的轻断食方案主要有两

种,即“5+2模式”(一周内5天正常饮食,选择非连续的两天的热量严格控制在女性500千卡、男性600千卡以内)和“16+8模式”(一天中仅在连续的8小时内进食,其余16小时禁食,仅可饮水)。

“即便在断食日,也需精心搭配高蛋白食物、全谷物等,以保证营养均衡。体重管理的核心从来不在于‘吃得越少越好’,而在于‘吃得科学合理’,只有通过科学规划热量缺口、优化膳食结构,才能实现健康且持久的体型管理目标。”谢作玲强调。

健康提醒

凌晨三点起床看球 76岁大伯血压飙升

美加墨世界杯激战正酣,不少球迷凌晨甚至通宵熬夜观赛,长期作息紊乱、久坐不动、饮食油腻、情绪大起大落,多重不良习惯叠加,易引发各类健康问题。

看球兴奋,血压飙升

郑大伯(化姓)今年76岁,患高血压20多年,平时按时服药,控制得不错。他是英格兰队拥趸,前几天已早起看了几场比赛,英格兰队比赛这天他格外重视,比赛时间是凌晨4点,郑大伯3点就起床候着。每当英格兰队进球,郑大伯都兴奋不已,拍手叫好。

看完球赛去补觉,一觉醒来已是中午。自觉错过晨起服药时间的郑大伯,认为“降压药只能早上吃”,索性放弃当天的服药。结果起床后不久,就出现头晕冷汗、乏力等不适,自测收缩压飙升至185mmHg,被家人紧急送至浙江省人民医院老年医学科高血压门诊。

老年医学科副主任医师金钦阳博士特别提醒,因漏服药物、熬夜、情绪等原因造成血压急剧波动升高,是心脑血管意外的高危诱因。其实,一天只需服用一次的长效降压药无需拘泥于晨起固定时段。如果漏服,当日任意时段补服均可起效,降压效果与清晨服药基本一致,可有效控制当日血压波动,避免血压骤升引发风险。若收缩压超过180mmHg或舒张压超过120mmHg时,且伴头痛、眩晕、胸闷气促、肢体活动障碍、视物模糊等情况是高血压急症,需立即就医排查风险。

通宵观赛,心脏“乱跳”

29岁的小金(化姓)平时就睡得晚,端午节3天,自己喜欢的球队每场必看,其他的比赛也不想漏。6月21日半夜一点,荷兰队对战瑞典队,四点德国队对战科特迪瓦队,赛前看好的球队都赢了,小金与朋友如愿以偿,喝酒相庆。不料,小金感觉心跳突然加速,还伴有胸闷,头晕等情况,心跳增至120多次每分钟。心电图、心脏彩超检查,发现是室性早搏。

浙江省人民医院内科主任王利宏表示,室性早搏有可能是由一些药物或劳累、焦虑、运动及不良生活习惯诱发,如大量饮酒、吸烟、紧张、睡眠不好等。若出现上述不适,一定要停下工作(包括熬夜观赛),平躺休息,同时注意调整生活和工作的节奏,一般情况可缓解。若照样熬夜甚至通宵,加之饮酒等,就会对心脏产生一定的病理性危害,扰乱心脏的跳动规律,使心脏长期处于一种紧张。在不健康、休息不当的情况下,转为频发性的心律失常。这时甚至会诱发恶性心律失常,发生心源性猝死。

钱江晚报

血糖“微高”之时,身体已亮“黄灯”

专家解读:糖尿病前期,肝脏可能已悄悄受损

很多人拿到体检报告时,会听到医生说:“血糖稍微有点高,但还没达到糖尿病的诊断标准。”不少人听完后便松了一口气,对医生的进一步健康建议也未给予足够重视。事实上,这种状态被称为“糖尿病前期”,更像是身体亮起的一盏“黄灯”。南京医科大学第二附属医院内分泌科祝群教授团队最新一项大样本横断面研究发现,中老年糖尿病前期人群脂肪肝发病率高达54%,合并脂肪肝的人群肝纤维化程度明显增高。

