

减肥也要吃点肉

适度脂肪让女性更健康

美女小李身高1米65,体重只有一百零几斤,身材苗条偏瘦,细胳膊细腿的,聚餐时只吃蔬菜不吃肉,说是怕长胖。其实,脂肪是人体不可或缺的组成部分,能够保护内脏器官和神经组织,储存身体所需的能量,对于女性来说,还有助于调节月经周期。因此,小李这种饮食习惯是不好的。女性应保持适量脂肪,将体重指数(BMI)控制在世界卫生组织规定的参考标准18.5-24.9之间, $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$ 。



女性过瘦容易出现的疾病

身材玲珑有致给人带来美感,但过瘦的人不仅没有美感,还可能给身体带来一些疾病。

子宫脱垂 没有足够的脂肪保护,子宫颈容易从正常位置沿阴道下降,甚至脱出于阴道口外,形成子宫脱垂,还可能导致宫颈口感染和宫颈炎。

胃下垂 人体过分消瘦时,腹壁松弛、腹肌薄弱,导致悬吊、固定胃的正常位置的肌肉和韧带松弛无力,胃的位置就容易下降,从而引发胃下垂。

胆结石 胆汁是由肝脏分泌的,其中含有胆固醇、胆盐、钙等,保持着一定的比例。过于消瘦的人一般热量摄入不足,贮存在组织中的脂肪就加速消耗,胆固醇也随之移

动,导致其在胆汁中的含量增加,胆汁因而变得黏稠,析出结晶并沉淀下来形成胆结石。

不孕 脂肪组织能将肾上腺皮质所提供的原材料加工转变为雌激素,是人体除卵巢以外制造雌激素的重要途径。体内脂肪过少,雌激素的合成及其在血液内的浓度水平就会受影响,导致雌激素水平处于不足状态,而这一水平正是影响女性生育能力的关键标准之一。

此外,过分消瘦的女性还容易引起骨质疏松、贫血、脱发等。

改善生活习惯,健康瘦身

吃白肉少吃红肉 低脂肪、高蛋白的鱼肉、鸡肉、虾肉当然是首选,但是不同的部位,脂肪含量不一样,热量也是不一样的,因此吃哪块肉

非常关键。比如鸡翅尖,热量就比鸡胸肉高,还有鸡皮的皮下脂肪是较多的,应尽量少吃。

进餐定时定量 定时定量就餐,调节胃肠正常消化吸收功能,保证脂肪动态平衡。

适度运动 合理的运动是燃脂减脂很好的方法,运动方式因人而异,中老年人做稍微舒缓的运动如太极拳、快走慢跑、广场舞等;青年人可做稍剧烈的如动感单车、器械等,以身体不感到疲劳为度。

减轻压力 感觉压力大的女性具有更高的BMI指数、三围尺寸和更情绪化的暴饮暴食。因此,保持乐观平稳的情绪,对于脂肪的合理分布、身材的健美苗条是非常重要的。

国家一级健康管理师 刘莉

痛经吃止痛药可能掩盖病情

很多女性会在痛经的时候爱吃止痛药,一些止痛药品的广告上也常常出现痛经的女性。痛经常用止痛药如芬必得、消炎痛或萘普生等,属于非甾体抗炎药,是通过抑制前列腺素的合成,从而防止子宫平滑肌过强收缩引发的疼痛。

需要注意的是,镇痛药对于无器质性疾病的原发性痛经有效,对于有器质性疾病的继发性痛经就可能掩盖病情,延误疾病的诊断与治疗,例如子宫腺肌症,血液淤积导致的痛经,开始时口服止痛药是有效的,但病因没有去除,随着淤积越来越重,疼痛将会越来越厉害,口服止痛药也就变得越来越难以缓解,另外还延误了子宫腺肌症的治疗。因此,经常痛经和痛经较剧烈的女性应及时到医院诊治,不能只吃止痛药。

中南大学湘雅医院门诊部 曹尉

真性宫颈糜烂要治疗

黄女士今年38岁,在与丈夫同房后偶尔发现出血,但因出血量不多,从未就诊。直至最近一次同房后大量出血,黄女士被紧急送医。经检查诊断为宫颈癌,而且宫颈有严重感染,同时因为长期的阴道出血已经造成了重度贫血,身体状况很差,给治疗带来了困难。

宫颈柱状上皮外翻就是俗称的宫颈糜烂,说到这里,不少人就会感到迷惑:一边说宫颈糜烂不需要治疗,一边又是继发宫颈癌的风险,这宫颈糜烂到底该怎么对待呢?

