

# 肚子上赘肉多,骨折风险升高



一项新研究发现,脂肪分布在不同区域,也会影响骨折概率。比如,肚子上赘肉多的人比全身肥胖者的骨折风险更高。

为什么肚子上赘肉多,骨头会更脆?用什么方法才能减掉顽固的腹部赘肉?

## 腹型肥胖的人骨折风险高

肥胖和骨质疏松看似没有关联,但经常叠加出现。而且,脂肪分布位置不一,骨折风险也不同。《中华健康管理学杂志》刊发的研究指出,全身肥胖、腹型肥胖是两种不同的肥胖类型,但腹型肥胖者更易出现骨质量受损。

深圳大学总医院内分泌代谢病科教授李强表示,与正常体重进行对照,腹部脂肪堆积会促进炎症因子的大量分泌,不仅加速破骨

细胞的形成和激活,还会抑制骨保护素的分泌,最终造成骨质流失和骨量减少。

“拥有啤酒肚的人要严防骨质疏松。”北京大学第一医院骨科副主任医师李宏介绍,腹部肥胖人士大多是因为脂肪类食物摄入量过多,而富含维生素D、维生素K的食物(如绿叶蔬菜、豆制品、奶制品等)摄入过少,而体内维生素D、维生素K以及钙的含量比例较低,正是导致骨质疏松的一个重要因素。

## 腹部赘肉为何最难减?

有过减肥经历的人都知道,腹部的啤酒肚是最难减的。在河南省中医院治未病科副主任吕沛宛看来,腹部赘肉增多主要与脾气虚弱有关。脾的功能好似家里的女主人,湿邪好比垃

圾,女主人勤劳就能及时打扫房间,把垃圾清扫出去,如果女主人生病了,身体疲惫,房间的垃圾就会堆积起来。对于身体也一样,脾功能弱就不能清理好身体的“垃圾”——湿气。一旦脾湿过重,脾胃功能受损,无力将食物转化为营养,摄入的能量便会在体内囤积为脂肪。

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩认为,腹部赘肉之所以最难减,是因为人在运动时,更多是上下肢在活动,腹部肌肉主要起带动和发力作用,活动频率低、幅度小,加上长期养成的不良生活习惯(如久坐等),导致难减系数最高。

## 按摩加药膳缓解腹部肥胖

吕沛宛表示,因脾气虚弱(表现为食欲不振、腹胀、大便稀溏、神疲乏力、浮肿、

面色萎黄等)导致的腹部肥胖,可通过吃药膳达到健脾运湿效果。推荐日常喝点莲子山药粥,具体做法是:取莲子30克,山药80克(切丁),粳米50克,锅中放入洗净的食材,加适量水。大火煮开后转小火,慢煲成粥。

如果已经在运动,但腹部赘肉一直减不下来,建议尝试新的运动并稍微加大强度。这是因为,如果身体习惯了常规套路,它就不会像刚开始锻炼时那样有效地燃烧腹部脂肪。建议在日常有氧运动(游泳、骑自行车、跑步)的基础上,增加抗阻力训练,如举哑铃、拉弹力带等。

腹部肥胖者还可每天坚持摩腹,方法是:双手叠掌,沿着脐周顺时针摩腹。还可用空心掌拍打腹部,每次半小时。(摘编自《北京青年报》《羊城晚报》)

## 食疗药膳

### 花生眉豆鸡脚汤润肺养颜

给爱美人士推荐一道滋补养颜汤——花生眉豆鸡脚汤。

具体做法为:取鸡脚8只,猪脊骨300克,花生150克,眉豆100克,生姜30克,陈皮1块。将所有食材洗净,鸡脚、猪脊骨焯水备用,陈皮浸软后刮瓤,生姜去皮拍碎。将所有食材一起放入炖锅内,加入1.5升水,大火煮开后转小火炖两小时,最后加盐调味即可。

中医认为,花生有润肺、解毒、化痰的作用,鸡脚富含皮、筋与胶质,具有一定滋补养颜的效果。两者一同煮汤,可起到润肺养颜的功效。(广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏)

