

误信拼命吃肉能减肥,26岁年轻女子吃出癌症 减肥谣言需谨慎 规律运动才科学

本报记者 梅杰

正所谓“三月不减肥,四月徒伤悲。”随着近日天气转暖,越来越多的市民看着镜子里自己肚子上的肉渐渐忧虑起来,慌慌忙忙寻求各路减肥的“妙招”。有人采用“土方法”,开始换上运动鞋外出跑步;有人跟肚子较上劲,开始注重一日三餐的摄入。还有这么一群人,他们反其道而行,不但不少吃,反而顿顿吃肉,原来是听信了网络上盛传的“吃肉减肥法”。

当众人纷纷效仿此招时,武汉一26岁女子在坚持半年后却患上了癌症。对此,专家警醒,“吃肉减肥法”不靠谱,规律运动才是科学的减肥方式。



产后想快速瘦身 新晋“宝妈”歪招减肥患肠癌

今年26岁的孙女士去年8月生下宝宝,生完孩子后,为了快速恢复原先姣好的体型,根据不少网友分享的经验,她总结出一套食谱,“每天把牛肉作为主食,米饭、面条这类碳水化合物完全不沾”。她的朋友们也纷纷效仿。

没想到,照这样减肥,孙女士产后一个月就出现便血,考虑到怀孕期间也出现过同样情况,且自己是顺产,她猜测是痔疮发作,便在外买来药物,服药后发现确实有所好转,便没有重视。

年初开始,孙女士常感觉肚子痛,最近一个月以来,便血的次数越来越多,在家人的劝说下,她到武汉市第四医院检查。结果肠镜检查发现,直肠上长出新生物,经活检检验为直肠腺癌。“直肠癌早期大多没有症状,只会出现腹部胀痛的情况,有些患者会因发现便血症状误认为是痔疮发作。”该院肿瘤科主任冯刚介

绍,直肠癌通常多发于四五十岁以上人群,近年来,因不良生活习惯,直肠癌的年轻患者比例有所上升。

冯刚分析,孙女士年纪轻轻就患上直肠癌,与她平日饮食偏爱吃肉有关,高热量的肉类在被细菌分解后,会产生许多致癌物质,加之这些物质不是可溶性纤维素,大便肠溶性不够,导致大肠蠕动慢,积压在肠中,刺激肠粘膜,产生癌变。

管住嘴迈开腿 保持身材还是“土方法”最管用

孙女士的遭遇让不少试图利用“吃肉减肥法”减肥的人惊出一身冷汗,同时他们也疑惑,什么样的减肥方法才是科学的呢?记者采访了乐刻健身杭州明星教练吴洪昆。

“运动是减肥并且长期保持身材和健康的唯一途径。”吴洪昆表示,既然想要减肥,“迈开腿”是第一步。同时一定要树立正确的减肥观,不要恨不得1天瘦5斤,3天就达成目标。肥胖是一个脂肪慢慢积累的过程,所以瘦自然也得一步一步来。

吴洪昆建议的运动方式是无氧结合有氧,即先进行30分钟左右的综合性力量训练,起到热身、提高心率、促进血液循环的效果,然后利用45分钟左右做有氧运动,这样能够充分消耗自身的脂肪。他还提醒,运动并不需要每天进行,要根据自身状况制定一个科学的方案。“一般一周3-5次即可,要让身体有充分休息的时间。”

伴随“迈开腿”的还有“管住嘴”,减少热量摄入也是减肥的关键。“饮食一定要搭配合理、营养均衡。”吴洪昆举例说,像孙女士那样每天只吃牛肉的行为固然是不可取的,健康的膳食结构为40%主食、30%新鲜果蔬、30%优质蛋白质,食物品种多多益善。“真正不该吃的是碳酸饮料、奶茶、巧克力、薯片这些多油、多脂、多糖、油炸的食品,只要控制好这些的摄入即可。”

此外,吴洪昆还建议广大减肥人士平时不妨多喝水喝汤。“多喝水能促进人体代谢,饭前喝一碗汤,能够减少对主食的摄入,最终达到减肥功效。”

健身小贴士

运动出汗抗流感? 不靠谱,还伤身!

