

众所周知,肥胖是健康的大敌,不但影响形体美,也是多种慢性疾病重要的诱发因素。一谈起肥胖,我们身边总有几个“怎么吃都不胖”的人,让人“羡慕嫉妒恨”。其实,一些看似身材苗条的人,体脂率却可能远远超标,这种隐性肥胖的危害却容易被人忽视;另外,对于四肢纤细却大腹便便的“腹型肥胖”人群来说,脂肪已偷偷包裹在其内脏周围,更易引发代谢综合征等健康风险。

隐性肥胖 是脂肪藏在看不见的地方

那什么是隐性肥胖?顾名思义,就是有些人看起来不胖,但实际上体内却有很多脂肪,而且这些脂肪大多长在了我们看不见的地方,也就是肝脏、肠道、胰脏的周围。隐性肥胖者们体内的脂肪囤积越多,对代谢、循环系统带来的负面影响也越大。

“通常,隐性肥胖的人,可能看起来身材匀称、体重正常,但体脂率却偏高。这类人就像我们吃的泡芙一样,看起来苗条,奶油(脂肪)却都裹在身体里面。脂肪分布于人体的多个部位,可分为内脏型脂肪和皮下型脂肪两种。皮下脂肪过剩给人的第一印象就是胖子。而内脏脂肪主要存在于腹腔内,如肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部,虽然可能看不到此人的肥胖,但当内脏脂肪进入消化系统时,却可能会对肝脏等器官造成损害,引发脂肪肝、扰乱新陈代谢,引发二型糖尿病和不孕症等疾病。”宁夏医科大学总医院老年医学专业教授、主任医师雷晨提醒。



深藏不露的脂肪最伤人 你是隐性肥胖吗?

同时,由于隐性肥胖比普通肥胖更难觉察,常常给人“健康”的错觉,所以更易让人忽视,最后在悄无声息中变成影响健康的潜在“杀手”。

腹型肥胖健康风险更大

45岁的张先生是一家公司的经理。近年来,随着事业的稳步发展,张先生的“啤酒肚”也越发明显。最近张先生听医生说“啤酒肚”也是一种慢性疾病,还与多种疾病的发展息息相关,这让他有些担心。

其实,肥胖的危害大不大,关键要看脂肪长在哪里。如果只是手臂、腿上的肉肉多些,最多是影响美观。但如果肉肉主要堆积在腹部,

就要当心腹型肥胖了。“腹型肥胖的人多表现为苹果形身材,腰围大于臀围,四肢较细。有的人虽然体重指数正常,四肢纤细,却有圆滚滚的肚子,这时医生通常会建议他们减肚子。因为研究发现,腹型肥胖的人群患糖尿病、高血脂症等代谢性疾病和高血压、冠心病、动脉粥样硬化性心脏病等心血管疾病的概率更高,同时内脏脂肪的聚积还可能导致脂肪肝、脂肪心、脂肪肾等,最终使得这些内脏器官的功能出现异常。”雷晨主任表示。

我国人群的体脂以腹型肥胖为主,那些体重处在正常范围内但其腰围已经超过正常界点的人,他们患高血压、糖尿病等疾病的风险甚至更高,但常常被忽视。

如何判断是不是隐性肥胖?

通过计算BMI是否可以判断隐性肥胖呢?BMI只是判断是否肥胖的初筛。要准确判断是否属于“胖人”,仅靠测量体重是不够的,体脂率才是衡量指标,是判断隐性肥胖的有效方法。

日常生活中,在没有专业仪器测体脂率的情况下,可以通过卷尺测量腰臀比(腰臀比例=腰围÷臀围)来判断。如果男性腰臀比例在0.9以上、女性在0.8以上,就表明是内脏脂肪过剩的高危人群。另外,还可以用手捏肚脐周围,如果能轻松捏起2厘米,表示堆积的是皮下脂肪,如果捏不起来,表示很多脂肪堆积在内脏里。

隐性肥胖减重要点:动起来

想远离隐性肥胖,可从减少脂肪的生成和增加脂肪的消耗这一进一出上下功夫。饮食上少精多粗,把一部分精米白面换成豆类、粗粮,少吃肥肉和油炸品,最好把炒、炸的烹调方式改成蒸、煮、烫、炖。甜饮料是腰围的大敌。最好的饮料是白开水或者淡茶水;蜂蜜水、豆浆、柠檬水等饮品也可适当喝些。

隐性肥胖的人群想减肥,少吃不如多动。运动的时候不能一味地只做有氧运动而忽略力量训练,力量训练能更好地增加肌肉含量,从而提高基础代谢。可以每天进行30至60分钟的有氧运动,如游泳、慢跑、骑自行车后,再加上力量训练5至10分钟,如平板支撑、跳绳、俯卧撑等。有氧运动可以持续性消耗脂肪,再通过力量训练增加肌肉量,提高代谢,从而更好地达到燃烧脂肪的效果,同时体型也会变得越来越紧致。

(据《银川晚报》刘威)

清明时节雨纷纷 养肝健脾正当时

中医专家提示,清明节气阴寒退而未尽,少阳升而未盛,养生应注重顺应自然界阳气上升之势来养阳,避湿邪、清肝火,以减少肝肾、脾胃疾病的发生。

据中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师张兰凤介绍,清明节气养生要使少阳之气正常舒发,一方面防其不及,另一方面防其太过。

“阳气不足之人要防寒湿之气伤阳。”张兰凤说,对于这类体质的人来说,清明时节天气忽冷忽热,当寒气来袭时要特别注意防寒保暖;“清明时节雨纷纷”,雨水过多时要防湿气太胜,饮食不宜太过寒凉伤脾。此外,适度活动有助于阳气舒发,但要避免过度剧烈运动,以防大汗淋漓耗伤阳气。

“阳气偏亢的人则要防少阳之气升发太过。”张兰凤说,这类人如果体内热郁没有及时疏散而

使肝胆火旺,阳气容易上逆,若出现情志不畅或者暴怒,则易患失眠、高血压、心脑血管疾病,因此要及时清少阳之火,不要过食辛辣刺激等热性食物,可适当食用养阴、清火、祛湿的食物。

张兰凤提示,总体而言,清明时节人容易肝气升发太过或肝火上炎,将菊花与桑葚同泡代茶饮,能平肝养肝补肾。同时,由于肝木太过易克脾土,此时也应注意温中补虚、健脾和中祛湿,煲汤做菜可适当加入豆蔻、茯苓、薏米、白扁豆、山药等。

什么样的运动适合清明养生?据专家介绍,清明踏青可令阳气升发,健走、慢跑等相对温和的运动,更有助于稳定情绪,消除疲劳,改善心肺功能、提高身体代谢能力。此外,放风筝可以泄内热、清目,放风筝时仰头追逐也是缓解颈椎病的良方。

(据新华社 田晓航)

专家提示“口重”更应注意少吃盐

减盐的难点是什么?一份最新的消费者调查结果显示,“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示,控盐主动权在每个人的手中,“口重”更应注意少吃盐。

减少食盐(钠)摄入,是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国人均每日烹调用盐9.3克,远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

来自科信食品与健康信息交流中心的数据显示,接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义,超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首,超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,不少消费者认为盐少了菜不好吃,但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸淡

产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认为,控盐主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候可以少抖一下,倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时,老年人味觉感知退化,对咸味不敏感,更需要注意减盐。

面对“重”口难调,专家还表示,如果希望减盐不减咸,现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下,低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群,需咨询专业医师的意见。(据新华社 董瑞丰)



科学
饮食