

健康减肥,不要依赖药物

本报记者 吕增霞

随着气温升高,春天已经展开了她的风姿,夏天也即将到来,夏天是一个女人的季节,同样也是爱美女士减肥的高峰季。但在“四月不减肥,五月徒伤悲”的催号令下,很多爱美女士已经“先下手为强”开始了减肥工程,迎接夏天的到来。但医生提醒广大爱美女性,减肥时不可过度依赖药物,以健康为主。

◆ 药店减肥药卖火了

近日,记者在各大药店的门口都看到,很多宣传减肥药品的广告都贴在了门口,药店的工作人员告诉记者,这几天随着气温的升高,很多人过来买减肥药品,有些比较好的都已经断货了,还需要再进货。

日前,郑女士去药店买药减肥,一问竟然没货了,“我在大学的时候用过,是抹在身上的一种药物,会有火辣辣的感觉,现在竟然没有货了。”当记者问到是否有效果时,郑女士说,没看出来,只是觉得身上有一种火辣辣灼疼的感觉。

◆ 减肥迷恋吃药和节食

现在很多爱美女士为了快速减肥,达到瘦身的效果,在看了很多药品的宣传广告之后,单纯依靠减肥药进行减肥。还有很多女士虽然不吃药,但是同样也不吃饭,只是吃点水果或者营养片。

今年27岁的李女士刚刚给孩子断了奶,由于哺乳期间不能让孩子丢了营养,“什么营养,我就吃什么,什么好吃,我就吃什么,为了孩子嘛。”李女士告诉记者,

没几个月,体重比生孩子之前重了30斤,没什么身材可言了,眼看着夏天就要来了,减肥也提上了日程。但是李女士的减肥方式让丈夫看着“难受”。

丈夫张先生说,李女士现在减肥,十分得不靠谱,不节食,不运动,光吃减肥药,“把减肥的希望都寄托在减肥药上,这怎么能行啊,再说这些减肥药能安全吗?”张先生无奈地说。

提起“减肥”曹女士就发愁,中年发福的她愁的不是自己的身材而是已经很瘦弱的女儿一直追求所谓的完美身材而盲目减肥。看着日渐消瘦的女儿竟仍要将减肥进行到底,这让她十分担忧。

平时,小林除了睡觉从不坐着或躺着,总是在不停地运动。无论曹女士做多少她爱吃的饭菜、小吃,小林都不感兴趣。

逐渐地女儿从控制饮食到不爱吃饭甚至发展到经常性的节食。“每次吃完东西都要称一下,只要重点下顿就不吃了。”曹女士说,女儿最长的一次是三四天只喝水,饿了就吃半个苹果。虽然浑身乏力,但是只要能站起来,她就不停地在房内走来走去,伸胳膊动腿地活动,有一次还差点饿晕昏倒。士担忧女儿再这么减下去会把自己身体给“减”垮了。她也劝过女儿,但一点用也没有。

警惕减肥 减成脂肪肝

时下,有许多年轻女性,过度追求苗条,吃很少的主食甚至不吃主食,而是用水果或所谓的营养片代替一日三餐,导致机体严重的营养不良,蛋白质和热量严重不足。不要以为营养过剩,脂肪过多才会得脂肪肝,营养不良、减肥过度或减肥过快也会患上脂肪肝。

人体的蛋白质不足,脂肪用的载脂蛋白也会严重不足,就会导致蛋白质、氨基酸以及脂肪酸的代谢出现紊乱,肝脏代谢受到影响,肝细胞营养不良,脂肪变性,就会在肝细胞里出现一些脂肪泡,使肝脏肿大,这样持续发展,就可能出现肝的纤维化,甚至肝硬化,肝脏功能逐步丧失。

研究发现,人体处于长期饥饿状态时,机体无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶类。为了弥补体内葡萄糖的不足,机体就会将身体其他部位贮存的脂肪、蛋白质用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是大量脂肪酸进入肝脏,加上机体缺少脂代谢时必要的酶类和维生素,导致脂肪在肝脏滞留,造成脂肪肝。(本报记者 吕增霞 本报通讯员 夏军国)



健康路上,期待你的关注

齐鲁晚报今日黄三角《东营健康》专刊创刊了,在以后的路上,离不开读者的支持与帮助,希望让这个栏目真正地成为广大读者的贴心朋友。为此我们设置了《东营健康》联系方式,您对我们的专刊有哪些意见和建议,您有哪些养生小窍门,您有哪些疾病困惑,您身边有哪些养生达人,欢迎您的来电、来信。希望广大读者多多关注,健康路上,我们同行。

联系人:齐女士 电话 15006867667
吕女士 电话:13589443794
邮箱:xiaotian00122@163.com

医生建议:是药三分毒

针对部分抹在身上的减肥药品,市人民医院皮肤科医师马强告诉记者,对于抹在身上减肥的药品他不知道是什么原理,也不太明白。而且他建议广大爱美女性在使用此类药品时,一定要慎用,一旦出现过敏症状时,应立即停用。

针对广大女性采用药物减肥的做法,消化内科主任医师韩宗信告诉记者,一般减肥药中含有很多食品添加剂,成分很乱,药品的疗效和质量也让人怀疑,“是药三分毒,不要过分依赖药品。”韩主任说,每一种药物都得肝脏代谢,吃得太多,就会增加肝脏的负担。据韩主任介绍,曾经就有一位病人靠吃草药减肥,结果后来引发爆发性肝炎,医治无效死亡。

