

# 网红整形医院抽脂后去世 营养专家:抽脂减肥危险,科学饮食更重要

近日,江苏盐城网络红人“刘大美丽”因在整形医院抽脂后不幸去世,引起了广泛关注。随着这一事件的曝光,关于抽脂减肥的安全性和风险再次成为公众讨论的焦点。实际上,在医学上,通过饮食与运动减肥,才是最科学和安全的。

## 抽脂减肥的风险与危害

抽脂手术本质上是一种通过手术方式去除体内多余脂肪的过程。虽然它可以在短期内达到减肥效果,减少可见的皮下脂肪,但它并没有解决根本问题。首先,脂肪并不仅仅存在于我们皮肤下的脂肪层,还有一种更为危险的脂肪类型——内脏脂肪。大量研究表明,内脏脂肪过多与一系列严重疾病密切相关,如心脏病、2型糖尿病、高血压、胆固醇异常,甚至乳腺癌和结肠癌。此外,内脏脂肪还会增加早逝的风险。

抽脂手术主要是针对皮下脂肪进行操作,它并没有改变人体内的脂肪结构,也没有解决内脏脂肪过多的问题。更重要的是,抽脂手术并非一劳永逸,抽脂后如果没有健康的饮食和运动习惯,脂肪很可能会在一段时间后重新积聚。

此外,抽脂手术是一项有风险的外科手术,可能带来一系列并发症,如皮肤感染、术后肿胀、皮肤不平整,甚至更为严重的血栓或器官损伤。在没有特殊情况的情况下,专家通常不建议人们选择抽脂作为减肥的方式,特别是对那些没有严重肥胖问题的人来说。



## 健康的减肥方式 ——科学饮食与适量运动

那么,如何才能真正实现健康减肥呢?通过科学饮食和适量运动来减肥,是更为健康、长久且安全的方式。首先,饮食是控制体重的关键因素之一。合理的饮食结构,能够帮助我们有效控制体内脂肪的积累,减少内脏脂肪的沉积。

**合理搭配三大类食物** 每天的饮食中,应当包括适量的主食、蔬菜和蛋白质。主食主要提供能量,蔬菜提供膳食纤维和丰富的维生素,蛋白质则能增强饱腹感,帮助保持肌肉量和促进新陈代谢。

**蔬菜低能量,高营养** 蔬菜是非常低能量的食物,是减肥期间

的重要组成部分。建议每天摄入300~500克蔬菜,约等于5个拳头的量。蔬菜的膳食纤维能帮助促进消化,控制食欲,同时也能提供大量的微量营养素,保持身体健康。

**蛋白质饱腹感强,帮助减脂** 蛋白质在胃中排空较慢,能有效延缓饥饿感,因此有助于控制总热量摄入。早餐可以选择一包奶和一个鸡蛋,午餐和晚餐则可以灵活搭配肉类和豆类等蛋白质食物。

**适量摄入主食** 主食为我们提供了必要的碳水化合物和能量,减肥期间并不是要完全避免主食,而是要控制量。每顿饭至少应摄入50克生米或面,约等于2片全麦面包或130克米饭/面条(相当于1个拳头)。合理控制主食量,能够为身体提供足够的能量,同时不会导致多余的脂肪积累。

**适量运动,促进脂肪燃烧** 运动是减肥过程中不可或缺的一部分。通过适当的有氧运动和力量训练,可以帮助燃烧脂肪、提高基础代谢率,从而达到减肥的效果。每周至少进行150分钟的中等强度运动,帮助提高体内脂肪的消耗。

中国注册营养师 谷传玲

## 四款简易食疗方 缓解感冒咳嗽

随着天气逐渐转冷,感冒咳嗽的患者也随之增多。为了缓解这一症状,这里向大家推荐几款源自中医传统经典、家庭简易制作的食疗方。这些食疗方历经长期实践验证,对于感冒咳嗽的缓解具有显著效果。

