

喝无糖饮料 会不会发胖? 每次运动 应该怎么安排?

听听专家给您的建议
最新最热的减肥问题解答
就在“甬上宁波二院减肥圈”

7月1日起,由宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上宁波二院减肥圈”正式上线。在一个多月的时间里,就有250多位“圈友”响应加入!近期,我们还在“减肥圈”组织了医生团队在线答疑,让我们来看看,最近一周广大“圈友”们都有哪些问题吧!



2 营养师建议这样选饮料 无糖饮料可以畅饮吗?

每周四晚,“甬上宁波二院减肥圈”都会对“圈友”在饮食方面的疑惑进行解答。

“上班族想要减脂,三餐应该怎么吃?”一位“圈友”问道。

“有三类食物最好少吃,第一类是盐分,因为盐吃多了一方面会引起水肿,另一方面吃盐多会促进食欲,不加以控制容易造成肥胖;第二类是糖分,凡是有添加糖,即含有白糖、红糖、砂糖、黑糖、葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖、海藻糖、玉米糖浆、麦芽糖浆、枫树糖浆、蜂蜜的食物,例如甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃;第三类是油,不仅建议在烹饪时少倒油、少放沙拉酱等脂肪含量高的酱料,还得少吃肥肉、荤油、肉汤等食物。另外,高脂的坚果也建议少吃一些。”宁波市第二医院营养科主任徐斌斌回答道。

“无糖可乐、无糖饮料,到底能不能喝?会不会发胖?”

“无糖饮料一般不含任何糖或者添加的是代糖。大多数的代糖能量非常低,同时甜度高。但是也要控制量,尽量选择0糖饮料,购买时看看配料表。因为过量摄入代糖,可能会导致肥胖、肠道菌群紊乱以及食欲大增。而且会让饮用者的口味保持喜欢甜味食物,反而增加其他甜食摄入。”宁波市第二医院营养科营养师陈萌萌介绍。

4 心肺康复治疗师建议这么做 抗阻和有氧应该怎么安排?

在减肥路上,运动也是广大“圈友”关注的话题,常有圈友问:“每次的运动应该怎么安排?是应该先有氧还是先抗阻的训练?”

在周日的在线问答环节,宁波市第二医院心肺康复治疗师林鸣媛介绍:“一般运动的组成包括有氧运动和抗阻训练,旨在达到减脂与增肌的效果。在运动处方制定时会经常用到的两个概念,常见的有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑单车等,常见的抗阻运动有平板支撑、俯卧撑、深蹲、弹力带训练等。通常情况下,抗阻运动最好在有氧运动之前,开始运动的前20分钟,主要是葡萄糖供能,锻炼肌肉的效果最好。”

“另外,有的人为了追求快速减肥,选择了提高运动频率,可能一周七天都在锻炼。要注意的是,在运动之后,身体可能会感受到一些肌肉酸痛或是胀痛,一般需要一到两天的恢复期。如果说没有恢复期,肌肉长期酸胀容易出现肌肉劳损,造成不可逆的运动损伤。所以,在每周的运动过程中,一定要安排合理的休息时间。”

1 内分泌科医生这样建议 发胖是因为生病了吗?

“医生,我这些年发胖是因为生病了吗?体检可以查出来吗?”

在每周二晚的问答环节,“圈友”最爱问的就是自己为什么会发胖?对此,宁波市第二医院内分泌科夏金盈医生为大家做了解答。

“肥胖症是指机体脂肪总含量过多和/或局部含量增多及分布异常,是由遗传和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。肥胖主要包括3个特征:脂肪细胞的数量增多、体脂分布的失调以及局部脂肪沉积。按发病机制及病因,肥胖症可分为单纯性和继发性两大类。单纯性肥胖症又称原发性肥胖,无明显内分泌、代谢病病因可寻;其根据发病年龄

和脂肪组织病理,又可分为体质性肥胖症(幼年起病性肥胖症)和获得性肥胖症(成年起病性肥胖症)。而继发性肥胖症是指继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症。找到继发性肥胖的病因,才能从根本上治愈疾病。”

“在普通的体检中,一般是不会有针对肥胖相关的检查和化验。如果有相关需求,建议到内分泌科门诊进行专科专项检查。检查项目包括:生命体征、BMI(身体质量指数)、胸围、腰围、臀围、体重、空腹血糖、HbA1c、血脂、肝肾功能、电解质、心肌酶、皮质醇、甲状腺功能、性激素等。由于患者自身情况不一,在检验检查上也有个体化差异。”

3 减重代谢手术医生建议这个方法 什么减肥方法反弹概率最低?

“医生,我可太胖了,量了下腰围已经有105厘米了,个子也不高,只有158厘米,这可怎么办?”一位“圈友”在周六晚上询问道。

宁波市第二医院减重代谢外科周斌医生回答:“您目前的BMI已经达到36了,而且女性腰围超过85厘米就属于中心性肥胖了。肥胖会导致一系列的健康问题,比如糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝、多囊卵巢、胰岛素抵抗、睡眠呼吸暂停等。您可以先计算自己的BMI,如果在运动、饮食控制方面鲜有成效,可以尝试减重代谢手术的方式,尤其是对于中重度肥胖患者来说,手术有着较低的复胖率,尽可能从根源上解决肥胖问题。”

“减重手术是吸脂吗?我想做就可以做吗?”一位“圈友”询问。

“当然不是,减重代谢手术是治疗中重度肥胖以及2型糖尿病的手术。主流术式包括袖状胃切除以及胃旁路切除。”周斌向“圈友”介绍,“减重手术具备严格的手术指征,不是什么人都可以做的。BMI在37.5以上的患者我们建议积极手术,在32.5到37.5的患者一般推荐手术,如果是在27.5到32.5的范围内,且在改变生活方式和内科治疗都难以控制的情况下,有至少符合2项代谢综合征或存在并发症的患者,经过综合评估可以考虑手术。”

5 在线医生答疑不要错过! 每周二、四、六、日晚

减肥路上,我们为您保驾护航!由宁波市第二医院减重代谢外科中心、内分泌科、营养科等多学科组成的“甬上宁波二院减肥圈”医生团队,为“圈友”们提供专业减肥建议、饮食搭配指导、运动处方指导,告诉您科学有效的减肥方式。每周二、四、六、日19:00-19:30,如果您有关于减肥的问题,可以到“减肥圈”里提问,医生专家将实时答复。

还等什么,赶紧加入“甬上宁波二院减肥圈”,让我们一起开启减肥之旅吧!

入群请扫码
加减肥圈小助手



记者 任诗妤
通讯员 谢瑜硕

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!

宁波兆基拍卖有限公司 拍卖公告(第二次)

受委托,本公司定于2022年9月20日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台举行拍卖会。现就相关事项公告如下:

一、拍卖标的:某公司所拥有的已报废设备类资产残值权,起拍价:34.7551万元;竞买保证金10万元;履约保证金5万。

二、标的物咨询、看样:从公告发布之日起接受咨询。2022年9月15日至16日经预约联系后可勘查标的物。

三、竞买人的资格要求、竞买手续及其他相关事项:请至“宁波市公共资源交易网”或“中国拍卖行业协会网络拍卖平台”查询。

联系人:骆先生 联系电话:13626745055

甬上·宁波二院减肥圈			
医生专家线上答疑时间表			
周二 19:00-19:30 内分泌科	周四 19:00-19:30 营养科	周六 19:00-19:30 减重代谢外科	周日 19:00-19:30 康复科