

《热辣滚烫》电影掀起健身、减肥热潮

也带火了一波减肥药、拳击运动、体育健身器材行情

吃减肥药 减肥食品 间歇断食靠谱吗?

专家:生活方式干预是科学减重的首选和基础措施

电影《热辣滚烫》上映以来,贾玲为电影角色“乐莹”暴瘦100斤登榜网络热搜,引发众多热议。受电影及贾玲减肥后热度影响,此次春节期间也带火了一波减肥药、拳击运动、体育健身器材行情,众多减重者纷纷跟风。那么纯靠吃减肥药、减肥食品瘦身,真有瘦身效果吗?会不会存在什么危害?

健康的生活方式
是健康减重的基础

某减肥药在各平台销量都靠前 宣称是“狂吃不胖的秘密”

记者注意到,受电影《热辣滚烫》的影响,淘宝、京东、抖音等平台在春节期间减肥药销量呈上升趋势,有5个不同品牌的同一类减肥药位居淘宝减肥药销量前五名,最高达1万+购买量。

2月17日,记者在京东App中搜索减肥药发现,销量排名靠前的减肥药也都是该药,只不过药品品牌、生产厂家不同。

其中一家商家售卖的该减肥药累计评论达到100万+,评论留言中大多表示吃完后有排油的效果。有消费者评论称,服用该减肥药后发现在体重下降的同时感觉身体更有活力,可能是由于该药品能够帮助减少脂肪的吸

收,还有助于提高新陈代谢,并建议服用药品的同时也要注意饮食和运动,任何减肥产品都不能替代健康的饮食和规律的运动。

记者注意到,该商家售卖的药品介绍中说明该减肥药为(非处方)化学药制剂,并有OTC红标认证。用药指导中提到,该药品的功能主治用于肥胖或体重超重患者(体质指数 ≥ 24)的治疗,用法用量为成人餐时或餐后一小时内口服1粒,若一餐未进或食物中不含脂肪,则可省略一次服药。

在药品详细介绍页中宣称,减肥专用、躺着瘦、懒人专享,吃喝无忌、畅吃轻负担、养成小蛮腰,并称是“狂吃不胖的秘密”。

不胖的秘密”。

但在较为隐蔽的注意事项中强调,服用该药品时应尽量减少摄入脂肪含量高的食物,同时应注意结合运动和控制饮食,才能达到良好效果。

而在淘宝App中,购买过该减肥药的消费者反馈评价褒贬不一,有消费者称“两个月瘦了25斤,在使用药品的同时,也在注重饮食和运动,虽然药品可以阻止食物中的脂肪被吸收,但不能完全代替健康的饮食和运动习惯,最大的好处就是减重比较快,整个人轻松不少”。但也有消费者称“吃了七盒产品,按照工作人员指导吃药、吃饭,完全没有效果,没有排油,一斤都没有掉”。

陕西省健康管理师协会理事兼副秘书长张娅解释说,生活方式干预未成功减肥的个体可选择药物治疗。《超重或肥胖人群体重管理专家共识及团体标准》推荐,如果生活方式干预在起始3—6个月内未达到至少5%的体重下降,肥胖、超重合并并发症的个体可以使用药物治疗。

张娅介绍,生活方式干预是科学减重的首选和基础措施,中国营养学会肥胖防控分会专家组在2023年11月《中国居民健康体重管理之减重行动20条:基于科学循证的专家建议共识》提到帮助超重/肥胖患者科学减重,坚持健康的生活方式是健康减重的基础,主要方法包括:控制总热量摄入、坚持平衡膳食、适量运动及作息规律等。通过健康生活方式干预不能有效减重者,可考虑采用药物或手术等方式治疗。

张娅表示,真正的减肥,不仅仅是把体重降至标准范围,而是要将健康的体重保持下去,才是真正的减肥成功。所以要保持住健康体重,健康的生活方式是健康减重的基础。控制总热量的摄入,坚持平衡膳食、适当增加高蛋白食物、奶类、蔬菜水果、降低进食速度、坚持中等强度有氧运动、作息规律、保持良好的心理状态等有利于减重。低热量饮食、低碳饮食、间歇性断食、膳食补充剂尚无长期有效减重效果的证据。儿童体重管理的关键是坚持健康生活方式,家庭的参与至关重要。

据《华商报》

减肥药需在医生指导下服用 切不可盲目跟风

除减肥药之外,记者注意到黑咖啡、保健品、酵素、减肥茶、代餐产品也在减肥群体的购买清单之列。其中,黑咖啡、左旋肉碱黑咖啡、酵素果冻、酵素饮植物果蔬、减肥茶、代餐蛋白棒等产品销量靠前。

这些减肥药品、减肥食品真的能达到瘦身效果吗?长期服用是否会有副作用?

