

# 肥胖者 会营养不良吗

在大众的认知中,营养不良往往与消瘦画上等号。

然而,营养不良并不总与瘦子挂钩,看似“面色红润”的肥胖者也会营养不良!

一项研究显示,随着经济的发展,中国西部农村青少年过剩性营养不良比例不断增长,且与家庭经济水平、青春期发育时相及膳食营养有关。可见,肥胖者同样面临营养不良的健康隐患。现代的健康观念提醒我们应重新审视肥胖与营养之间的关系。

首先,我们需要理解“营养不良”的概念。

医学上,营养不良是指由于饮食不均衡造成的营养素缺乏、过剩或比例失调,包括营养不足和营养过剩。营养不足,表现为生长迟缓和消瘦;过剩,则表现为超重和肥胖。

我们先要熟悉一下身体所需要的几种营养物质。

每种营养物质都有其独特的生理作用,共同协作互相补充以确保身体各细胞、器官的正常运作。

蛋白质是构成生命的重要物

质基础,参与细胞、组织的生长、更新和修补,维持着机体新陈代谢和各类物质在体内的运输。同时,蛋白质也是免疫细胞、抗体等的重要组成部分,是免疫力、防护力的基石。肉类、蛋类和豆类食物都含有丰富的蛋白质。

脂肪在人体中扮演着储存能量、保护内脏和维持体温的角色。严重饥饿时,脂肪分解以提供所需能量。当然,脂肪也是影响体型的关键因素,同样的重量,脂肪体积是肌肉的三倍。除了含脂肪食物的摄入,多余的碳水化合物也会转化为脂肪。

碳水化合物是人体获取能量的主要来源,可以迅速被身体吸收利用。它们为人体提供热能,维持大脑功能,并调节脂肪代谢。碳水化合物的食物来源很多,包括糖类、谷物、水果、干果、根茎蔬菜类(如胡萝卜、番薯等)等。此外,碳水化合物还是膳食纤维的主要来源。膳食纤维虽然不被人体吸收,但有助于促进肠道蠕动,改善消化功能,并有助于控制体重。

维生素在人体中起着调节

生理功能的作用,是维持机体正常生理功能及细胞内特异代谢反应所必需的一类低分子有机化合物。维生素存在于各种食物中,肥胖者由于饮食单一,可能缺乏相关维生素,比如,不喜欢蔬果可能导致维生素B族、维生素C、维生素E和K的缺乏。

微量元素在人体内的含量虽然不多,但作用却十分重要。比如钙、铁、锌等矿物质是维持骨骼健康、促进血红蛋白合成和维持免疫功能所必需的。肥胖者偏食挑食,可能缺乏这些关键矿物质。

水就更不用说了,水是生命之源。

各种营养元素吸收会相互影响,比如脂肪分解过程中维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等必不可少。因此,合理的膳食才能保证各种营养的足够摄取。肥胖者饮食结构往往不太合理:更偏爱精细米面,而非粗粮杂粮;更偏爱零食、饮料,而非蔬果;倾向于炸鸡牛排烤肉等高热量食物;更有甚者,一吃上甜食就欲罢不能停不下口,这些都不可取,还可

能陷入“越吃越胖,越胖越吃”的恶性循环。

不可忽略的是,所谓虚胖,除了吃的问题,还有可能是代谢问题。肥胖者往往存在胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱和慢性疾病等情况,这些问题会影响身体对营养物质的吸收和利用。即使摄入了足够的营养素,也可能因为代谢吸收障碍而无法充分发挥其生理作用。

“胖子们”如何避免过剩性营养不良呢?

