■帮你走出减肥误区系列报道2

跳出“胖了”深坑 掉入“秃了”陷阱

23岁女白领节食吃素几个月，一抓一把地掉头发

对很多年轻女性来说，“胖了”很可怕，“秃”了更可怕。宁波23岁女白领刘芬（化名）刚成功跳出“胖了”的深坑，却掉入“秃了”的陷阱。中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）营养科主任徐斌斌说，和刘芬一样，盲目节食减肥导致脱发的年轻患者在临床挺常见。

减肥成功却“秃”了头

刘芬最大的烦恼是胖，身高160厘米，体重有60公斤。虽然身边人都说，她身材挺匀称，算不上肥胖，只能算微胖。可是，刘芬希望瘦一点，再瘦一点，能穿进小号的裙子，能拥有反手摸肚脐的A4腰。

她这一轮发狠的减肥计划从2021年底开始——狠狠地管住嘴。具体来说，就是少吃，不吃肉不吃荤腥，不吃米饭、面条等碳水化合物。平时只吃少量的水煮菜。

减肥效果很明显，刘芬瘦得很快。家人提醒她，人瘦了，气色却不太好。她不在乎，气色不好可以靠化妆掩饰，双下巴和腰腹的赘肉却很难掩饰。

节食很痛苦，可是瘦下来的欲望却支撑着刘芬撑过了一天又一天，她甚至实现了网络上盛行的“好女体重不过百”的目标，也成功穿进了小号的裤子。

可烦恼也随之而来——人总是没力气，精神也没有，做什么都提不起劲来。更可怕的是，她严重脱发。

“以前洗头发才掉十来根。现在，不洗头的时候，也是一抓一把地掉头发。换了很多防脱发的洗发水都没有用，越掉越厉害。”朋友推荐刘芬来徐斌斌的营养门诊。

刘芬本来有一头秀发，从没有过脱发的烦恼。可是，来就诊时，脱发已经非常明显——发际线明显后移，头顶还露出了惨白的头皮。

典型的不科学节食减肥导致脱发

经过问询和相关检查，刘芬被诊断为典型的节食减肥导致脱发，这在营养科的门诊中也很常见。

徐斌斌分析，刘芬的节食减肥非常不科学：一是总能量摄入不足，不能满足人体正常需要；二是结构不合理，只吃单一的蔬菜为主，优质蛋白摄入不足，体内维生素、铁、锌等微量元素不足。

不科学的节食减肥，正是刘芬脱发的“罪魁祸首”。据介绍，刘芬的饮食中，铁元素严重缺乏。铁元素缺乏会导致毛囊血液供应减少，或者局部神经调节功能发生障碍，以致毛囊营养不良，造成脱发现象。头发的主要成分是蛋白质，还有锌、铁、铜等微量元素，刘芬的饮食中蛋白质及微量元素摄入不足，也容易使头发因严重营养不良而脱落。另外，刘芬减肥期间，心情焦虑、睡眠差，也会加重脱发。

很多患者为网红减肥方式付出惨重代价

和刘芬类似，在营养门诊中，采用不科学的减肥方式导致脱发、贫血、闭经、严重胃病的患者很常见。徐斌斌特别提醒，减肥不要求速成，不要盲目照抄网红减肥方式。很多患者为网红减肥方式付出了惨重代价。

网络上风靡的生酮饮食减肥，脂肪在饮食中占比在80%以上。这本来是必须在医生指导下治疗癫痫的特殊饮食。盲目跟风，很可能出现严重并发症。

很多人和刘芬一样选择吃素减肥。徐斌斌说，怎么吃素也有讲究，比如是不是添加了大豆、坚果等优质的植物蛋白等。而且，从临床看，纯吃素往往很难成功减肥。饮食中蛋白质少、碳水多，反而容易饿，吃得更多。不科学地长期吃素，还容易导致贫血。

现在网络上还流行不吃晚餐来减肥。徐斌斌认为，这也不可取。但是，她建议减肥人群可以适当将晚饭时间前移。

记者 王颖 通讯员 郑轲

相关链接 均衡饮食，注重睡眠

“医生，我怎么能瘦下来？”很多患者都追着问。

徐斌斌的建议是——均衡饮食，规律作息，养成健康的生活方式。宁波大一男生冯挺（化名）同学在徐斌斌的指导下，在5个月内成功瘦了15公斤。

烤串、网游、熬夜这样的“宅男三件套”，让冯挺在进入大学后像吹气球一样地胖起来。徐斌斌建议他先戒掉熬夜和夜宵这两样坏习惯，尽量在每晚11时前熄灯睡觉。平时饮食上采用“5+2”轻断食，一周5天正常饮食，两天只摄取700千卡的能量。同时，每天坚持骑车、跑步的有氧运动和俯卧撑、哑铃等抗阻力运动。冯挺自然而然地瘦下来，没有脱发等“减肥后遗症”，反而觉得整个人体力精力都好了。