陕西省中医医院临床营养科营养师尹薇表示,从专业角度出发,目前销量靠前的网红减肥药奥利司他胶囊是我国唯一批准的OTC(甲类非处方药)减肥药,也被称为“排油丸”,实质上是胃肠道脂肪酶抑制剂通过与胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶活性丝氨酸部位形成共价键,使酶失去活性。失活的酶不能让食物中的脂肪(主要是甘油三酯)水解为可吸收的游离脂肪酸和单酰基甘油,未被分解的脂肪不能被身体所吸收,从体内直接

排泄出去,减少了脂肪的摄入,从而达到控制体重的效果。至于是否有有效的“减肥”效果,则需要专业医生的指导下进行服药,切不可盲目跟风,其不良反应会影响肝脏排毒或消化系统,可能会出现食欲下降,看见食物会犯恶心等症状。

尹薇表示,作为热衷于减肥的年轻女性群体,尤其到了减肥高热潮的春季,更应该从多方面、正确理性地看待减肥这个问题,一是评估个人的身体指标是否真的需要去减肥,以及怎样去更合理地减肥;二是出现肥胖问题后更多地要考虑个人身体代谢机能及可能会引发高尿酸、脂肪肝、高脂血症、多囊等疾病,需要前往专业的医院并选择正确的药物进行治疗;三是切勿只关注体重秤的数字变化,体重数字减少,并不代表瘦得健康,有些会出现食欲不佳、掉头发、记忆力下降、皮肤粗糙、月经推迟、消化系统问题等症

状。因此,减肥是需要科学的评估及干预,绝食、吃减肥药、只喝中药调理等一系列不科学且不健康的方式肯定是有相应的健康风险,通过全生活方式管理,运用科学合理的膳食结构,从睡眠、运动系统、体质状况、饮食等多方面进行控制,才是较为健康且安全的减重方式。

除此之外,要养成检测体重的习惯,通过自测的方法来判断个人体重是否达标。目前,较为简便的自测方式是计算BMI(体质指数),计算公式为体重(kg)/身高的平方(m^2),作为亚洲人指数位于18.5—23.9区间范围内为正常标准,24—28区间范围内视为超重,28以上视为肥胖。但更为重要的则是要根据实际情况来分析个人肥胖因素,出现肥胖症状,需要先在个人不良生活习惯中寻找问题,找到问题后要及时进行调整和改善。



长假归来 收好这5个“健康锦囊”

春节放假是一件开心的事情,但是健康却不能放假,每年都有很多人因为假期不注意保持健康的生活习惯等原因诱发了各种疾病。对此,南京市中西医结合医院专家们整理出5个“健康锦囊”。

心梗信号早知道:心血管病科主任邢俊武介绍,如果出现下面这5点,一定要第一时间到医院就诊:夜间或休息时,左前胸闷痛或压榨样痛;心绞痛症状突然加重,发作频繁、范围更大,持续时间更长;无明显诱因的胸痛、胸闷、乏力、心

慌、气短;运动时以下部位疼痛,如上腹痛、牙痛、下颌痛、左上肢痛、肩膀痛、后背痛中一个或多个地方疼痛时;无明显诱因,突然出现晕厥。

怀疑脑卒中?有快速识别法:脑病科(神经内科)吴剑钰副主任医师介绍,如怀疑急性脑血管病发作时,推荐“FAST”快速识别法:F-Face(脸):是否出现一侧面部下垂,口角歪斜?能否做微笑表情?A-Arms(胳膊):是否出现肢体软弱无力?两只胳膊是否都能抬起?S-Speech(言语):是否出现言语不清?

T-Time(时间):如果察觉到上述任何一种症状的出现,赶紧拨打急救电话,及时到最近的医院就诊。

水土不服要预防:肛肠科主任王元钊提醒,如果经常腹泻,还有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹绞痛的症状,或发热且感觉疲乏,最好能及时就诊。

登高游玩谨防筋骨伤:骨科王睿主任医师提醒,如果在运动时膝盖受伤,切记不要继续运动和刺激受伤的地方,针对运动损伤的处理,有专门的“大米原则(RICE)”。

熬夜疲劳防口腔溃疡:假期作息不规律,饮食不健康,抵抗力下降,再加上瓜果蔬菜等膳食纤维摄入不足等原因,最易导致上火,口腔溃疡频发。另外,从中医角度看,长时间堵车及排队等引发的情绪焦虑、急躁易生心火,也会诱发口腔溃疡。口腔科主任周俊波建议,假期归途中少喝饮料,建议喝白开水;养成饭后漱口的好习惯,保持口腔卫生清洁;减少辛辣刺激性食物摄入,清淡少盐;多吃含维生素及膳食纤维的水果蔬菜。

据《扬子晚报》