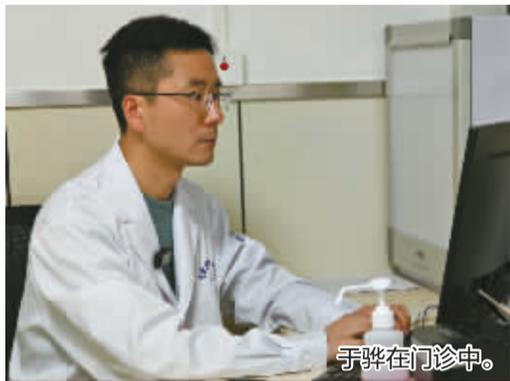


小伙生酮饮食3个月瘦25公斤

外形气质好了,走路却成了问题



于骅在门诊中。

1 痛风急性发作 病根是坚持3个月的生酮饮食

“极端饮食可能会摧毁一个健康人,养成健康的生活方式才是根本。”宁波市第二医院临床营养科副主任于骅直言,门诊中碰到过不少因极端生酮吃出问题的人,31岁的宁波男子小周(化姓)就是其中一个。

小周身高1.8米,体重巅峰达100公斤,敦实得像堵墙。他试过各种减肥办法,但都收效甚微。去年下半年,他听说生酮饮食见效快就严格照做:一口主食都不吃,每顿饭只吃红肉、鸡蛋这些高蛋白,还天天泡在健身房进行高强度健身。短短3个月,体重掉到了75公斤,外形气质就像换了个人。

他体重降了,脾气却长了,动不动就因为一点小事大动肝火。一天夜里,他被关节剧痛疼醒,发现走路上厕所都成了问题。第二天上医院一查,血尿酸数值严重超标,确诊痛风急性发作,而病根就是他坚持了3个月的生酮饮食。医生告诉他,生酮会诱发痛风,主要有两个原因:一是生酮要大量吃肉类高蛋白食物,这些食物里的嘌呤特别多,身体代谢后产生的尿酸大幅增加;二是身体分解脂肪时会产生酮体,酮体和尿酸都要靠肾脏排出去,两者相当于“抢通道”,酮体排得多了,尿酸就排不出去了,血尿酸数值升高,最后就引发了剧烈的痛风。

停止生酮饮食,恢复正常吃饭后,小周的体重很快就反弹到90公斤,还总觉得浑身没劲、注意力不集中,最后只能到营养门诊寻求专业的帮助。

近日,#伊能静生酮饮食半年瘦到86斤#的词条冲上热搜,艺人伊能静说自己靠生酮饮食,半年把体重减到86斤,可脸却垮了。什么是生酮饮食?为啥短期能瘦得快?长期这么吃,除了垮脸还会对身体产生哪些危害?

2 生酮本是治病的方法,短期瘦得快却藏着不少风险

很多人把生酮饮食当成网红减肥法,却不知道它一开始根本不是用来减肥的。于骅介绍,生酮饮食最早是用来治疗儿童难治性癫痫的医疗方法,本身是一种高脂肪(>70%总能量)、低碳水化合物(5%-10%)的饮食模式,脂肪在饮食结构中占绝大部分比例。“低碳模式下,身体里的糖分很快就‘烧’完了,只能被迫分解身上的脂肪来供能,脂肪分解后会产生一种叫酮体的物质,身体就靠酮体供能维持运转。”

他分析,而生酮饮食之所以短期瘦得特别明显,就是因为它逼着身体换了供能方式,快速分解脂肪,再加上生酮吃的都是高脂肪、高蛋白的食物,吃一点就很饱,自然就吃得少了,总热量摄入降下来,体重也就跟着快速下降。“现在医学界不建议普通人用极端生酮,更推荐温和一点的‘柔生酮’。”所谓的“柔生酮”,是把每天的碳水摄入量从

极端生酮的20克-50克提升到50克-100克,用更宽松的低碳吃法,慢慢让身体适应脂肪供能,这样能大大减少身体不适,也更容易长期坚持。

于骅强调,长期极端生酮危害极大。身体长期缺碳水,会被迫分解肌肉里的蛋白质来供能,肌肉越掉越少,身体的基础代谢就会降低,反而更容易变成易胖体质;一直不吃果蔬、全谷物,身体会缺乏维生素、矿物质,导致营养不良;肝脏和肾脏要一直超负荷工作,代谢大量的脂肪和酮体,器官功能会受到明显损伤。

除此之外,长期吃高脂肪的食物,会让身体里的“坏胆固醇”(低密度脂蛋白)升高,大大增加动脉硬化和心血管疾病的风险;1型糖尿病患者或者胰岛素分泌有问题的人,盲目试生酮饮食,还可能诱发致命的酮症酸中毒,危及生命。

3 只减脂肪、留住肌肉,是科学减重的理想状态

那怎么才能做到只减身上的脂肪、留住肌肉,实现真正的健康减重?于骅分享了一套方法,不用节食、不用挨饿、不极端,还容易坚持。具体怎么做呢?