肥胖者需要调整饮食结构,减少高热量食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含多种营养的食物;同时加强体育锻炼,提高新陈代谢率以促进营养素的吸收和利用。此外,定期体检也是预防营养不良的重要手段。通过血液检查和营养评估,可以及时发现营养素的缺乏,而存在吸收、代谢障碍或慢性疾病的情况时,则应及时就医治疗。[作者:马跃飞 国家区域医疗中心 福建医科大学附属第一医院(滨海院区)检验科 副主任技师]

# 科学使用中草药沐浴

阿胖因急性心肌梗死在医院住院一周后,于上午出院,结果下午又重新住院。同室的病友都笑个不停,都说阿胖舍不得他们。

原来阿胖回家后,家人为祛邪用一种草药给他沐浴,结果不到半小时全身出现红疹瘙痒又来医院了。

随着人们对健康和养生的重视日益增加,传统的中草药沐浴作为一种养生方式,逐渐受到广泛关注。它利用中草药的药效,通过泡浴的方式,让药物成分渗透肌肤,达到舒缓疲劳、改善睡眠、提高免疫力等功效。然而,科学使用中草药沐浴至关重要,以避免不良后果。

## 中草药沐浴的原理与功效

中草药沐浴是利用中草药的药效,通过泡浴的方式,使药物成分渗透肌肤,达到舒缓疲劳、改善睡眠、提高免疫力等功效。在中医理论中,药物通过皮肤吸收,可以调节人体阴阳平衡,祛邪治病。

## 科学预防使用中草药沐浴的方法

### 1. 选择合适的中草药

中草药种类繁多,不同的草药具有不同的功效。在选择中草药时,应根据个人体质和需求,选择适合自己的草药。例如,寒性体质的人群可选择具有温补作用的中草药,如桂枝、干姜等;而热性体质的人群则可选择具有清热解毒作用的中草药,如黄连、黄芩等。

### 2. 合理控制草药浓度

中草药沐浴时,草药的浓度不宜过高。过高浓度的草药可能会刺激皮肤,导致过敏等问题。一般来说,草药与水的比例控制在1:10左右为宜。此外,应根据个人体质和需求,适当调整草药浓度。

### 3. 注意草药的品质和保存

选购中草药时,应选择正规渠道,确保草药的品质。同时,中草药的保存也很重要。保存不当会导致草药变质、失效,甚至产生有害物质。因此,中草药应放置在阴凉、干燥处,避免阳光直射和潮湿。

### 4. 遵循科学的沐浴流程

中草药沐浴时,应遵循科学

的沐浴流程。首先,将中草药放入布袋中,放入浴缸或锅中煮沸;然后,将煮沸的草药水倒入浴缸,加入适量温水,调节水温至适宜的35℃~38℃;最后,进行泡浴。泡浴时间不宜过长,一般控制在15~20分钟为宜。

### 5. 注意个人卫生和环境卫生

在使用中草药沐浴时,要注意个人卫生和环境卫生。浴缸、毛巾等沐浴用品应保持清洁,避免交叉感染。同时,沐浴场所应保持通风,避免潮湿。

6. 沐浴后要冲洗身体药物残留,按摩并擦干皮肤,皮肤干燥可涂润肤乳。

中草药沐浴虽然具有多种益处,但也存在一些禁忌和注意事项,使用时应加以遵守:

1. 注意个体差异:不同体质的人对中草药的反应不同。未接触过草药要做皮肤过敏测试。特殊体质人例如孕妇、哺乳期妇女、老年人、儿童以及体质虚弱者应谨慎使用,或在中医师指导下使用。

### 2. 皮肤病患:患有严重皮肤

病、开放性伤口或皮肤溃烂的人应避免使用中草药沐浴,以免加重病情或引起感染。

4. 泡浴时:注意水温及时间控制,环境要通风,以免引起脱水或过度疲劳、呼吸不畅。

5. 饮食禁忌:在沐浴前后一段时间内,应避免饮酒或食用刺激性食物,以免影响药效或引起身体不适。

6. 紧急情况处理:如果在沐浴过程中出现头晕、恶心、心悸等不适症状,应立即停止泡浴,并适当补充水分,必要时寻求医疗帮助。

中草药沐浴作为一种传统养生方式,具有独特的疗效。

我们在享受中草药带来的舒适与疗效时,还需注意科学使用,避免盲目跟风,防止疾病传播。

希望您能掌握科学预防使用中草药沐浴驱邪的知识,享受健康养生。

(作者:邱晓春 福建省龙岩市第二医院 心脏重症监护室 副主任护师)