

低碳水饮食：并非科学减肥之道

□ 林章梅

在当今社会,减肥已经成为一种普遍的现象,许多人对“碳水化合物”这个词产生了恐惧,认为减少碳水化合物的摄入是减肥的捷径。

因此,出现了很多新式的减肥方法:从生酮饮食到断糖饮食,然后再到低碳水饮食。然而,最近的研究结果却给我们敲响了警钟,揭示了一个令人震惊的事实:低碳水化合物饮食并不等同于健康减肥。

研究显示,与那些碳水化合物摄入量正常(即每日饮食中55%的能量来自碳水化合物)的人群相比,那些低碳水化合物摄入量(即碳水化合物供能占比仅为38%)的人群患糖尿病的风险增加了20%。

碳水化合物作为三大营养物质之一,是人体获取能量的重要来源之一。它在消化过程中被分解成葡萄糖,为身体提供能量,并参与大脑功能的维持、身体组织的构建以及肝脏解毒等重要的生理过程。

对于普通成年人来说,饮食中碳水化合物的供能比应保持在50-65%之间,这意味着碳水化合物提供的能量甚至超过了全天饮食摄入量的一半。

众所周知,高碳水化合物饮食:是指经过高度加工、含有精制糖和淀粉,因此有着较高血糖指数的饮食。

这种饮食模式会导致餐后高胰岛素血症,从而增加饥饿感和能量储存,降低人体新陈代谢率,最终导致体重增加和2型糖尿病风险的上升。

既然高碳水饮食会有这些不好的影响,那低碳水化合物饮食不是应该能减轻体重、同时对糖尿病有保护作用吗?为什么研究结果却显示它反而增加了糖尿病的风险呢?难道我们都被误导了吗?

今天,让我们一起揭开低碳水化合物饮食的“健康”外衣,看看它究竟是一只怎样的狼吧。

1. 低碳水化合物饮食在短期内(通常不超过6个月)可能会带来体重减轻和血糖管理的改善,但这种优势往往无法长期维持。长期低碳水化合物饮食会使大脑误以为身体处于饥饿状态,从而指挥身体疯狂地吸收脂肪以保证足够的能量供应。

这种情况下,人们常说的“喝凉水都长肉”的现象就会出现,体重增加,血糖控制恶

化,最终导致糖尿病病情加重。

2. 长期低碳水化合物饮食会导致大脑的葡萄糖供应不足,机会会自动分解各种脂肪因子和脂肪酸,导致肝脏把脂肪代谢分解成为酮体,不断沉积在人体中。

此时,身体会产生的“酮体”过多而进入大脑时,可能会导致大脑功能紊乱,反应迟钝,从而使人逐渐变得越来越迟钝。

3. 长期低碳水化合物饮食可能导致蛋白质、维生素B群、矿物质等营养素的缺乏,从而引发营养不良,甚至可能导致贫血、口腔溃疡等问题。

4. 碳水化合物中的膳食纤维能够促进肠道蠕动,有助于维持肠道健康。

然而,长期低碳水化合物饮食可能导致膳食纤维摄入不足,增加便秘的风险,不利于肠道健康。

5. 长期低碳水化合物饮食还可能对心脏功能产生不利影响。

研究表明,与正常碳水化合物摄入量的人群相比,长期低碳水化合物饮食的人群心肌梗死的发病风险高出1.6倍。

“凡事过犹不及”,短时间内的低碳水饮

食也许能让体重有所减轻,血糖短时间内得到改善,但盲目地降低饮食中碳水化合物的占比是不明智的,反而可能为慢性疾病打开了一扇“后门”。

由于低碳水化合物饮食披着“短时间能减轻体重、优化血糖”这层“健康”的外衣,许多急于减肥的糖尿病患者忽视了其长期带来的危害。我们应该擦亮眼睛,用辩证的眼光来看待低碳水化合物饮食模式。

调整饮食模式是一个复杂的过程,减少碳水化合物的同时,还需要考虑用什么来替代或补充它。

正如营养专家所指出的,适度的低碳水化合物饮食是一种系统性的方法。简单来说,就是在控制总能量摄入的前提下(以成年人每天1800-2000千卡为例,相当于一天碳水化合物的总量为200-300克),避免食用添加糖的食物,并用全谷物或粗杂粮来替代一部分精制谷物,而不是一味地“少吃主食”或“不吃主食”。

如果想要采用“适量低碳水法”来减肥或控制血糖,一定要记住“质”比“量”更为重要。

(作者单位:广西国际壮医医院内分泌代谢病科)

宫颈疾病的护理措施

□ 李慢红

宫颈疾病是女性常见的健康问题,包括宫颈炎、宫颈糜烂、子宫颈上皮内瘤变(CIN)等。

这些疾病可能会影响女性的生殖健康,因此了解并采取正确的护理措施非常重要。本文将向您介绍一些常见的宫颈疾病护理措施。

一、保持清洁

保持外阴清洁是预防宫颈疾病的重要措施。每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液或肥皂。

在月经期间,由于血液可能成为细菌的培养基,因此更应注意清洁。此外,避免使用阴道冲洗器或其他可能破坏阴道正常菌群的工具。

二、避免过度清洗

虽然保持清洁很重要,但过度清洗可能会破坏阴道的自然酸碱平衡,反而增加感染的风险。因此,应避免频繁使用洗液或肥皂

清洗阴道内部。如果需要清洗阴道内部,请咨询医生建议。

三、定期做妇科检查

定期进行妇科检查可以及时发现宫颈疾病,并采取相应的治疗措施。通常,建议女性每年进行一次妇科检查,包括宫颈涂片、HPV病毒检测等。如果有任何异常症状或家族病史,应咨询医生并按照医生的建议进行更频繁的检查。