### 葱姜蒜萝卜汤



材料:葱白、生姜各50克,大蒜一团,白萝卜250~500克。

做法:加水适量,熬成1000毫升汤,先趁热喝下500毫升。

功效:葱白有交通阴阳、宣通鼻窍的作用;生姜可以散寒发汗解表;大蒜能温通心肺、温肺止咳;白萝卜辛甘化阳、下气消积,有助于解表和安抚脾胃,预防肺因寒袭咳嗽。

### 生姜红糖水

材料:生姜10~15克,红糖适量。

做法:生姜片下锅煮10~15分钟,加适量红糖。

功效:生姜具有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒、温肺止咳等作用;红糖具有益气养血、健脾暖胃、驱风散寒、活血化淤之效,适用于风寒咳嗽。

### 冰糖雪梨

材料:鲜梨500克,贝母末6克,白糖30克。

做法:将梨去皮剖开,去核,把贝母末及白糖填入,合起放在碗内蒸熟,早晚分食。

功效:清热化痰、散结解表,适用于咳嗽或肺病等症状。

### 萝卜猪肺止咳汤

材料:萝卜1个,猪肺1个,杏仁15克。

做法:加水共煮1小时,吃肉汤。

功效:清热化痰、止咳平喘,适用于久咳不止、痰多气促等症状。

除了以上食疗方法,预防感冒还要注意日常保养:

1. 注意保暖。随着天气转冷,要及时增添衣物,避免身体受凉。

2. 增强免疫力。保持充足的睡眠和适量的运动,有助于增强身体的抵抗力。

3. 饮食调理。多食用富含维生素的水果和蔬菜,同时避免食用过于油腻和辛辣的食物,以维持身体的健康状态。

中国科普作家协会会员  
湘西州人民医院主管药师  
周志平

## 5种食物最怕进微波炉

无论加热、解冻还是烹调,人们越来越多地依赖微波炉。然而,以下5种食物最好别用微波炉加热,否则易导致营养丢失。

1. 芦笋 挪威新研究发现,微波炉加热会导致芦笋中维C和B族维生素流失。

2. 西兰花 美国研究发现,用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

3. 干辣椒 干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性,微波加热很容易着火。且加热过程中散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

4. 冷冻水果 美国研究人员发现,用微波炉解冻冷冻水果容易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质。

5. 大蒜 美国的营养家研究发现,微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物,使之失去应有的抗癌作用。

张瑜

## 哈佛大学:五种食物会加剧记忆丧失

据中国老龄协会发布的《认知症老年人照护服务现状与发展报告》和《认知症老年人照护服务指南》,报告显示,我国60岁及以上老年人中老年痴呆患者约有1507万,预计2030年将达2220万,2050年将达2898万。除了遗传因素,饮食习惯、生活方式等也在逐渐显现其对认知功能的重要影响。哈佛大学的研究人员发现了五种经常食用会导致记忆丧失的食物。

**超加工食品** 超加工食品,如包装零食、软饮料和快餐,含有大量添加糖、反式脂肪和钠。这些成分不仅影响身体健康,还影响大脑功能。

**精制碳水化合物** 白面包、精制面食和糕点等产品会导致血糖升高。这种效应与炎症和氧化应激有关,这些因素会损害脑细胞。

**加工肉类** 香肠、培根等含有防腐剂和硝酸盐,这些物质会增加认知能力下降的风险。此外,其高饱和脂肪含量会对长期记忆产生负面影响。

**富含反式脂肪的食物** 人造黄油、饼干和油炸产品中存在的反式脂肪会干扰脑细胞之间的通讯。研究表明,大量摄入这些脂肪会影响记忆力和学习能力。

**含糖饮料** 经常饮用软饮料和人造果汁会增加患阿尔茨海默

病等神经退行性疾病的风险。过量的糖会影响大脑处理信息和存储记忆的能力。

上述食物对大脑炎症和氧化应激有直接影响,这是认知能力下降的两个关键因素。当大脑持续暴露于高水平的糖、反式脂肪和防腐剂时,神经细胞就会失去有效沟通的能力。这可能会导致神经可塑性降低,神经可塑性是大脑适应和形成新连接的能力。

此外,过量食用这些食物会影响心血管健康,从而减少流向大脑的血液。这限制了神经元正常运作所需的氧气和营养物质的量,从而对记忆和其他认知功能产生负面影响。减少这些食物的摄入量并选择富含水果、蔬菜、健康脂肪和瘦肉蛋白的饮食,是保护记忆力和保持活跃健康思维的关键。

吴微微 编译