徐斌斌特别提醒：很多减肥人士都会关注饮食和运动，在减肥过程中，充足的睡眠会让减肥事半功倍。因此，一定要保证减肥期间有充足的睡眠。

牛奶越贵越好？怎么挑牛奶？
营养师来告诉你

5月15日–5月21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选，会看标签”。民以食为天，吃一直是老百姓生活中的头等大事。面对市场上琳琅满目的食材、食品，究竟怎么吃才能既美味又健康？为此，我们邀请到了宁波市第二医院营养科主任徐斌斌一起走进超市，手把手教你挑选健康食品。

如今，牛奶已经成为人们日常生活中极为常见的消费品，冷鲜奶、常温奶、高钙奶、脱脂奶……市面上各种类型、各种价位的牛奶也让人眼花缭乱。牛奶是越贵越好吗？牛奶应该怎么选？

鲜奶和常温奶最大的区别就是灭菌方式的区别。我们通常说的“冷鲜奶”，即巴氏灭菌奶，采用65℃左右的低温杀菌方式，在杀灭牛奶中有害菌群的同时，较好地保存了营养物质和纯正口感。它的保质期较短，一般不超过7天，而且需要存放在冷藏条件下。而常温奶采用高温灭菌奶，它胜在保质期长，常温下可以放几个月甚至一年。徐主任告诉大家，巴氏奶和常温奶在营养上并没有什么显著差异，都能为大家提供充足的优质蛋白和钙。对于经常逛超市的消费者，可以选择鲜奶；而对于经常需要出差，或者喜欢囤货的消费者来说，买常温奶可能更适合。

为了迎合喝牛奶补钙的需求，市场上出现了所谓的高钙奶。相比普通奶，高钙奶真的更补钙吗？一般来说，牛奶中的钙含量大约在100毫克–110毫克/100毫升左右，但高钙奶中还会额外地添加一些碳酸钙或者乳酸钙，将钙含量提高至150毫克左右，对人体补钙有一定的帮助。“但是需要提醒大家的是，高钙奶看上去钙质含量更多，但额外添加的钙质和牛奶中含有的钙，吸收率是不同的。也就是说，额外添加的高钙奶，虽然钙含量更多了，但吸收率也可能会受到一定的影响。”徐主任建议，牛奶本身中的钙就已经足够多，只要喝足膳食指南中每日300–500毫升的建议摄入量，基本可以满足每天的钙需求，并不用特意喝高钙奶。

“门诊中，经常有患者问，我想减肥，是不是喝脱脂奶更好？”徐斌斌介绍，很多人担心全脂牛奶中的脂肪含量会影响自己的血脂，或者诱发肥胖等问题，更愿意购买脱脂奶。然而脱脂奶脱去了脂肪的同时，也连带着脱去了牛奶里的一些脂溶性的维生素，口感上也会受影响。徐主任给大家算了笔账：全脂奶的脂肪含量在3%左右，一个人如果一天喝300毫升的全脂奶，其中脂肪的摄入量仅9克，也就是一小勺油的量而已。所以，本身饮食结构健康、油脂摄入量比较少的人，喝全脂奶就可以了。但对于一些高脂血症人群和限制饱和脂肪摄取量的特殊疾病人群，脱脂奶可能有一定的帮助。

“品质好的牛奶的确会更贵一些，但不是贵的就一定更营养。”最后，徐主任特别提醒大家，一些牛奶在标注上高钙、低脂这些营养标签以后，价格也会有所上涨，我们还是要根据自身需求，选择更适合自己的牛奶。

记者 施忆秋

相关视频
请扫二维码

福彩开奖信息

双色球第 2022054期：
08 12 21 27 28 33 11
3D第2022125期：0 9 0
15选5第2022125期：
05 06 10 11 12
快乐8第2022125期：
03 06 11 15 16 23 27 29 30 39
42 44 57 66 72 75 76 78 79 80

体彩开奖信息

7星彩第22054期：
3 7 3 7 1 9 1
6+1第22054期：
2 1 6 2 5 1 1
20选5第22125期：
01 02 04 13 14
排列5第22125期：2 6 4 4 7
（均以公证开奖结果为准）

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

宁波市产权拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，本公司将于2022年5月25日10时（延时除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：位于海曙区洞桥镇陈严村的一处宅基地，面积约68㎡，起拍价648000元，拍卖保证金：30万元；

注：仅限海曙区洞桥镇陈严村周公宅家庭户户籍人口报名参与，以陈严村股份经济合作社出具的盖章认证文件为准。用途仅限建造住宅使用，且须符合当地建筑风格风貌及当地规划设计标准。

二、标的咨询、看样：即日起至2022年5月20日16时前可与本公司联系看样及咨询相关事项和查阅相关文件。

三、保证金缴纳及竞买登记：竞买人须于2022年5月23日16时前将拍卖保证金缴入拍卖人指定账户（户名：宁波市产权拍卖有限公司，账号：12010122000870493，开户行：宁波银行总行营业部），并于2022年5月23日17时前由竞买人自行在中拍平台完成网上报名手续，并将身份证、盖章认证文件、保证金转账凭证拍照发送至邮箱chanquanpm@163.com，未尽事宜详见拍卖会专场资料。

四、拍卖方式：有底价的网络增价拍卖方式

五、咨询电话：0574-87319000

六、公司地址：宁波市江北区钻石商业广场18号8-4室