首先,选择限能量平衡膳食。把握好三大营养素的比——碳水化合物占比约50%,用部分粗粮代替白米饭;蛋白质占比25%,每天吃足量的优质蛋白;脂肪占比25%,减少红肉脂肪(较高饱和脂肪酸),选橄榄油、亚麻籽油这类健康脂肪。

其次,三餐规律并定量。加餐选对不超标,每餐吃到七分饱就停;如果两餐之间觉得饿,尽量选择低热量、高纤维的食物。

另外,配合轻中度运动,燃脂又增肌。每周运动3次-5次,有氧运动和力量训练结合,每周150分钟左右的有氧和每周3次的力量训练,帮助燃烧脂肪、减少肌肉丢失。

最后,把控小细节,减少隐形热量。做菜尽量

用蒸、煮、炖、凉拌的方式,少油炸、红烧,避免额外吃进太多油;少吃精加工零食;每天保证喝2000毫升左右的水,促进身体代谢。

如果想短期试试“柔生酮”,于骅建议严格遵守“安全底线”:开始前先做肝肾功能、代谢相关的检查,排除身体基础疾病,建议寻求临床营养科等专科医生指导;每天喝够2000毫升温水,保证酮体能顺利排出去;每天用尿酮试纸测一测,确保酮体数值在安全范围;每4周复查一次肝肾功能、尿酸,再做个人体成分分析,看看到底是减了脂肪还是掉了肌肉。

“真正的减重,从不是执着于体重数字的下降,而是以健康为根本,养成长期坚持的生活方式,让身材和身体状态始终保持最佳。”于骅建议减重人群不妨在专业指导下科学管理体重,建立适配自身的可持续健康生活方式,让健康与好身材成为日常的常态。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲 文/摄

怀孕竟怀出“一串葡萄”? 揭开这种异常妊娠的真相

“医生,我已经两个月没来月经,验孕棒显示怀孕,可为什么B超里看不到宝宝啊?”前段时间,20岁的小敏(化名)带着忐忑的心情来到医院就诊。让她没想到的是,这场期待中的“惊喜”,最终却被确诊为一场异常妊娠——葡萄胎。

小敏是意外怀孕,停经40多天后,没有腹痛、阴道流血等任何不适症状,只是来做早孕检查。可B超报告却让医生警惕起来:宫腔内没有正常的孕囊,也看不到胎心搏动,取而代之的是弥漫性的不均质回声,看起来像“蜂窝状”。抽血化验显示HCG(人绒毛膜促性腺激素)水平远远超出正常妊娠范围。“这种表现很特殊,高度怀疑是葡萄胎,必须通过病理检查来确诊。”接诊医生当即决定,将相关组织样本送往宁波市临床病理诊断中心。

几乎在同一时间段,另一位21岁的女孩小琪(化名)也因类似情况就诊。她同样是意外怀孕,停经41天,没有异常出血,仅在产检中发现B超异常和HCG飙升。两份标注着“高度怀疑葡萄胎”的样本,先后送到了市病理中心病理医生周尚燕的手中。

“病理诊断是葡萄胎确诊的‘金标准’,这一步不能马虎。”周尚燕介绍,葡萄胎的诊断很容易与流产后的绒毛水肿混淆——流产后的绒毛也可能出

现水肿,但并不会形成葡萄胎特有的病理特征。两位患者的组织样本中,大体检查大量绒毛都出现了明显水肿,类似一个个小水泡,所以葡萄胎别名“水泡状胎块”。显微镜下可以看到,这些水肿的绒毛,失去了正常绒毛的纤维性间质,取而代之的是间质中央形成一个水池——“中央池”,所以异常的绒毛就好似一串大大小小“葡萄”。和绒毛水肿更关键的区别是,这些异常绒毛表面的滋养细胞出现了没有极性的增生,东一撮西一撮,失去了正常的排列结构。

她提到,病理报告单里面可能有的写完全性水泡状胎块,有的写部分性水泡状胎块,两者的基因改变略有区别,相对而言部分性葡萄胎比完全性葡萄胎预后更好些。

葡萄胎本质是妊娠滋养细胞疾病,核心成因是妊娠过程中染色体异常。与正常怀孕不同,葡萄胎患者的宫腔内没有正常发育的胚胎,而是一串串像葡萄一样的半透明水泡状组织,这些组织由异常增生的绒毛演变而来,因此被形象地称为“葡萄胎”。

“这种病的发病有明显的年龄倾向。”周尚燕解释,临床中葡萄胎常见于两类人群:20岁以下的年轻孕妇和40岁以上的高龄孕妇。此外,既往有葡萄

胎病史、有流产和不孕史、长期缺乏维生素A、动物脂肪、叶酸或组氨酸,以及接触有毒有害物质等都会增加患病风险。

从症状来看,葡萄胎患者的妊娠反应比较重,HCG水平会显著升高,可能会出现异常出血。周尚燕提醒,葡萄胎虽不是恶性肿瘤,但如果处理不及时、不规范,风险依然较高。药物流产往往难以彻底清除异常组织,多数患者需要二次清宫。更重要的是,术后患者需严格避孕至少6个月,并定期复查血HCG,直至指标恢复正常,避免病情进展或复发。虽然听起来让人担心,但绝大多数葡萄胎患者通过清宫和规范随访都能治愈。葡萄胎本身属于良性病变,但约有15%的完全性葡萄胎和5%的部分性葡萄胎可能发展为妊娠滋养细胞肿瘤(一种恶性肿瘤)。因此,术后随访至关重要,通常建议随访1年-2年。

周尚燕提醒育龄女性:应选择优生优育年龄生育,避免过早或过晚妊娠;减少不必要的流产,降低子宫内膜损伤风险;备孕及孕期保持健康生活方式,戒烟戒酒,避免长期接触有毒有害物质;孕期务必按时产检,一旦出现异常,及时通过检查明确诊断并进行治疗。

记者 任诗好 通讯员 车倪