



齐鲁晚报大篷车进社区

主办：齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



过年7天假，胡吃海喝胖了5斤

本期大篷车讲节后减肥，提醒市民注意饮食规律，少油腻多清淡

本报3月1日讯(记者 唐菁)

“每逢佳节胖三斤”春节长假结束后，许多人都在调侃吃胖了。过年期间，少不了大吃大喝，再加上生活作息不规律，节后长胖很普遍。3月1日，齐鲁晚报大篷车开进漱玉平民大药房张店潘南路店，向市民讲解节后如何清肠减脂，饮食上注意荤素搭配，定时定量，采取控制饮食和运动相

结合的方式，切忌饥饿减肥。

“一年难得和亲朋好友能够聚一次，最多的时候一天要参加3个聚会，顿顿大鱼大肉，经常喝酒，你要是吃的少了，感觉没有给请客的人面子，没办法拒绝。”淄博市民刘先生说，年后称体重一看竟胖了5斤，感觉脸都圆了。因为胡吃海喝，刘先生最近肚子一直不舒服。

26岁的市民齐女士也胖了，春节前本来是46公斤，春节过后，这个数字变成了48.5公斤。“平常因为工作忙，一日三餐吃得少，而且不规律，过年回到家后，妈妈一直给我做自己最喜欢吃的，怪就怪自己嘴馋，只能春节后少吃油腻多吃清淡了。”

漱玉平民大药房专家孙镇海说，过年长胖实属正常，因为

过年期间饮食种类丰富，并且冬季运动量较少，体重都会增长。

“一旦长胖，春节过后要减肥，注意饮食规律，荤素搭配，定时定量，同时要减少熬夜，保证睡眠充足。”孙镇海说，节后减肥可采取控制饮食和运动相结合的方式，可在饭后2小时后进行慢走、游泳等有氧运动，切忌饥饿减肥，避免营养失衡。

医生提醒

节后瘦身不能依赖减肥产品

去年10月，央视报道了一位名叫小小的四川姑娘，吃减肥药后拉肚子，不想吃饭，不想睡觉，甚至感到晕倒。类似的是，武汉的21岁女孩小夏从网上购买了一款评价不错的减肥药，服用后体重减轻但患上失眠症状，最终导致精神反常，经武汉市精神卫生中心诊断为“心境障碍”，医生要求小夏立即停用减肥药，入院治疗。

专家指出，目前市场上减肥产品，主要通过抑制食欲，提高新陈代谢、腹泻的三种方式来达到减肥的目的，而长期服用这类产品，可能造成维生素和矿物质流失等多种营养吸收不足，降低免疫力，甚至更严重的导致头疼、失眠、血压升高、心动过速从而诱发多种疾病。

专家认为，依赖减肥产品进行快速减肥的做法并不可取。想要在减肥的同时保证不伤身，应在健康饮食的同时，进行适量的运动。



市民正在漱玉平民大药房做体检。

实习生 李洋 摄

晚上别不吃饭，饭后多走两步

专家：“饥饿减肥”不可取，运动减肥也要注意循序渐进

不少市民春节期间迅速长胖，这是因为假期胡吃海喝，摄入了过多的高蛋白、高热量食物，导致体重上升。假期过后，有些人为了能尽快恢复到以前的体重，采取各种手段以求迅速瘦下来。专家提醒，过年之后减肥要科学，否则会导致身体所必需的营养素得不到供应，造成抵抗力、免疫力下降，甚至诱发某些疾病。

本报记者 唐菁

不少人希望通过减肥产品快速瘦身，而专家认为这种做法并不科学。

实习生 李洋 摄



减肥别图快 不吃晚饭伤胃

“过年假期胖了5斤，年后上班，同事都说我胖了，我决定要开始减肥。”市民齐女士说，听同事说，不吃晚饭很管用，因此也准备试试。

“减肥的实质就是控制摄入的能量，但控制不等于不吃，所以不建议通过少吃一顿饭来达到减肥的目的。”漱玉平民大药房专家唐小保介绍说，其实少吃一餐，挨不到下一餐也许肚子就饿了，这个时候忍不住吃一些零食，可能热量比吃一顿正餐还高。

唐小保介绍，节食减肥的最终目的是控制过多的热量摄入，而不是盲目地不吃食物。应该制定一个科学控

制卡路里摄入的营养减肥食谱，才会达到健康减肥的目的。

“另外肥胖还与糖尿病、高血压、心脑血管病等疾病密切相关，因此减肥不能图快。”唐小保说，快速减肥开始减的都是水分，因此，快速减肥看似效果很好，实际上，开始减少的都是水分。成人的细胞数量是基本稳定不会再变化的，减肥的目标应该是将脂肪细胞缩小，而不是减水分。快速减肥容易反弹，对身体健康有害，容易导致人体代谢下降、体质减弱。因此，唐小保建议将减肥的进程拉长一些，长期坚持下去。

粗粮为主，辅以清肠蔬果

节后要清肠减脂，对食物的选择有讲究，首先要选择那些能量低的食物，减少摄入量。燕麦、芋头、地瓜、土豆、全麦包、糙米等粗粮，煮熟了吃或煮粥作为主食吃，容易有饱腹感，至少保证每天有3-5两的主食，最好都是粗粮。

同时，为了营养均衡，青菜也要多吃，肉类则首选鱼。因为鱼的能量低，脂肪以相对健康的多不饱和脂肪酸为主。吃100克鱼等同于吃50克肉，因此鱼还可以多吃些。

有些人为减肥，会选择不吃主食，唐小保建议，人体24小时都需要碳水化合物提供能量，因此三餐都要吃主食，

只是晚餐可以少吃点。若担心晚餐吃太多主食容易胖，一日所需的3-5两的主食可分配多点在早餐和午餐，晚餐相对少吃点主食。不吃主食不仅会危害心脑血管，还会造成血糖不够，对大脑造成伤害。

另外，“食疗清肠健康、安全，不少人选择这种方法清肠。”唐小保介绍，可以常吃一些清肠食物，常见的清肠食物有清肠蔬菜和清肠水果，其中清肠蔬菜包括萝卜叶、油菜叶、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等，清肠水果包括柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果、番茄等。

每天抽点时间，让身体动起来

肉长多了，接下来的锻炼自然必不可少，记者发现，公园和健身房还是有很多人迫不及待地动起来。唐小保建议，为减肥，一味猛练并不可取，要注意将身体活动开了后，才能加大运动量，注意选择运动量适当的运动项目来进行锻炼。除了运动量要讲究循序渐进之外，调整睡眠、饮食等生活习惯也不可忽视。

少吃多运动是减肥的真理，所以

不管你有多忙，多懒，每天都要抽出时间来运动，在家可以做一些健美操或者瑜伽之类等简单的动作，晚饭后可以去户外散步或慢跑，做一些有氧运动。

如果家有脚踏车的，要注意骑脚踏车减肥也有诀窍。一般5分钟为一循环，4分钟以正常速度骑，第5分钟不间断冲刺，这样消耗的热量会比平常更多。