

青少年影響發育 中年人脫髮顯老 老年人扛不住病

人太瘦身心都受傷

“紙片人”“A4腰”“鎖骨放硬幣”“好女不過百”……不知從何時起，“瘦”成為當代社會審美的一個硬指標，一些年輕女性甚至不惜使用極端手段，祇為讓自己更瘦一點。但很多人可能沒意識到，過瘦對身體的傷害甚於肥胖，可導致從頭到腳的各種疾病或不適。美國《整形與再造外科雜誌》近期刊登的一篇論文指出，脂肪可有效支撐面部，一旦臉上脂肪減少12%以上，就會比同齡人更顯老。

減肥方法越來越極端

中國醫學科學院北京協和醫院內分泌科主任醫師朱慧娟告訴《生命時報》記者，臨床中，她常會遇到一些因過度減肥引發其他疾病癥狀的患者，比如胃下垂、心律失常等。

以最常見的節食減肥為例，有人為了達到“理想”的減重效果，將每天攝入的食物量限定在極少的範圍內。某女演員曾自曝，她嘗試過每天半個柚子、每天一杯酸奶或每天一個蘋果等節食方法，甚至試過每天祇吃一粒“老幹媽”豆瓣醬，讓嘴裏有點咸味即可。試圖利用節食達到瘦身目的的普通人，生活中也隨處可見，如不吃主食、不吃晚飯或每餐祇吃雞蛋、西紅柿、黃瓜等。解放軍總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞說，維持人體正常活動需要多種營養元素共同參與，這種單一飲食的方式必然導致營養失衡，擾亂身體各系統的平衡，影響機體器官正常發揮功能。

與節食類似，服用減肥藥、大量運動、食用代餐產品等比較常見的減肥方法，若使用不當，也有可能導致心臟負擔過重，出現心慌、力竭、精神恍惚、免疫力降低等。

不久前，網絡上悄然興起了一種極端的減肥方式。據稱，祇需將一根直徑為11~22毫米的塑料管從喉嚨處插入50厘米到胃中，使吃進去的食物順着管子流出來，就可達到月瘦十幾斤的目的。雖然過程痛苦，但由於這種方法既能滿足口腹之欲，又能避免攝入過多熱量，契合了年輕人“想吃不動又怕胖”的心理需求，因而在電商平臺上竟能做到單店鋪月銷售量超過500單的“業績”。與此類似的是，也有人用吃飯後再搥喉嚨的方式催吐減肥。復旦大學附屬中山醫院全科醫學科主任醫師壽涓說，長期使用催吐法，不僅會損傷食道、牙齒、腮腺、唾液腺、胰腺、胃黏膜等器官，還可能導致心律失常、休克，甚至心臟驟停等嚴重後果。

太瘦可能招來多種病

醫學上通常使用體重指數(BMI=體重(公斤)÷身高(米)²)來衡量一個人的胖瘦程度。對國人來說，BMI<18.5為體重過低、18.5≤BMI<24為正常、24≤BMI<28為超重、BMI≥28為肥胖。壽涓解釋說，消瘦可分為病理性和生理性。前者可能是某些疾病的徵兆，如內分泌系統疾病(甲狀腺功能亢進、糖尿病等)，或消化系統疾病(消化性潰瘍、炎癥性腸病等)，或各種急慢性感染，甚至惡性腫瘤等，引起能量極度消耗，從而繼發體重的大幅下降；後者多因勞動量、運動量過大，或生長發育、妊娠、哺乳等使體內脂肪與蛋白質消耗增加，出現消瘦。無論哪種情況，都可能因營養不良對身體健康造成不良影響。

朱慧娟補充說，脂肪是機體的重要組成部分。脂肪過多不好，但過少亦會表現出從頭到腳的各種身體癥狀。

過度脫髮。如果過度節食，可因脂肪、蛋白質、多種維生素以及鋅、鐵、銅、硒等微量元素的攝入不足，導致過度脫髮。

記憶力衰退。過度消瘦者因缺乏營養，不能及時向腦細胞提供足夠的能量，導致記憶力衰退。兒童青少年期是大腦發育的重要階段，如在此時過度減重，將對大腦發育造成更大影響。

營養性貧血。鐵、葉酸、維生素B12等造血“原材料”的攝入不足，可導致營養性貧血，如過度控制飲食，甚至會出現低鉀血癥等電解質紊亂問題。

骨質疏鬆。人體內鈣和維生素D水平不足，難以維持正常的骨密度，可致骨質疏鬆，老年人更易因此發生脆性骨折。

膽結石。壽涓說，熱量攝入不足的人，自身脂肪消耗加速，膽固醇隨之移動，導致其在膽汁中的含量增加，令膽汁變得黏稠，增加結晶析出、發展為膽結石的風險。如果飲食不規律，就更容易形成結石。

