

20个月减重 42.5公斤

减肥药吃的? NO! 合理饮食和坚持运动 才是王道

20个月,只靠合理饮食和运动,减重42.5公斤……25岁的宁波女孩丽丽(化名)实现了“胖小丫”到“白天鹅”的蜕变,同时也创造了宁波市减肥俱乐部成立以来,靠生活方式减肥的新纪录。

“一直在减肥,从来没瘦过。”这是不少肥胖人群的辛酸体验。近日一则泰国“网红减肥药”疑致4人死亡的消息,也让不少“胖友”心里一惊。专家介绍,合理饮食加适当运动,并持之以恒,才是控制体重的黄金法则。

曾经胖得不敢和男生说话

穿上心仪已久的背带短裤,自信地走出家门,如今,身高1.7米的25岁女孩丽丽在大街上拥有超高回头率。很难想象,在1年多前,她还因为太胖而自卑。

丽丽从小就是班里的“胖小丫”,因为太胖,她有些自卑,不太敢和班里的男生说话。2015年,丽丽大学毕业回宁波工作,工作“亚力山大”,于是常常通过喝奶茶、吃汉堡来缓解压力,身高1.70米的她,体重最高达到110公斤,走一段路都会觉得累,买衣服只能逛淘宝的大码服装店,更别提找男朋友了。

丽丽父母身材正常,看到女儿这样,很担心她再胖下去会影响健康。丽丽也尝试过针灸减肥、美容院做按摩减肥、疯狂节食……虽然每次刚开始能取得些效果,但过一阵子体重很难再减下来,或是干脆反弹回来。

“正好我爸妈看到《宁波晚报》上一篇文章,说一个妈妈带儿子一起减肥的故事,于是带我找到了宁波市第一医院减肥俱乐部的励丽医生。”丽丽说,经过检查,医生发现才23岁的她已经有了脂肪肝,血糖已经到了警戒线。

头10个月才减了9公斤

在开始减肥的头10个月,丽丽请了私教来健身,一周五次,每天运动1个小时,饮食也比较节制,但一共才减了9公斤。

“很多人觉得大量运动加上少吃肯定就会瘦,其实运动的频率也是有讲究的。”宁波市第一医院肥胖俱乐部营养师刘佳宁介绍,过量运动后身体会有一个“超量恢复”现象,因为运动量太大,使得身体对能量的需求升高,人体对食物的消化吸收率会加倍,这样反而不利于减重。该俱乐部专家们做过一个试验,发现低频率的运动比高频率的运动减脂效果更好。同样是每周运动300分钟,每周运动三次、每次100分钟的肥胖者,比每周运动六次、每次运动50分钟的肥胖者,能多减3%的脂肪。

“开始入组减肥的头10个月,她的体重虽然减少了9公斤,但内脏脂肪一点都没少。此外,身体的脂肪总体减少了5.6公斤,肌肉减少了3.3公斤。”刘佳宁介绍,减肥主要是要减少身体的脂肪,减去的重量中肌肉和脂肪的比例应该在2:8比较合适。但减肥的头10个月,丽丽减去的重量中肌肉和脂肪的比例达到了4:6。

医生建议丽丽,把每天高强度健身1小时变为隔天快走30分钟。同时减低脂肪和碳水化合物的比例,增加蛋白质的摄入,用代餐替代部分主食。

丽丽在接下来的2个月里就减重7公斤。这让她看到了希望,之后更加认真地按照医生的指导来做。



专家:坚持是关键

宁波市肥胖俱乐部负责人、宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任励丽介绍,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管疾病患者逐年增加,并呈现年轻化的趋势。单纯性肥胖初期患者,体重指数(体重(公斤)除以身高(米)的平方)超过24但不超过28的人群,不建议使用药物或手术,只需要按照量身打造的饮食表和运动计划,就可以达到减肥目标。减肥的节奏不要太快,每月最好别超过10斤。

“合理饮食加适当运动才是控制体重的黄金法则。不过,最关键的还是要坚持。”励丽介绍,对于大多数想减肥的人,可以参考公式:每天摄取的热量=目前体重×(20~25)×0.7。其中20至25是个变量,BMI指数较高的,可以选择20、21;低一点的可以选择24、25。再配合适当的运动,就会有瘦身效果。 记者 孙美星 通讯员 赵冠菁

快评

再怎么玩命减肥爱美 万不可忘记健康本真

减肥已经时髦了好多年,在“瘦比肥美”的今天,那些肥的要减,不少不那么肥的也想减。减肥不易,“一直在减肥,从来没瘦过”的辛酸体验,让一些玩命减肥的人群偏离了健康这一本真,药物、手术、节食等短平快手法或许就是这么催生的。

