

代餐减肥，真的健康吗？

“吃代餐饼干，不节食、不运动就能减肥……”市面上形形色色的代餐食品，如代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐汤、代餐奶昔等，一时间风靡市场，吸引了许多减肥人士的目光。

然而关于“代餐食品当饭吃，导致身体健康出现问题”的案例被频频披露。最近，“一年轻女孩吃饼干减肥导致心脏骤停”的新闻引发广泛关注。

代餐食品究竟能否减肥？吃代餐真的健康吗？营养专家为你答疑解惑。

什么是代餐食品？

所谓代餐食品，就是取代部分或全部正餐的食物，常见的代餐形式有代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。它们除了能够快速、便捷地为人提供大量的各种营养物质外，具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

代餐产品有许多形态，如利用魔芋为原料生产的鲜花派、五谷杂粮碾磨的杂粮粉。当作卡路里控制餐使用时，所有代餐都有相同的效果。

吃代餐能减肥吗？

商家打着“天然、营养、低热量、能量持久”的旗号，大肆宣扬代餐饼干的减肥作用。但对于肥胖者来说，即使不吃代餐饼干，只要控制摄入的能量小于消耗的能量，也同样能够减重。

反之，如果无限制地食用代餐食品，摄入的能量超过消耗的能量，不但起不到减肥的作用，反而会增加体重。

代餐减肥是否健康？

由于生产技术与健康意识不同，不是所有的厂家生产的代餐都是低脂、低糖、低盐、高膳食纤维、营养全面的。如果减肥者一日三餐或长时间完全用代餐来代替正餐，对身体健康不利。

因为，代餐食品并不能达到《中国居民膳食指南》推荐的营养素的摄入量，更无法代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶及豆类等食物中的天然营养素，长期食用易造成营养不良。此外，代餐食品蛋白质含量低，也易引起疲劳、记忆力减退、抵抗力低下等。

如何使用代餐来辅助减肥？

营养专家建议使用代餐部分代替主食。选择最适合自己口味及脂肪含量最少的产品，并在食用前先详读使用说明，才能发挥代餐的效果。

此外，每天多喝水，补充足够的水分，多吃蔬菜，如西兰花、菠菜、油菜等膳食纤维丰富的蔬菜。同时还要摄入足够的蛋白质，如鱼、虾、鸡肉等高蛋白低脂肪的白肉，并且保证充足的睡眠，睡眠充足能帮助你稳定新陈代谢和抑制食欲。

健康新知

睡前一杯酒能帮助入睡？

有些人有睡前喝点酒的习惯，觉得这样能够帮助自己入睡、睡得更香；长此以往，其中一部分人甚至到了不喝酒就无法入睡的地步。难道睡前喝酒，对睡眠质量真的有帮助吗？

喝酒对睡眠有哪些影响？

的确，酒精有抑制中枢神经系统的作用，能对人体产生一定的镇静作用，让人变得更加容易入睡，但是，随着酒精被代谢出去，这种作用也会降低，结果导致后半夜睡得不深，可能会突然惊醒过来，然后便很难再次入睡。

一项关于《酒精中毒：临床与实验研究》的研究发现，酒精使得非快速眼动期慢波睡眠的 δ 波强度和 α 波强度都增加了，虽然前者有助于睡眠，但后者却反映了不安的睡眠，也就是说，睡前喝酒反而干扰了正常的睡眠规律，降低了整体睡眠质量。

另外，值得注意的是，对于偶尔喝酒的人来说，虽然睡前喝酒最初都能起到一定的帮助入睡的作用，但是，人体很快对酒精的这种作用产生耐受性。这意味着，最开始可能只需要一小杯就昏昏欲睡了，到后面得喝上一大瓶才能勉强入睡。结果这酒是越喝越多，对身体造成很大伤害。

饮酒有害健康是常识，过量饮酒会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和肝癌、胃癌等多种癌症发生的风险。此外，还会增加患上某些睡眠障碍（如睡眠呼吸暂停）的风险，导致注意力、记忆力、学习能力的下降，思维速度变得迟缓。

由此可见，靠喝酒入睡并不是一个解决失眠问题的好方法。

不喝酒就睡不着，怎么办？

如果养成了不喝酒就睡不着的习惯，有可能是已经产生了酒精依赖，长此以往，不论是对睡眠还是身体健康都可能造成伤害。所以，最好还是应该戒掉喝酒，通过其他健康方式改善睡眠。具体可以通过以下几条措施进行改善：

分析不喝酒就睡不着的原因。想要解决不喝酒就睡不着的问题，应首先分析原因，比如是否压力过大、焦虑、抑郁、身体疾病等原因导致，然后才能针对性地去解决。

尽量远离酒精的诱惑。比如家里不备酒，或者只放很少量的酒；如果做不到，就把酒藏起来，放在不容易看到的地方。当然，突然不喝酒可能一时没法适应，那就慢慢减少睡前喝酒的量。

常常进行自我心理暗示。比如反复告诫自己，如果喝了酒，后半夜可能会失眠多梦，将更加痛苦。

保证饮食营养充足。如果经常晚上饿得睡不着，就要考虑不是一天饮食量不够，可以在睡前加个餐，比如吃碗纯燕麦片粥、吃两片全麦面包、吃根香蕉、喝杯牛奶或者酸奶等。

白天有足够的运动量。通过运动，一定程度上也可以帮助晚上的睡眠。

营造舒适的睡眠环境。比如，保持卧室安静、床垫软硬适中、味道清新淡雅、光线柔和暗淡、室温湿度适宜，这些又有助于入睡。

寻找助眠替代品。不妨用睡前听音乐代替睡前喝酒。必要时，可在医生指导下，服用相关药物。

读懂体检报告里的“血脂档案”