糖尿病前期是指血糖水平介于正常与糖尿病之间的临界状态。根据美国糖尿病协会指南标准,空腹血糖5.6~6.9 mmol/L、餐后2小时血糖7.8~11.0 mmol/L或糖化血红蛋白5.7%~6.4%的人群,

被认为处于糖尿病前期。在我国,糖尿病前期人群数量庞大,中老年群体患病率接近50%。然而,由于缺乏明显症状,很多人并不知道血糖已经异常,更谈不上主动干预。

“糖尿病前期虽然还不是糖尿病,但血管健康可能已经受到影响。”祝群教授解释,此时机体常伴有胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题,动脉粥样硬化也可能悄然启动,心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的风险随之升高。

除了血糖,还有一个容易被忽视的健康问题——代谢障碍相关脂肪性肝病(俗称“非酒精性脂肪肝”),它并非简单的“肝脏脂肪堆积”,而是全身代谢异常的肝脏表现。如果这种脂肪堆积长期存在并持续损伤肝脏,就可能逐渐发展为肝纤维化。

肝纤维化是在长期代谢紊乱和炎症刺激下发生的结构改变。

“如果把肝脏比作一块柔软的海绵,那么肝纤维化就像海绵慢慢变硬、失去弹性。”专家称,这个过程往往悄无声息,却可能发展为肝硬化,甚至增加肝癌风险。

随着肝纤维化程度加重,身体的代谢状态和血管功能也同步受到影响,使心脏和大脑面临更大的健康威胁。资料显示,糖尿病前期发生脂肪肝纤维化的比例较普通人群显著增高,两者叠加可能导致心脑血管疾病风险进一步增高。

肝纤维化早期难以察觉,而常规的B超检查只能评估肝脏脂肪含量,不能识别肝脏纤维化程度。临床可通过FIB-4、NFS、APRI等公认的非创评分进行有效评估。祝群教授

团队最新的一项大样本横断面研究发现,中老年糖尿病前期人群脂肪肝发病率高达54%,合并脂肪肝的人群肝纤维化程度明显增高,无创评分所反映的肝纤维化与该人群的心脑血管疾病患病风险密切相关。因此,这类无创评分不仅有助于评估肝脏健康,也可能用于识别糖尿病前期心脑血管高风险人群。该研究近期发表于国际内分泌领域知名SCI期刊。

专家提醒,对于中老年人而言,如果已经存在血糖偏高、超重肥胖、血脂异常或脂肪肝等情况,更应提高警惕。在关注血糖的同时,也不应忽视肝脏发出的信号。早筛查、早干预,不仅保护肝脏,更守护心脏和大脑的健康。

通讯员 黄颖 张稣
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

打破“人生最后一次骨折”魔咒

98岁老人成功接受股骨粗隆间骨折手术

扬子晚报讯(通讯员 窦超 记者 姜天圣)近日,镇江市第四人民医院骨科成功为一位98岁王奶奶完成右侧股骨粗隆间骨折手术。老人因在家中不慎摔倒,入院时疼痛难忍、无法活动。目前恢复良好,已在搀扶下短暂站立。

面对超高龄带来的麻醉与手术风险,骨科联合麻醉科开展术前多学科会诊。骨科主任

李荣锐全面评估老人身体状况及骨折伤情,选择创伤较小、手术时间较短、术后恢复较快的手术方式。麻醉科主任徐岭中制定了个体化麻醉方案。

术后,医护团队持续做好镇痛、防感染、康复指导等护理工作。术后第三天,老人可在帮扶下坐起;第五天,已能尝试站立。术后第六天,生命体征平稳,伤口愈合良好,无明显疼

痛,每日在护理人员指导下进行床旁站立训练。预计下周可在家属陪护下出院,转入居家康复阶段。

“我们本来很担心她扛不住手术,也怕术后再也站不起来了。”患者家属表示,“没想到恢复得比预想快得多。”

李荣锐表示,高龄髋部骨折在临床上又被称为“人生最后一次骨折”,因患者需长期卧