四、避免不洁性生活

不洁性生活是宫颈疾病的重要诱因之一。性生活时应注意卫生,使用适当的避孕措施,以减少感染的风险。

如果伴侣患有性传播疾病,应同时进行治疗,以避免交叉感染。

五、避免吸烟和酗酒

吸烟和酗酒已被证明对宫颈健康有害。烟草中的尼古丁和其他有害物质可能影响免疫系统,导致宫颈疾病恶化。酗酒则可能

影响生殖健康,增加感染风险。因此,应戒烟限酒,以维护宫颈健康。

六、合理饮食

合理的饮食对宫颈健康也有积极的影响。应保持均衡的饮食,摄入足够的维生素、矿物质和抗氧化剂,以增强身体免疫力。

应避免过多摄入辛辣、刺激性食物,以减少炎症的发生。

七、避免长期久坐

长期久坐可能导致血液循环不畅,增加感染风险。因此,应适当运动,促进血液循环,增强身体免疫力。

工作或学习中应避免长时间久坐,适时起身活动。

八、发现异常及时就医

如果发现白带异常、阴道出血、疼痛等症状,应及时就医。这些症状可能是宫颈疾病的征兆,通过医生的检查和诊断,可以及早采取治疗措施。

九、遵循医生的建议进行治疗和康复

一旦确诊为宫颈疾病,应遵循医生的建议进行治疗和康复。

治疗方法因疾病类型而异,包括药物治疗、物理治疗、手术等。

在治疗过程中,应保持积极的心态,配合医生的治疗方案,争取早日康复。

宫颈疾病是女性常见的健康问题,通过保持清洁、定期做妇科检查、避免不洁性生活、合理饮食、避免长期久坐等护理措施,可以有效地预防和改善宫颈疾病。

如果发现异常症状,应及时就医,遵循医生的建议进行治疗和康复。

了解并采取正确的护理措施,对维护女性生殖健康具有重要意义。

以上就是关于宫颈疾病的护理措施的相关知识,希望对大家有所帮助。关爱女性健康,从了解开始!

(作者单位:河北省香河县人民医院)

产后营养：避免误区，科学饮食

□ 王昆

在产后恢复过程中,新妈妈们往往非常关注自己的营养摄入。然而,市场上琳琅满目的产后营养品、食品和补品,常常让新妈妈们感到困惑。

如何避免陷入产后营养的误区,科学地摄取营养,是每个新妈妈都需要了解的重要课题。

本文将就产后营养陷阱进行探讨,帮助新妈妈们走出误区,科学饮食。

一、常见营养陷阱

1. 过度依赖营养品:市场上琳琅满目的产后营养品,如各种维生素、矿物质补充剂等,常常让新妈妈们感到无从选择。

然而,这些营养品并非万能,过度依赖可能会忽视食物中天然营养成分的摄取,影响母乳质量。

2. 盲目进补:许多新妈妈认为产后需要大补特补,以补充分娩时耗损的元气。然而,

过度摄入高脂肪、高热量食物可能导致体重难以恢复,甚至引发肥胖、三高等问题。

3. 忽视水分摄取:产后身体虚弱,许多新妈妈容易忽视水分的摄取。长期缺水可能导致便秘、上火等问题,影响身体恢复和母乳质量。

4. 饮食不规律:新妈妈在产后需要照顾宝宝,常常无法保证规律的饮食。长期饮食不规律可能导致肠胃不适,影响消化功能。

二、科学饮食建议

1. 均衡营养:产后饮食应以均衡为主,适量摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养成分。母乳中的营养成分应保证宝宝的健康发育。

2. 适量摄入维生素和矿物质:母乳中的营养成分不足部分可以通过摄取富含维生素和矿物质的食品进行补充。新妈妈们可以选择新鲜的蔬菜水果、瘦肉、鸡蛋等食品。

3. 多喝水:保持充足的水分摄取,有助于身体恢复和乳汁分泌。新妈妈们应养成定时饮水的习惯,避免缺水带来的问题。

4. 规律饮食:新妈妈们应尽量保持规律的饮食,保证食物的消化吸收。

如果无法保证规律的饮食,可以适当选择易于消化的食品。

5. 避免过度依赖补品:对于营养品的选择,新妈妈们应根据自身情况和医生的建议适量摄入,避免过度依赖。

对于市场上琳琅满目的产后营养品,新妈妈们应选择正规品牌,并咨询专业人士的建议。

三、特殊时期与特殊食品

1. 产褥期食物:产褥期是新妈妈身体恢复的关键时期,应选择易于消化、营养丰富的食品。

推荐食用易消化的流质、半流质食品,

如粥、汤等。

2. 催乳食品:母乳是婴儿最好的食物,但有些新妈妈可能会面临母乳不足的问题。此时,可以选择食用催乳食品,如鲫鱼汤、猪蹄汤等,有助于增加母乳量。但需要注意的是,任何食品都有适应性和食用禁忌,新妈妈们应咨询专业人士的建议。

3. 产后排毒食品:对于有产后排毒需求的新妈妈,可以选择食用排毒食品,如绿叶蔬菜、豆类等。

但需要注意的是,过度依赖特殊食品可能影响其他营养成分的摄取,应保持均衡饮食。

科学饮食是产后恢复的关键,新妈妈们应避免陷入营养误区,选择均衡、易消化、富含营养的食品。

同时,根据自身情况和专业人士的建议适量摄入营养品,避免过度依赖。

(作者单位:河北省正定县人民医院)