肌無力。肌肉需要蛋白質才能保持健康和活力，若因節食導致蛋白質攝入不足，就會影響肌肉形成，使人變得虛弱無力。

免疫力下降。甲狀腺激素分泌減少會造成基礎代謝率和機體免疫力的下降，增加感染風險。對有基礎疾病的老年人來說，消瘦更會加重病情，比如，令普通感冒轉為肺炎。

怕冷。朱慧娟介紹，脂肪可分為皮下脂肪和內臟脂肪。皮下脂肪是人體重要的能量庫，同時有維持體溫的作用。當感到饑餓或能量攝入不足時，身體會動用該能量庫來維持正常生理功能，以致身體保溫功能下降。

月經紊亂。脂肪過少造成的性激素分泌紊亂，可引發女性月經紊亂、閉經等；青春期女性還可能出現乳腺萎縮、經量減少、卵巢和子宮發育不良等問題，甚至導致不孕不育。

宮頸感染。壽涓說，內臟脂肪具有支撐和保護體內臟器的功能，消瘦女性缺少對子宮起支撐和保護作用的脂肪，容易出現子宮脫垂，從而引



發宮頸感染及宮頸炎。

神經性厭食癥。朱慧娟說，當患者極度控制飲食，消瘦到一定程度時，往往會合并一些精神障礙，如焦慮、緊張、抑鬱、強迫等，通常診斷為神經性厭食癥，多發生在自律性強、追求完美的青年女性群體中，具體表現為“按照正常標準劃分很瘦，但仍認為自己有瘦下去的空間”。

正常體重和腰圍才最好

朱慧娟說：“脂肪是我們生長發育過程中的必需物質。”雖然過量脂肪堆積會引發糖尿病、高血壓、心臟病等多種疾病，但脂肪太少也不利于維持人體的正常生命活動。

因此，須杜絕過度減肥，將體重維持在合理範圍內。社會上也應少強調以瘦為美的思想，公眾人物更要起到帶頭作用，不傳播不靠譜、不健康的減肥方法。

2015年刊登在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究表明，包括中國在內的東亞人群若能將BMI控制在22.6~27.4，其死于癌癥、心腦血管病或其他疾病的風險最低；美國一項針對600萬人、長達40年的調查發現，超過標準體重10%~15%的人壽命最長；日本研究則顯示，與偏瘦的人相比，40歲時體重稍微超重的人能多活6~7年。

壽涓表示，醫學上衡量體重的標準為BMI，但生活中，成年人還可以通過“身高(厘米)-105”來計算自己的理想體重。比如，一個身高180厘米的男性，理想體重應為75公斤。朱慧娟強調，處於生長發育階段的兒童青少年也不適用BMI計算理想體重。對於18歲以下人群，醫學上使用兒童青少年生長的標準曲線衡量，祇要是與同年齡、同性別兒童的中間值相差1~2個標準差，就可認為是正常的理想體重。左小霞則表示，對老年人而言，BMI值為25~27、男性腰圍<85厘米、女性腰圍<80厘米，更有益于抵抗疾病。

確實需要減重者，須科學、合理地安排飲食和運動，循序漸進瘦身，一年內減掉基數體重的7%~10%，才是對自己負責任的表現。

除過度減肥者外，有些人是天生偏瘦，怎麼吃都不胖，這可能與遺傳、胃腸消化功能和從小養成的飲食習慣有關。左小霞說，如果身體過于消瘦，可考慮適當增重，先從調整自身腸道菌群開始，多吃一些含有益生菌的酸奶、發酵的面食或豆制品，少吃生冷刺激食物，適當加餐如水果、牛奶、堅果、蘇打餅乾等，但不要暴飲暴食；在安全心率(170-年齡)範圍內，還應適當進行有氧運動和抗阻練習，以增加肌肉量，強壯體魄。