之所以要减肥,最主要的原因,显然应该是健康。像那位身高1.70米、体重曾达110公斤的女孩,各项指标就都已拉响了警报。

但实际上,有相当一部分人群,是冲着爱美去减肥的。爱美之心,人皆有之,这本身没什么问题,问题是如果将爱美与健康本末倒置,就不可取了。不难发现,生活中常有一些并不肥胖却热衷于减肥的爱美人士,由于“动机不纯”,不择手段地寻求短时间内瘦下来的方法,让减肥药营销不衰,一些不健康的瘦身方式,如盲目节食和手术等大行其道。如此玩命减肥的结果,往往得不偿失。

无论从医学还是人体科学角度来看,减肥是个系统工程,其中的学问大着呢,涉及营养、运动、心理等诸多学科,且因人而异,并不像许多人想象的那么简单。正像专家所说,掌握并形成科学与健康的生活方式并持之以恒,才是成功的关键。多听听靠谱专家的意见建议,对盲目减肥显然是一种纠偏。

想想也是,皮之不存,毛将焉附,如果减肥影响了健康这一本真,那还怎么“美”?

胡晓新

父母的状态也跟着好了

今年5月6日,减肥20个月以后,丽丽的最新体重报告是:体重67.8公斤,体重指数23.5。数字背后是惊人的蜕变:衣服从6个XL码变成了L码,喜欢出门和朋友做公益活动,跑短程马拉松,生活圈子越来越大。

虽然已经不属于肥胖人群,但丽丽还想再瘦一些,下一步,减到60公斤是她的目标。她也俨然成了半个减肥专家。如今每当有新的“胖友”人群,都会向她取经。丽丽还经常指导身边的朋友们怎么合理饮食。

“我现在汉堡、奶茶什么的是绝对不碰了,冰激凌之前不喜欢,现在也不大吃,肉食类我只在中午吃。”丽丽向记者分享了她一天的食谱,不用过度节食,同样能控制体重。早餐:一个鸡蛋,150克生鲜蔬菜或小番茄,加一份馄饨或馒头(150克左右);中餐:蔬菜150克,牛肉100克,米饭100-150克;晚餐:蔬菜150克,鱼或虾150克,粗粮(玉米、番薯、土豆等)150克。“最欣慰的是爸妈跟着我这么吃,之前一些偏高的指标也正常了,真是意外的收获。”

丽丽说,很希望自己的经历能帮助更多的“胖友”,大家一起勇敢减肥,改变人生。

5月泰国达人自组团:限时促销享300元优惠!

泰国曼谷、芭提雅双城畅游,全程安排当地五星酒店,芭提雅升级海边当五;拉玛皇朝大皇宫,长尾船游湄南河;泰国风情园体验骑大象游丛林,参观享誉全球的四面佛,游览热带水果园;赠送一场夜秀+鱼翅燕窝

独家安排老山路夜市、超值美食——时尚火锅餐厅、Kingpower国际自助餐、泰式风味柠檬茶;精选优质航班,舒适便捷!

线路:泰国经典7日游
发团:5月27日
价格:原价2599元/人、现价2299元/人(不含签证和小费)
qq群:411030887 报名及投诉电话:87651111
特惠推荐:桂林双飞999元/人、张家界双卧1280元/人、北京1379元/人、芽庄1399元/人、青海1899元/人、越南下龙湾1799元/人、云南1990元/人、新疆2880元/人、迪拜3399元/人、越南全景纯玩4990元/人

地址:达人旅业大厦(百丈路16号) 达人旅游网 www.57676.com 浙江达人旅业股份有限公司

关于开展“五水共治”举报活动的告示

近期,宁波市治水办将对全市黑臭河、垃圾河是否反弹进行专项督查,欢迎广大市民投诉举报。现将有关事项公告如下:

一. 举报平台:1. 宁波河道APP; 2. 宁波五水共治微信公众号; 3. 宁波五水共治网(<http://nbwsgz.cmb.com.cn/>); 举报邮箱:171964650@qq.com; 4. 举报电话87187169(工作日9:00-12:00, 14:00-17:00)。

二. 举报类型:1. 排口晴天有排水; 2. 河水颜色变深,且有异味; 3. 工业企业偷排、漏排生产性污(废)水; 4. 在河道或河岸偷倒建筑垃圾、偷排泥浆; 5. 河岸或河道垃圾达5平方米且超过8小时未清理; 6. 沿街店铺通过雨水口直接排放污水。

三. 报料要求:对于报料要有一定描述,如有上传照片或视频,应清晰反映问题,同时要有明

确的时间、地点及联系方式。

四. 活动时间:即日起至2018年6月30日。经查实,给予第一爆料人话费奖励30元/次。话费奖励等活动结束统一发放。

宁波市五水共治工作领导小组(河长制)办公室
2018年5月14日



宁波河道APP二维码



宁波五水共治
微信公众号二维码