

不吃碳水化合物减肥,影响身体健康 25岁女子掉了三成头发

江苏省肿瘤医院临床营养科主任王卉近日接受采访时说,这位女子的脱发问题正是不吃碳水化合物导致的。



1 戒碳水减肥致脱发

近日,浙江温州25岁的女子小李因脱发严重到医院就诊,其头顶以及两侧已可见头皮,约有1/3的头发掉了。

经医生问诊得知,小李平时作息规律,不熬夜,工作压力也不大,但为了减肥,她几乎不吃碳水化合物,只吃一点粗粮,3个月内暴瘦了15公斤。

为了维持减肥效果,这样的饮食习惯她一直在保持,不久,便

出现大量脱发的情况。

医生诊断其为急性休止期脱发,告诉她,大多数的急性休止期脱发与营养不良、产后激素水平变化或急性疾病相关。随后,医生给小李开了药,同时建议小李恢复正常饮食。

江苏省肿瘤医院临床营养科主任王卉近日接受采访时说,戒掉碳水化合物导致的最直接的问题就是营养不良。一是宏量营

养素的营养不良,即碳水化合物、脂肪、蛋白质这三大产能营养素摄入不足;二是微量营养素,也就是各种维生素和矿物质的摄入不足。王卉说:“头发的主要成分是角蛋白,宏量营养素跟不上,掉头发的问题就没有办法解决。”

过度节食减肥还会导致身体出现其他各种问题,比如皮肤松弛、内分泌失调、肾功能衰竭等。

2 这些错误减肥方法很害人

1.不吃主食 首都医科大学宣武医院营养科副主任医师李缨表示,不吃主食减肥的方式很不推荐。主食是最经济、实惠且对肝脏、肾脏负担最小的能量来源,且大脑中枢神经细胞唯一能量来源为血糖,因此不吃主食是不对的,只是建议在选主食时,多选择粗杂粮,在提供营养的同时增加饱腹感。

2.不吃晚饭 河南省郑州市第二人民医院临床营养科主任周燕说,不吃晚饭并不会有助于减肥。长时间的空腹,通过饮食摄入的热量将更容易被转化为脂肪并储存在体内。

3.只吃蔬菜 蔬菜热量低,仅指蔬菜本身,蔬菜经过不同的烹

调方式会热量大增,很可能还会让你能量摄入超标。大多数蔬菜每百克热量在20卡以内,这样的蔬菜洗洗就吃,还真能减肥,但若将蔬菜放进油锅里翻炒,热量就会往上蹿。

4.只吃水果 国家公共营养师高丹红说,很多人认为水果远离脂肪,是绝佳的减肥食物,却忽略了很多水果里糖含量很高。只吃半个西瓜,能量也相当于三碗米饭了,你还指望吃这样的水果减肥吗?

5.吃减肥产品 江苏淮安市第一人民医院妇产科副主任医师王海东曾表示,现在,有很多产品打着减肥的旗号来宣传,比如一些饮料标示着“0糖、0卡”,一些

食品的宣传中说吃了能够减肥。实际上,没有任何一种食物吃下去能够让人变瘦。减肥药还会让人心慌意乱,造成内分泌失调等现象,甚至造成低血压。

6.只运动,不控制饮食 减肥是需要运动和节食相结合的,有人天天运动,但饮食没有控制好,还是瘦不下来。除非能够做到天天跑5公里、10公里,把吃的一些高热量食品全部给代谢掉,不然一停止运动,体重又会上涨。

诸如此类的减肥误区还有很多,大家一定要学会判断。一旦走入这些减肥误区,起不到减肥效果倒是其次的,最重要是威胁到身体健康。

3 减肥专家教你“吃瘦诀窍”

北京中医医院杂病科副主任医师吴义春分享过一个“吃瘦诀窍”——高蛋白、高纤维、低碳水。做到这三点,可以有效降低

体重。

1.高蛋白:多吃肉、鱼、豆、蛋、奶。

2.高纤维:多吃粗粮和绿叶

蔬菜。

3.低碳水:少吃白米、白面,每餐一拳大小即可,吃不饱就多

男女各有肠癌高危体型

英国权威医学期刊《BMC Medicine》上的一项研究发现,结直肠癌对男女的肥胖体型有不同“要求”:

研究显示,男性身体质量指数(BMI)每增加约4.2公斤/平方米,患结直肠癌的风险会增加23%;而在女性中,身体质量指数每增加5.2公斤/平方米,患结直肠癌的风险只会增加9%。腰臀比每增加0.07,就会使女性患癌症风险增加25%,而男性只会增加5%。

——《生命时报》

灭杀蟑螂要主攻热源

11月、12月是蟑螂的产卵繁殖期,其繁殖能力大大提高,甚至能达到夏季的10倍,这也导致了冬季蟑螂数量急剧增加。

供暖前,蟑螂喜欢聚集在冰箱、微波炉、烤箱、热水器等能够散热的电器后面,厨房是其“大本营”。供暖开始后,蟑螂就逐渐转移到热源后,暖气片缝隙多、易躲藏、不常清洁,是它们最喜欢的地方。这段时间,灭蟑应主攻暖气片等热源,能收到不错的效果。冬季蟑螂活动相对减少,更容易灭杀。

——《生命时报》

睫毛频繁脱落应当心螨虫

如果睫毛频繁脱落,轻轻一碰就掉,那有可能是感染了睫毛螨虫。侵害睫毛的螨虫主要是蠕形螨,这些螨虫可导致睑缘炎,引起眼痒、眼干、眼中异物感、睑缘充血、鳞屑、倒睫、睫毛反复脱落,严重者可有视物模糊、视力下降,甚至可造成角膜溃疡及穿孔。部分人会伴有各种面部皮肤问题,例如痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎等。

——《生命时报》

疫情期间

练练转体动作 助力居家健身

动作要领:

1.坐在垫子上,双手交叉放在胸前,弯曲膝盖,双脚离地,尽量保证背部的平直(这时,腰腹是紧绷的状态)。呼气,肩部旋转,带动身体转向一侧,然后吸气回正;继续呼气,进行另一侧的转动。

每组左右各10次,练习3组。

注意事项:

1.不要只活动手臂而身体不产生转动,上半身要充分旋转。2.如果感到腹部力量不够,不能保持全程腰背的平直,可以先把脚放在地上,尝试简易俄罗斯转体。3.如果腹肌力量耗尽了,就应停止练习,延长中间休息时间。

据《中国体育报》

沧州晚报

分类广告

电话:15694825900

售车

大众帕萨特新领驭,2010年5月上牌,铁路新村看车,价格面议。电话:15831709096

楼房出租

沧州市道东铁路宿舍北楼,紧邻实验二小,两室一厅,50多平米,水、电、暖齐全。拎包入住。长租优惠。电话:13292771682

特价现房出售

沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起。电话:3039321

空调移机维修 加氟、清洗、回收。 5697155

空调服务 空调移机、维修, 中央空调安装、 维修、回收。 5127777

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。电话:15612705419

回收门窗

回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。19933729319(微信同号)

转让

知名品牌加盟干洗店,位置优越,人气旺,各项手续齐全。现稳固顾客及会员500人以上,有企业合作项目。因需照顾老人欲转让。18031769913

征婚

本市女单身,49岁,有正式单位,本市有房,寻真诚无不良嗜好男士,非诚勿扰。电话:13131743880 微信号:A1414420620

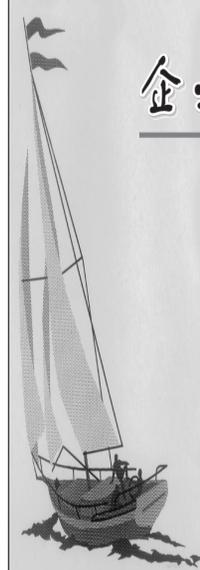
专业空调维修 移机 加氟 回收 15832799876

鑫源老年公寓

环境优雅,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。 搬迁至徐官屯村斜对面佳兴物流门口乘13路,613路,665路在徐官屯村北口下车路西北行200米即到。电话:18931718321

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺



3155777