

想借降糖药减肥,当心副作用伤身

专家表示:饮食管理、体育锻炼等生活方式的干预是超重或肥胖的首要减肥方式



夏天到了,脱下厚重的衣服,“水桶腰”“将军肚”已无处可藏,不少人念叨着减肥,并尝试各种减肥方法。记者在采访中了解到,不少人用二甲双胍、度拉糖肽、利拉鲁肽、司美格鲁肽等多款降糖药物来减肥,其中甚至不乏医务人员。降糖药真的能减肥吗?会对身体健康带来风险吗?哪些方式能科学减肥?记者采访了相关专家。

想借降糖药快速减肥,职场妈妈差点减晕自己

小刘身高1.65米,体重48公斤,但她对自己的身材还是不满意,整天想着如何减肥。“有次和小伙伴吃饭,看她饭前掏出一粒药服下,我挺诧异,问她在吃什么药。朋友说,这是二甲双胍,是一种效果很好的减肥药,很多女性都在吃。”小刘也去

药店买了几盒,开始每天服用。但一段时间过去,体重并没有快速下降,反而经常腹痛,吃完后还会拉肚子。因为担心有副作用,她来到医院询问“这种药长期吃要不要紧”。

年初生完“二宝”的王女士重回职场后,一直想尽快恢复苗条的身材。两个月前,一个成功瘦身的朋友告诉她,吃一种名为二甲双胍的降糖药很有效果。虽然家人强烈建议她顺其自然,但“实在无法忍受肚子上赘肉”的王女士,还是悄悄从药店买来服用。第1个月吃下来,她发现自己确实轻盈了不少,裤腰也松了,大喜之余加大了药量。然而从前几日开始,王女士感到恶心、腹泻,近日做家务时还差点晕倒。家人送她到医院就诊,医生要求她停止服药,并加强休息。

“利拉鲁肽,有效减脂不反弹。”“听说司美格鲁肽,基本都能瘦10多

公斤。”“身边的小姐妹最近为了减肥,都在使用度拉糖肽。”记者在多个社交平台上检索发现,除了二甲双胍,还有多款降糖药物——GLP-1(胰高糖素样肽-1)受体激动剂被用来减肥,包括度拉糖肽、利拉鲁肽、司美格鲁肽、聚乙二醇洛塞那肽等。

着力从改变生活行为和养成良好饮食习惯入手

长沙市第四医院内分泌科主任宋俊华副主任医师介绍,二甲双胍是一种常用的口服降血糖药物,能增加肌肉葡萄糖的无氧代谢,减少对肌肉组织的能量供应,2型糖尿病患者服用此药后体重会有所下降。

GLP-1(胰高糖素样肽-1)受体激动剂,主要通过葡萄糖浓度依赖的方式促进胰岛素分泌、抑制胰高血糖素分泌并延缓胃排空降低血糖,并通过抑制食欲减少进食,进而降低体重。

“GLP-1受体激动剂在我国获批的适应证为降糖药物,而不是单纯应用于‘减肥药’的首选药品。对于目前不少肥胖者采用一些降糖药物来进行减肥,可能是源于一些肥胖的2型糖尿病患者降糖的过程中发现减重效果不错,逐步被传为‘减肥药’了。”宋俊华说。

在2021年发布的《中国的超重肥胖医学营养治疗指南》里,对这类药品定义为“可能产生减重作用的药品”,适合于有胰岛素抵抗的肥胖或超重的2型糖尿病患者。美国FDA(食品药品监督管理局)和欧盟获批利拉鲁肽及司美格鲁肽注射液用于肥胖患者的减重,该类药物存在一

定副作用:长期使用的副作用主要是胃肠道反应,可能出现上腹部的疼痛、恶心、呕吐,甚至腹泻,也有些人出现便秘。

宋俊华表示,《中国的超重肥胖医学营养治疗指南》(2016版)指出:建议中国人群中体重指数(BMI)≥28且经过3个月的生活方式干预仍不能减重5%,或体重指数(BMI)≥24,合并高血糖、高血压、高脂血症、脂肪肝、负重关节疼痛、睡眠呼吸暂停综合征等肥胖相关并发症之一的患者,在生活方式和行为干预基础上推荐应用药物减重治疗。BMI指的是体重(公斤)除以身高(米)的平方,它的正常范围在18.5~23.9之间,24~27.9为超重,大于28为肥胖。任何一种减肥方式都存在反弹,要想获得长久的健康体重,还是要着力从改变生活行为和养成良好饮食习惯入手。

