

改变一个吃饭习惯,3个月甩掉37斤

很多人都知道肥胖会导致高血压、高血脂等多种慢性疾病,适当减肥能缓解甚至逆转慢性疾病。浙江宁波62岁的李先生(化名)退休后一心想减肥,天天爬山、跑步,结果不但没掉几斤,还把脚腕练伤了。后来因伤没法运动,体重一路飙升到98.4公斤,每天靠5种慢病药顶着。直到医生一句话点醒了他。

不疯狂运动,只踏踏实实改变了吃饭习惯——3个月,体重从98.4公斤降到79.9公斤,整整瘦了37斤;原先每天必吃的5种慢病药,医生也让他陆续停了4种。他到底是怎么做到的?

来源:人民日报健康客户端



央视截图

一个吃饭习惯改变,3个月甩掉37斤

宁波62岁的李先生退休后想减肥养生,天天爬山跑步,结果把脚腕练伤了,两年没瘦下几斤;后来脚伤没法运动,体重一路飙升,每天吃5种慢病药,整个人总是感觉很乏力。

来到医院就诊时,李先生的体重已达到98.4公斤,内脏脂肪面积216平方厘米。有Ⅱ型糖尿病、原发性高血压、肝硬化、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、肥胖症,还有糖尿病肾病。

宁波大学附属第一医院内分泌科主任医师励丽的一句话点醒了他:“减肥从来都是‘七分吃,三分练’。之前爬山、跑步,

运动强度不小,但饮食一点没控制,运动完反而吃得更多,相当于水池一边放水一边进水,当然瘦不下来。”

原来,李先生退休后的生活看似规律清闲,每天都坚持运动,但实则暗藏诸多不良习惯,尤其是饮食上:偏爱精细碳水,三餐主食以白米白面为主;蔬菜摄入很少、优质蛋白严重不足;吃饭口味偏重,闲暇时还爱吃瓜子等高油零食;还会饮用奶茶等含糖饮品,饮水量严重不足。

“咱们就从好好吃饭、坚持走路改起。”医生说。

一个吃饭习惯改变:考虑到

李先生有糖尿病、高血压和肾病,饮食按照“地中海饮食”结合“211餐盘”的方案,同时严格计算蛋白摄入量。

一场走路运动:平时就快走,心率控制在100~120次/分钟,早晚各出门快走一次,每周累计凑够150分钟;力量训练每周安排2~3次,用弹力带、轻哑铃做自重蹲起、臀桥等基础动作。

最终,李先生的体重从98.4公斤降到了79.9公斤,3个月整整瘦了约37斤,而且不少指标趋于正常,5种慢病药医生也让他陆续停了4种。

医生给出的饮食调整,到底是吃什么、怎么吃?

医生给李先生制定的“地中海饮食+211餐盘饮食”调整其实很简单,全是可落地的细节:

早餐,从米饭配豆腐乳,改成两个水煮蛋搭配150克焯菠菜,淋上少量橄榄油,用“慢碳水”替代精制白米;每餐保证掌心大小的优质蛋白,鱼、蛋、酸奶、豆干换着花样安排;各种饮料彻底戒掉了,饮水量也从每天两瓶矿泉水逐步增加到2000毫升;吃饭速度慢了,每口尽量咀嚼20~30下。

这套“地中海饮食+211餐盘”的方案,为啥这么管用?

地中海饮食:核心“高纤、高钙、抗氧化、低脂、低热量”。

每餐都有水果、蔬菜、全谷物、橄榄油、豆类、坚果、香料;每周至少吃2次鱼和海鲜;禽类、蛋类和奶制品每周可以酌情吃一点;红肉和甜食只能偶尔吃。

“211餐盘”:即每餐将餐盘(直径约21~23厘米)分为3部分,2份蔬菜+1份蛋白质+1份碳

水化合物,达到热量与均衡营养摄入的目标。其中,蔬菜能增强饱腹感并延缓血糖波动,优质蛋白质可以维持肌肉量并促进代谢,而全谷物能稳定血糖并促进消化健康。

提到健康餐,很多人的第一反应是:水煮菜、戒掉主食,很难长期坚持。从这套饮食我们也可以看到,鱼肉、鲜蔬、主食样样都能吃,在享受家常烟火味的同时,悄悄缩小腰围、稳住各项身体指标。

普通人日常饮食,先从这4个改变开始

看完是不是有点蒙?别急,你不需要一步到位。只要从下面4个细节开始微调:

改变一:主食粗细搭配

优先选择糙米、燕麦、玉米等杂粮,替代部分白米、白面,全谷物占主食总量的1/3~1/2即可。

改变二:蛋白质荤素搭配

蛋白质建议“荤素搭配、优选禽肉与豆制品”。

荤——鱼、禽、肉、蛋等每日推荐摄入量为120~200克。

鱼虾类每周推荐摄入量300~500克,海产品或淡水产品

均可;鸡蛋每日1个(约50克)即可,适量摄入以补充优质蛋白;优先选择无糖酸奶、低脂牛奶,推荐成人每日摄入量300~500克。

素——大豆每日与坚果合计摄入量约35克(大豆制品可按干豆折算)。

豆制品优先选择豆腐、豆浆等家常品类即可;核桃、杏仁、花生、瓜子等家常坚果皆可,每日吃几颗。

少吃——红肉(牛肉、猪肉)及加工肉类(腊肉、香肠等)。

改变三:吃够一斤菜半斤果

每日蔬菜摄入量300~500克,水果摄入量200~350克。建议注重颜色多样性,多摄入深色蔬菜(菠菜、西蓝花、油菜、芹菜等)与低GI水果(苹果、柚子、猕猴桃、梨等)。