宫颈糜烂有假性和真性之分,要区别对待。假性宫颈糜烂不是一种疾病,而是宫颈柱状上皮外翻,是女性年龄和激素水平影响而出现的一种正常生理现象,即使有轻、中、重度之分,但也是指柱状上皮外翻的程度而已,不代表疾病的严重程度,无需治疗。

真性的宫颈糜烂指的是宫颈柱状上皮组织受到了细菌或病毒的侵袭,出现了急慢性炎症、上皮组织的缺损甚至发生了癌前病变,这种情况下的宫颈糜烂就需要治疗了,这些症状包括:白带增多呈黏液脓性、外阴瘙痒灼痛;阴道不规则出血、性交后出血;有尿频、尿急、尿痛;妇科检查时宫颈充血水肿,黏膜外翻,有黏液脓性分泌物,宫颈防癌检查发现癌前病变。

广州市第一人民医院 妇产科主任 康佳丽

孕妇不宜喝奶茶

孕妇不宜喝奶茶。很多奶茶中都含有红茶成分,红茶中含有有助兴奋作用的咖啡因。此外,奶茶中还含有甜蜜素、反式脂肪酸等,这些都对孕妇或胎儿健康不利。

奶茶中的红茶会影响胎儿发育 红茶中会含有5%-8%的咖啡因,其中每500毫升奶茶中就含有0.06毫克咖啡因,咖啡因可以起到兴奋的作用,使得胎动的频率增加,不利于胎儿的生长发育。

奶茶中的甜蜜素损害孕妇的肝脏 甜蜜素,也叫做乙基氨基磺酸钠,因其价格便宜,奶茶中往往会添加。甜蜜素是一种人工合成甜味剂,没有任何营养,但食用后,可能危害到人体的肝脏和神经系统,特别是对老人、孕妇、小孩危害更为明显。

奶茶中有大量反式脂肪酸 奶茶中含有一定量的奶,珍珠奶茶中的“奶”和真正的奶相比,缺少钙、B族维生素和维生素A、D,而且蛋白质含量很低。牛奶中的营养成分,奶茶基本都没有。它反而含有大量的糖、饱和脂肪和反式脂肪酸。反式脂肪酸会提高患心血管疾病的危险,对孕妇来说,则应该少喝奶茶。

郑州市妇幼保健院 主任医师 张新华

延伸阅读

长期吃素易诱发胆结石

减肥瘦身是女性最热衷的话题之一,很多女性在减肥时心急求快,采用了错误方法而诱发了胆结石。

长期吃素 脂肪类食物可刺激人体产生胆囊收缩素,若长期不吃荤食,血液中胆囊收缩素的水平较低,胆囊不能及时收缩,致使胆汁长期淤积,就会引发结石的形成。尤其到了夏季,人体内水分大量流失,胆汁浓缩,更易诱发胆结石等疾病。提倡减肥者选择清淡饮食,并非完全素食,可吃适量瘦肉、鱼

虾、禽类等。

减肥过快 胆结石一般发生于实施减肥的头两个月,尤其是快速减肥的2-4个月内,可有25%的人发生胆结石。

不吃早餐 在正常吃早餐的情况下,胆囊收缩,胆固醇随着胆汁排出,如果不吃早餐,空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过度饱和,就会引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

北京大学人民医院肝胆外科 主任医师 王东

妻子精液过敏 丈夫最好用安全套

夫妻性生活后,女性出现阴部水肿、瘙痒、分泌物增多等一系列的不适和过敏症状,这就是精液过敏症。精液过敏症严重者还会出现眼睑、嘴唇水肿,全身起红疹、胸闷、呼吸困难、咳嗽,有的甚至出现休克等一系列症状。这是因为妻子对丈夫的精液过敏所致。

男性精液中含有十多种抗原,个别男子的精液中抗原物质的抗原性特别强,这是如果女性属于过敏体质,同房后就容易发生过敏反应。

发生精液过敏时,不要惊慌失措,在下次同房前半小时内服用一些抗过敏的药物,如扑尔敏、息斯敏、依

巴斯汀等;或在同房时,丈夫使用安全套,可有效防止精液过敏。如果已经发生过敏症状,要及时清洗阴部,同时尽快服用抗过敏药物,过敏症状会很快减轻或消失。

精液过敏的根本疗法是脱敏治疗,让女方逐渐接触精液,对精液逐渐适应。性生活前女方先服抗过敏药,性生活时将安全套顶端刺一个小口,让少量精液流出。如果女方不发生过敏反应,以后可以将安全套上的小口慢慢扩大,直到不戴套,不服抗过敏药,女方也不发生过敏反应时为止。

广州市红十字会医院 邓敏端