选对适合自己的方法,科学减肥

“饮食管理、体育锻炼等生活方式的干预是超重或肥胖的首要治疗方式,也就是大家说的‘管住嘴、迈开腿’,但是每个人要选择适合自己的路径。”宋俊华说,当下有不少流行的减肥方式如“5+2轻断食法”“高蛋白膳食法”,运动类的如登上热搜的“刘畊宏健身操”等。这些方法并不是“万能模式”,因为每个人的身体情况不同,导致肥胖的关键因素也不同。而方法一旦没选对,很可能体重减不下来,还引发病变的问题。

减肥是需要一定时间的,要在科学搭配饮食、保证营养平衡的基础上,控制每天摄入的卡路里(能量),同时配合适度运动推进消耗,

达到减肥的目标。

比如,改变不良的饮食结构。建议用蔬菜、水果、全谷物食品、豆类食品等食物代替高脂食物,也可用流质食物代替“干粮”,当然这些食物的选择都应该站在营养素均衡摄入的基础上。

远离油炸和饮料。这类食物是肥胖者的最爱,但是食物经过高油反复煎炸,不仅使热量飙升,还破坏了其中的营养。饮料中添加了大量的糖分,过多的糖分进入体内会转变成脂肪,从而导致发胖。

不要熬夜。熬夜时体内的器官无法得到休息,影响的不仅是代谢,还会造成激素分泌的紊乱,让体内的燃脂效率减慢。早睡早起,形成规律的睡眠,各方面机能都恢复到正常的水平,才能保持旺盛的代谢,加快燃脂速度。

一定要吃早餐。经过一夜的睡眠,全身各个机能都处于最低状态,代谢也不例外。而早餐是决定代谢起点的高低,起点越高燃脂的速度就越快,不吃早餐就无法开启燃脂的模式,不仅会浪费一上午燃脂的机会,还会造成中午摄入过多的食物。

足量饮水。既能补充人体流失的水分,又会促进血液的循环速度,从而提高代谢的水平,提高燃脂的效率。

减少久坐、合理运动。每日运动至少要达到30分钟才会开始减脂,建议减肥的过程中每周进行5次户外运动,快速消耗体内的脂肪。如果选择走路,每日至少要走中等及以上速度45分钟。

(长沙晚报 杨云龙)

血脂高,食物分等级吃

前不久发布的《北京市2020年度体检统计报告》显示,血脂异常成为北京市居民健康体检异常指标检出率最高的一项。其实不仅北京,各地血脂高的检出率也越来越高。复旦大学附属华东医院临床营养中心主任孙建琴教授介绍,血脂升高会增加罹患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险,除了听从医生建议服用相关药物外,血脂异常患者还需要遵循合理的膳食模式。具体来说,我们可以将日常食物划分为尽量不吃、限量吃、经常吃三大类。

尽量不吃:含大量饱和脂肪酸、反式脂肪酸的食物。膳食脂肪的种类跟血脂健康密切相关,饱和脂肪酸可通过提高血液中低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)的水平而导致动脉粥样硬化。单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸则可降低血浆胆固醇水平,对血脂起有益作用。因此,血脂高的人群应该尽量不吃饱和脂肪酸含量高的肥肉、动物油脂、鸡皮、鸭皮以及植物油中的棕榈油、椰子油等。此外,反式脂肪酸含量高的食物也应尽量不吃,这类脂肪酸可使低密度脂蛋白胆固醇升高,高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)降低,会明显增加动脉粥样硬化风险。反式脂肪酸高的食物有人造黄油、人造奶油、代可可脂及用氢化植物油加工的各种糕点、饼干等。

限量吃:富含胆固醇、添加糖的食物以及精制主食。近年来,包括我国在内的很多国家的最新版膳食指南都去除了对胆固醇每日摄入量的限制,但血脂高的人还是



应当适量限制膳食胆固醇摄入量。血浆总胆固醇轻度升高者,建议膳食胆固醇每天摄入量小于300毫克(差不多为一个鸡蛋含有的胆固醇量);中重度升高者,每天膳食胆固醇摄入量应小于200毫克,可以只吃一半蛋黄或者不吃。动物内脏如肝、肾等胆固醇含量非常高,建议高脂血症患者浅尝辄止。碳水化合物摄入过多时,多余的能量会在体内转化成脂肪,导致血脂代谢异常,尤其是摄入的添加糖过多时,会在体内直接转化为内源性甘油三酯,增加血脂异常风险。高脂血症患者应严控膳食中添加糖的摄入量,尽量少吃甜品,不喝甜饮料。适当控制精制主食如馒头、白米饭、面条和白面包的摄入量,建议把主食部分或全部换成全谷物,比如燕麦、糙米、荞麦、小米等。由于全谷物保留了更多的膳食纤维、蛋白质、维生素和矿物质,更有利于