你知道吗？高血脂问题正在侵袭中青年人群。所谓血脂，就是血液中胆固醇、甘油三酯、类脂等的总称。中青年人群患高血脂与他们的高能量饮食、低运动水平以及不规律作息有关。

许多人在拿到体检报告后，不知“低密度”和“高密度”为何物。这两者其实就是决定心血管疾病的分水岭。一般将低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）比作坏胆固醇，而高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）则是好胆固醇。好胆固醇可防止脂质在血管壁沉积，而坏胆固醇若在血液中的水平过高，就会对身体造成伤害，使血管变得狭窄或阻塞血管，形成动脉粥样硬化，进而导致心脑血管疾病的发生，如心绞痛、心肌梗死、脑卒中等。遗传因素或不良的生活习惯均可导致坏胆固醇的升高，而这部分人在未来较早发生心脑血管疾病的风险会大大增加。

专家指出，总胆固醇指标的浮动与诸多因素有关。吸烟、饮酒、高脂饮食、紧张

等生理因素都可能导致总胆固醇的上升；肝硬化、恶性肿瘤、各种脂蛋白缺陷状态等可导致总胆固醇的下降；肾病综合征、高脂蛋白血症、梗阻性黄疸等可导致总胆固醇的上升。

需要提醒的是，甘油三酯（TG）过高时尤须引起警惕。因为甘油三酯轻、中度升高都可能增加冠心病的发病风险，极度升高（ $\geq 500\text{mg/dl}$ ）时可能会引起急性胰腺炎。

那么，血脂化验一般有哪些项目呢？血脂通常有7项，包括低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、载脂蛋白A、载脂蛋白B和脂蛋白（a）。值得一提的是，在化验单上没有箭头，并不代表血脂正常。

一旦被确诊为高血脂症，首先要对不良的生活方式进行干预，这是血脂管理的基础。记住四句口诀：合理饮食，控制体重；戒烟限酒，受益无穷；适当运动，贵在坚持；保持乐观，心理平衡。

健康误区

防晒，别只靠防晒霜

每到夏季，各种防晒霜、防晒乳、防晒喷雾产品的销售量都直线上升。面对高温晴热，有的人因为怕麻烦嫌油腻，就裸着脸到处跑；有的人采用错误的防晒方法，造成皮肤过敏。究竟夏天该怎么防晒？

实际上，人的皮肤对阳光中紫外线的承受力是因人、因时、因地而异的，选择防晒化妆品也应遵循“个体化”原则，根据个人肤质情况不同，选择一款适合自己的防晒品。

通常，防晒产品有两个标准，一个是防晒指数，就是常说的SPF30/SPF50；另一个是防晒系数，P+，或者P+++这样用加号区分。其次是耐水、耐汗性，再者是伸展性佳，涂抹之后皮肤不变白、不油腻、能防水、舒服自然。由于防晒品成分也是皮

肤刺激源之一，可在先用基础保养品作为隔离后，再使用防晒品。

“与其涂抹各种防晒品在自己的皮肤上做实验，还不如在烈日底下撑起一把遮阳伞。”医生建议，在户外，黑色衣服抵抗紫外线的效果相对更强，厚的防晒衣比薄的防晒衣更能抵抗紫外线，刷有涂层的遮阳伞防晒、防紫外线的效果更好。生活中，每天温水洗脸2-3次，可以调理面部水油结构，帮助皮脂与水分达到平衡。多吃水果、蔬菜，比如黄瓜、土豆、西红柿，增加维生素C的摄入，保持皮肤水分，改善皮肤状态。远离烟、酒等刺激物品，尽量少吃芹菜、柠檬、茄子等光敏性食物。

健康 Q&A

男性更年期有哪些表现？

男性更年期是指男性由中年期过渡到老年期的一个特定时期，1939年由伊斯坦布尔心理学家海勒首先提出，它是男性体内激素水平、生化环境、心理状态变化由盛至衰的过渡期。目前认为，大多数男性更年期从40-55岁左右开始，也可早至35岁或延迟到65岁。但并非所有男性步入更年期后都会出现临床症状，据统计，30%-40%的中老年男性可能会出现不同程度的更年期症状和体征。如果该过程过于激烈，并表现出一定程度身心异常的症状和（或）体征，则称之为男性更年期综合征。

生理体能症状：体能和精力下降，食欲不振，便秘或腹泻，骨骼与关节疼痛，肌量和肌力下降、经常感到疲劳、腰酸腿软、腹型肥胖等。

精神心理症状：精力不集中、记忆力减退，性情急躁、易怒，多缺乏自信，疑猜忌或感情淡漠，出现神经功能紊乱、头痛、失眠等现象。

神经系统症状：可有呼吸不畅感，局部麻木、刺痛感，四肢发凉，部位不定的疼痛或皮肤有蚁行感；植物神经功能紊乱方面主要是心血管系统症状，如面部潮红、出汗、心悸，血压波动，头晕耳鸣；神经衰弱表现，如失眠、少寐多梦、易惊醒，健忘，反应迟钝等。

男性进入更年期后，一、注意心理调节。适当控制自己的情绪，培养多种兴趣爱好，以陶冶情操。二、注意合理饮食和均衡营养。要做到粗与细、荤与素和主副食的合理搭配，多吃新鲜蔬菜和水果，少食糖和脂肪食品，限制动物脂肪与肥肉的摄入。三、每天适当锻炼。多进行一些户外活动，参加一些体育锻炼，如慢跑、打球、跳舞等。四、养成良好生活习惯。吃饭要规律，饮酒要适量，保证充足的睡眠时间。五、及时进行心理疏泄。可以找家人、朋友发泄，把心理的忧都发泄出来。六、药物治疗。严重者需要及时到正规医院就诊，对症处理。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心
地址：西康路252号 电话：62473737