男人要補維B,女人多補鈣鐵



說到男人和女人的不同，每個人都會列舉出好多。可除了一些外在特徵，在營養需求方面男女是有差別的。

男性對於B族維生素、膽鹼、鋅、維生素A的需求更高。維生素B1、B2、烟酸等B族維生素與能量代謝和精神壓力息息相關。男性每天的能量消耗比女性多，有些人還有抽煙、嗜酒、長時間緊張工作等情況，這些都會消耗更多的B族維生素。因此，男性對於B族維生素的需求要高于女性。比如，《中國居民膳食營養素參考攝入量(2013版)》(以下簡稱“參考攝入量”)中，每日維生素B1的推薦攝入量，男性為1.4毫克/天，女性為1.2毫克/天。B族維生素主要存在于全谷物、蔬菜、肉類、乳類等食物中。膽鹼是神經遞質乙酰膽鹼的合成前體，與人體大腦發育和記憶力密切相關。根據“參考攝入量”，成年男性膽鹼的適宜攝入量為500毫克/天，女性為400毫克/天。膽鹼在動物肝臟、肉類、蛋類、花生、豆制品、乳類中含量豐富。除了是體內兩百多種酶和活性蛋白質的激活因素外，鋅還是合成雄性激素的必需品，同時也負擔着保護前列腺的重任，因此男性

應該攝入更多的鋅。根據“參考攝入量”，成年男性鋅的推薦攝入量為12.5毫克/天，女性為7.5毫克/天。如果出現味覺下降，鼻子周圍變得油膩、發紅、愛脫皮等癥狀，很可能就是缺鋅。富含鋅的食物有貝類等水產品，以及紅肉類、內臟、堅果和粗糧等。除了保護視力，維生素A還會參與精子合成，因此男性的需要量要高于女性。維生素A的最有效食物來源是一些動物性食品，如肝臟、腎臟、全脂牛奶、蛋黃、多脂的海魚等。攝入足夠的β胡蘿卜素，也可以在體內轉化成維生素A。富含β胡蘿卜素的食物是深綠色果蔬菜和橙黃色果蔬菜，如菠菜、芥藍，以及南瓜、芒果、胡蘿卜等。

女性需要多補充鐵和鈣。鐵是血紅蛋白的重要組成部分，育齡女性每個月因為月經會排出血液，損失一部分鐵，對她們來說補鐵就等于補血。孕婦和乳母由於自身鐵元素需求增加，也容易出現鐵缺乏的狀況。所以，女性需要額外補充鐵元素。根據“參考攝入量”，18~50歲女性鐵的推薦攝入量為20毫克/天，男性為12毫克/天。鐵分為動物性的血紅素鐵和植物性的非血紅素鐵，前者更好吸收。所以補鐵最好是從紅肉和動物內臟中獲取。補鈣也是女性畢生的營養功課。鈣缺乏最常見的後果之一是骨質疏鬆癥，表現為骨礦物質含量和骨密度降低，是中老年女性的高發病，在我國，更年期女性患病率可達1/3。雖然這一現象與更年期女性雌激素降低關係最為直接，但研究表明，膳食鈣攝入量高的女性更不容易出現骨質疏鬆癥。新生兒體內的鈣來自於孕婦，孕中晚期對鈣的需求會有進一步提升；乳母泌乳的過程也會損失一定量的鈣。日常飲食中，含鈣較多的食物有奶制品、豆制品、綠葉菜、芝麻等。



理想伴侶 沒有“金標準”

每個人都期待理想伴侶擁有一定的潛質——幽默風趣、有上進心、腳踏實地、體貼他人等，但美國加利福尼亞大學戴維斯分校的最新研究發現，給理想伴侶設定標準沒多大意義。

該校心理學家杰漢·斯帕克斯博士及其研究小組對700多名參試者展開研究。參試者提出了其心目中浪漫伴侶的三大理想潛質：風趣、迷人和有好奇心。結果發現，那些參試者有交往意願的人，和他們的理想標準并不一定符合，而且，他們的標準會隨着被喜歡者的特質而發生變化。比如，原本喜歡風趣幽默男性的女性，遇到自己喜歡的男生後，就會把喜歡的標準定義為這個男生的特點——腳踏實地和體貼入微。

斯帕克斯博士表示，研究表明，人們很容易列出理想伴侶應有的特質，但這些標準對於“制定者”來說其實壓根兒不重要。新研究對網上約會具有一定啓示作用。人們往往會花很多時間在網上瀏覽約會者的資料，尋找與自己理想相配的人。實際上，這種努力可能白費勁。在尋找伴侶的過程中，不要過於挑剔對方是否符合你預設的“理想伴侶金標準”。讓親朋好友幫助選擇約會對象倒是個不錯的主意。