血脂健康。

经常吃:4类有助降血脂食物。一是蔬菜水果。蔬菜水果含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质,这些物质能通过各种方式有效降低血脂胆固醇水平。建议每天摄入蔬菜500克左右,水果350克左右。二是大豆及其制品。研究显示,这类食物富含蛋白质、矿物质和大豆异黄酮等,增加摄入有利于降低血脂胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。三是深海鱼类。深海鱼类富含欧米伽3多不饱和脂肪酸,能抑制肝内脂质和脂蛋白合成,具有舒张血管、抗血小板聚集等作用。建议每周吃两次或以上。四是坚果类食物。研究显示,适量摄入坚果可改善血脂异常,降低血脂胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。但坚果脂肪含量高,不宜过量摄入,每天10克左右即可。

(北京青年报 张艳菊)

夏季肠胃有五“喜”五“怕”

夏季气温高,细菌容易滋生,易引起肠胃疾病。此外,夏天天气湿热,肠胃更容易受刺激,所以这5种喜好一定要了解:

喜新厌旧。夏天温度高,饭菜容易滋生细菌。肠胃“喜新厌旧”,爱吃刚做出来的饭菜,而吃了没有保存好的剩饭剩菜,很可能拉肚子。饭菜要现做现吃,最好别剩菜。

喜温畏凉。夏天不免会喝冰镇饮料、啤酒,吃一根冰棍,但生冷食物不易消化,会刺激胃肠黏膜产生应激反应,诱发胃痛、腹泻等症状。建议吃冰棍、雪糕等要适度,不要在身体特别热的时候吃,而是要等汗消了再吃,最好喝温的饮品。

喜熟惧生。花生、毛豆和各式凉菜是夜宵族的最爱,但是夏季温度高,易滋生细菌。此外,生食如果洗不干净,很容易残留农药、细菌,也会伤肠胃。建议夏天以熟食为主,凉拌菜、蘸酱菜等,一定要用清水将食材冲洗干净。

喜软怕硬。夏季容易食欲不振,此时不妨吃些软的、容易消化的食物,保护肠胃。少吃难以消化的“硬”食物,如油炸食品、烤肉等。

喜淡恶咸。夏天吃点麻辣小龙虾、麻辣烫等特别过瘾,但这类食物重辣多盐,会刺激胃肠黏膜,增加消化系统负担,建议不要过量摄入。(大河健康报 黄书亮)

空腹吃荔枝易致低血糖

6月正是吃荔枝的季节,但是近日河北衡水一名8岁儿童在大量吃荔枝后出现了低血糖,这是为啥?

郑州人民医院临床营养师张晴主任解释,当空腹大量食用荔枝后,出现头晕、恶心、乏力、心慌等典型症状,这就可能患上了“荔枝病”。“荔枝病”实际上就是现代医学认为的一种“低血糖症”,特定人群吃荔枝后会产生这种疾病,主要症状为消化道不适等,严重的会低血糖,还会因低血糖引发抽搐、休克等症状。

荔枝这么甜,吃完怎么还会出现低血糖?张晴表示,荔枝中的果糖转化成大量葡萄糖,刺激胰岛β细胞分泌大量胰岛素,从而给肝脏传递错误信号引发“低血糖症”。“荔枝病”的发病人群以儿童居多,4~11岁儿童过量食用荔枝易得“荔

枝病”,因为孩子的血糖平衡能力比较差,加上病情发展快,因此出现症状也比较快。

荔枝到底怎么吃才健康?张晴提出以下建议:

不建议空腹吃。荔枝中含有降糖物质,如果空腹状态下吃荔枝,体内血糖本就不高,容易引发低血糖。本身有低血糖的人,就更加不建议空腹食用。

不建议大量吃。儿童每天吃5颗荔枝为宜。

不吃未成熟的荔枝。在未成熟荔枝中有害物质的含量明显高于成熟果实,并且降糖更明显,所以在挑选荔枝的时候,要选择已经熟透的。

患有糖尿病、痛风、消化系统疾病等问题的特殊人群要少吃。(大河健康报 毕佳佳)