## 穴位按摩

### 守好三阴交穴护好阳气不外泄

人体的阳气很容易从腿部散失,特别是通过一个重要的穴位——三阴交。其位于内脚踝顶端向上三寸处(四横指的距离),守好这个穴位,就可以保护阳气不外泄。

中医认为,三阴交穴是三条阴经的交汇点,包括足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经,坚持按摩或艾灸该穴位,有助于调和脾、肝、肾三个器官的功能。例如,脾脏是形成气血的根本,每天按摩三阴交穴10—20分钟,可起到滋养气血的作用。此外,针对男性生殖和泌尿系统的相关疾病,如排尿困难、疝气等,都可以通过按摩该穴位来辅助调理。(摘编自央视网)



# 六种食物是抗氧化王者

发表于国际期刊《营养杂志》(《Nutrition Journal》)上的一篇文献报告提到,研究人员检测了3100种食物中的抗氧化成分含量,其中6种食物是真正意义上的抗氧化王者。日常适当多吃这些食物,可有效延缓衰老。

## 抗氧化食物一览

种类及代表食物	抗氧化成分	注意事项
浆果 (蓝莓、草莓、猕猴桃、桑葚)	维生素C 类黄酮 单宁酸等多	直接生吃,不要做成果酱
番茄酱	番茄红素	一定要选100%纯番茄酱
紫甘蓝	硫代葡萄糖苷 花青素	花青素怕热,建议生吃
核桃	维生素E 多酚类物质	抗氧化成分主要存在于果仁外包装的那层褐皮中
黑布林	花青素	主要存在于表皮中,所以吃黑布林别削皮
绿茶	茶多酚	用80℃左右的水冲泡,才能保留更多的茶多酚

**特别提醒** 有人会问:日常服用一些抗氧化剂来补救可行吗?我的建议是:别这样做。一项超10万人参与的研究显示,并未发现高剂量的抗氧化补充剂可以预防疾病、对抗衰老。相反的,服用高剂量抗氧化剂可能会增加健康风险。比如,服用高剂量的维生素E可能会增加患前列腺癌和出血性中风的风险。(首都保健营养美食学会副秘书长 谷传玲)

# 解答肿瘤患者常见饮食困惑

在日常门诊中,常常有肿瘤患者前来咨询怎么吃饭、吃水果以及吃补品的问题。在这,我将肿瘤患者对于吃的几大困惑都列了出来,并逐一进行详细解答。

**困惑1:**这个是不是发物?那个是不是发物?

**解答:**西医不存在“发物”的概念,事实上,很多所谓的发物,反而是优质蛋白质的来源,不仅对肿瘤无明显促进作用,反而

能帮助提升抵抗力。富含优质蛋白的食物有肉类、鱼类、鸡蛋、奶品等。

**困惑2:**汤汤水水是不是营养价值更高?

**解答:**白粥的营养价值很单薄,汤的营养价值也并不高。白色浓汤只是脂肪含量更高而已,骨头汤、鱼头汤、鲫鱼汤无一例外。

**困惑3:**能不能吃蛋白粉等营养品和补品?

**解答:**如果经济条件允许,可以少量吃点补品,

但并不代表这些补品可以取代蛋、奶、鱼肉等。此外,长期大量吃某种食物,会影响食物摄入的多样性,影响不同营养的吸收。

**困惑4:**打营养针能不能提高抵抗力?

**解答:**没事就去注射球蛋白、白蛋白,没有任何提高抵抗力的作用。想办法好好吃饭,比打什么营养针都有效。(江苏省苏北人民医院临床营养科主任 医师 赵绮华)



## 奶粉、牛奶和羊奶哪种更有营养

**问:**能否请专家讲讲奶粉、牛奶和羊奶的营养区别?哪种更有营养呢?(湖南长沙 邹女士)

**答:**牛奶、奶粉都是牛乳加工的不同形式,都比较好地保留了牛乳的营养成分。按照国家标准,奶粉分为纯乳粉和调制乳粉。部分老年人因为体弱或患某些疾病,导致体内缺乏某些营养素,更适合选用调制奶粉。

羊奶和牛奶的营养素含量没有太大差异。如果在味道上能够接受羊奶的话,可用羊奶替代日常喝的牛奶。如果接受不了羊奶的味道,还是建议喝牛奶。根据检测数据,羊奶平均所含的乳糖量比牛奶略低。而乳糖含量低,对身体造成不适的反应或症状(如因乳糖不耐受导致胃肠不适)也就相应轻一些。(北京工商大学食品与健康学院副教授 芦晶)