本报综合报道

日前,随着我国大部分地区正式进入春天,一年一度的春季流感季也随之而来。感冒后,想要恢复往往不是一天两天的事情。因此,很多人就听信传言“出一身汗能治感冒”,想方设法地给自己弄出一身汗来,以为这样就能把寒气散出去,感冒就不治而愈了。然而对于这种做法,专家表示不仅不靠谱,还可能对身体造成伤害。

“感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,自身的防卫系统会积极工作起来,这个时候有些人出汗,甚至会出现发烧等症状。”专家解释说,感冒后,人体新陈代谢速度加快,如再从事比较激烈的运动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多,而患者的抵抗力却大大降低,感冒病毒更容易乘虚而入,如果侵犯心肌,就会加重心肺等脏器的负担,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全,甚至导致心源性猝死。

专家强调,运动出汗不仅不能治疗感冒,甚至有时候还会产生更大的伤害,尤其对老人、儿童和体质弱者更是有害无益。另外还要注意,有些急性传染病初期症状类似感冒,应当及时去医院就诊,如果也用锻炼的方法去扛,很可能会耽误病情。对付感冒还是遵照医嘱,按时吃药或者输液,才会好得快。

那么,感冒后就一定不能运动吗?专家表示要视情况而定,可根据主观感觉来综合评估感冒后是否适合运动。若感冒仅脖子以上有症状,比如头痛、头晕、咽喉疼痛等,这种情况下可散步、慢跑,但强度要比平时低20%-30%;当感冒症状从脖子往下蔓延表现为全身酸软时,就不适合运动了。

此外,感冒初愈后,也不要立即投入剧烈运动,此时身体需要一个恢复、巩固的“平台期”。建议经过5-7天的身体调整,再开始正常的运动,运动方式建议选择“有氧步跑”——即跑步的姿势,走路的速度,让自己“颠儿”起来。

运|动|百|科

停止锻炼更易发胖? 专家:不要“甩锅”给停练,问题出在嘴上

本报记者 朱郑远

“多久不练,锻炼效果会消失?”“听说练肌肉后,停练一段时间会长一身肥肉?”“看那些后来不健身的人都胖了,我好担心自己也会胖”……相信不少健身爱好者都想过同样的问题,是不是停止锻炼就会报复性发胖?与其这样,还不如不锻炼。

这种问题也不是杞人忧天,很多退役运动员都出现过这种情况——乔丹、罗纳尔多、肖恩·约翰逊等等都是蜚声全球的知名退役后严重发胖运动员。杭州ONEWAY健身工作室教练、二级健身指导员陈俊文告诉记者,这是一口“大黑锅”,停止锻炼并不是报复性发胖的罪魁祸首。

所谓胖和瘦,无非是脂肪和肌肉的比例,脂肪比例严重超过肌肉,体感和观感就会显示“胖”,反之就是“瘦”。从机理上讲,脂肪和肌肉不会相互转化,不会因为锻炼少了,肌肉少了,就都变成脂肪,锻炼时脂肪也

不会直接转化成肌肉,之所以会出现职业运动员那样停止锻炼后报复性发胖的状况,还是因为他们改变了惯有的生活、运动习惯。

“像运动员,经过长期的训练,同时加以控制饮食,控制体重,不仅身体的肌肉量会增长,规律的锻炼也会使皮脂得到很好的控制。”陈俊文说道,但停止训练后肌肉会渐渐萎缩,脂肪则会随着肌肉的萎缩增加,新陈代谢也会下降,再加上没有规律的运动消耗热量,饮食的方面稍不注意就会导致体重飙升。

对于一般健身爱好者来说,更多锻炼意味着更大的消耗,需要更多的能量补充。说白了,就是比不运动时更能吃了,可一旦停止运动,食量又没有减下来,此消彼长间只会导致体重增长一个结果。“这也可以看得出,停止锻炼绝不是报复性发胖的罪魁祸首。”陈俊文说道。

那么应该如何避免报复性发胖?陈俊文建议,无论是运动还是停止运动,关键还是要养成健康良好的生活方式,迈开腿固然好,可如果真的“迈不开”,那至少要“管住嘴”,避免过多的此消彼长囤积热量。