改变四:烹调多蒸煮炖清炒

做饭建议少盐少油,烹饪方式以蒸、煮、炖、清炒为主。优先选择菜籽油、花生油等家常植物油。成人每日食用盐摄入量不超过5克,除减少烹调用盐,还需控制咸菜、预制菜、酱油等高盐食品摄入。

老人误喝一碗泡香菇水 后背惊现“鞭打痕”

近日,武汉68岁的陆先生遭遇了一桩怪事,后背莫名冒出一道道如同鞭子抽打后的条索红印,没想到是误喝了一碗泡香菇水,引发了“香菇皮炎”。医生提醒,香菇需充分高温烹煮,避免诱发皮肤病变。

据极目新闻

外出热得一身汗,陆先生回家后端起一碗“凉茶”仰头就灌,发现味儿不对,再一看是泡香菇水。想着香菇是食材,这泡的水也应该能喝。次日清晨起床后,陆先生总觉得后背发紧、发涩,老伴看了吓了一跳:“后背怎么像被鞭子抽过似的。”

原来,陆先生从后颈到腰背布满条索状红痕,四肢也陆续冒出同样的红斑,有轻微灼热感。他涂药后,红印反而越冒越多,脸也开始发肿,眼看症状迟迟不消,陆先生赶紧到长江航运总医院·武汉脑科医院皮肤美容科就诊。

接诊医生湛世萍发现,患者皮疹呈特征性“鞭打样”条索红斑,无明显瘙痒,和普通过敏性皮炎表现不一样。她反复追问饮食、用药史,老人这才想起误喝的一碗泡香菇水,且匹配香菇皮炎24—48小时的潜伏期。最终,医生判断,正是因为误饮,导致生香菇中的某些热不稳定性毒素进入

体内,随血液循环作用于皮肤,引发了这种特征性皮损。

轻症香菇皮炎虽可自行消退,但周期长达1—2周,易遗留长时间色素沉着;若不及时干预,皮疹可能持续扩大,出现水肿、水疱甚至糜烂,少数患者伴随低热、乏力,极个别患者会出现肝功能一过性损伤。

8月4日,老人治疗3天后复查,局部红痕已明显消退,后续按规范方案持续干预,预计红斑可在一周左右逐步消退。医生提醒,多饮水促进代谢,避免热水烫洗等刺激。

该科主任付陈慧提醒,香菇的泡发水不可直接饮用,也不能用来煮汤。她指出,误食不熟香菇或泡发水后,可多喝温水促进代谢,皮损处冷敷舒缓,同时可外用弱效激素药膏、口服抗组胺药,切勿热水烫洗、用力揉搓。如果出现皮疹快速扩散、水疱、发热、乏力、恶心等情况,应及时就医。

50岁男子突发心梗呼吸骤停 31天后救回来了

近日,在淮安市一院急诊重症监护室(EICU)门口,50岁的郭先生在家人的陪同下,将一面锦旗交到医护人员手中。就在一个月前,他因急性心肌梗死引发心跳呼吸骤停,命悬一线。经过医院多学科团队31天的接力救治,郭先生最终转危为安,康复出院,未遗留任何后遗症。

通讯员 陈凤丽 现代快报/现代+记者 李子璇

现代快报记者了解到,郭先生因“胸痛胸闷并突发意识不清”被紧急送往宝应县人民医院。救治过程中,患者反复出现室颤,心跳呼吸骤停,当地医院立即予以心肺复苏,并初步诊断为急性心肌梗死、心源性休克。病情危急,当晚,患者被火速转运至淮安市一院。

接到转诊通知后,急诊科主任陈亮第一时间启动急诊绿色通道,统筹协调ECMO团队、心内科导管室及EICU做好接诊准备,确保患者到达后能够立即得到有效救治。到达医院后,在陈亮主任的现场指挥下,急诊医学科孙青松、谢守祥迅速为患者建立静脉-动脉体外膜肺氧合(V-A ECMO)支持,为后续治疗争取宝贵时间。在ECMO的生命支持下,心内科副主任谷阳连夜为患者行冠脉造影检查,结果提示右冠状动脉(RCA)中段闭塞。术者当即予以支架置入,成功开通闭塞血管。术后,患者转入急诊重症监护室继续接受治

疗。

7月1日,患者心功能逐步恢复,成功撤除ECMO。然而,康复之路并非一帆风顺。7月2日,下肢CTA检查提示患者存在右下肢动脉血栓。陈亮主任立即组织多学科会诊,协调血管外科团队紧急为患者施行取栓手术,成功保住了患肢。7月9日,患者顺利拔除气管插管,神志清醒,自主呼吸平稳。后续治疗中,患者右侧腹股沟部位出现组织坏死。7月24日,烧伤科为其行坏死组织清创术;7月27日,拆除局部VSD引流。经过一系列精心治疗与护理,患者恢复情况良好。

目前,郭先生神志清醒,已能经口进食,肢体活动自如,未遗留神经系统及肢体功能后遗症,各项复查指标均恢复正常。从心跳骤停到康复出院,31天的生死考验背后,是淮安市一院急诊、心内、血管外科、烧伤科等多学科团队的紧密协作与不懈努力,也是院急危重症救治能力的一次集中体现。