

拿水果当饭吃,她一天晕倒三次

医生:用这种方式减肥,必然导致营养不良,对身体伤害很大

Q 不吃饭光吃水果能减肥吗?答案是,确实有可能,但是你身体受到的伤害更大。26岁的李敏(化名)连续吃了一个月水果,体重减掉了8斤。但是,直接导致她营养不良,一天晕倒了3次,不得不入院治疗。

现代快报记者 刘峻



漫画 雷小露

确实瘦了,但精神也差了

李敏身高168厘米,体重120斤,身材很标准。但她还是不太满意,想更瘦一些,于是,制订了“魔鬼计划”来减肥。经常三四天不吃饭,只吃水果,偶尔吃很少的菜,喝点素汤。现代快报记者看了小李的食谱,有时从早到晚,不是香蕉就是苹果,水果也不多吃,有时中午就吃1个苹果。

“有时候感觉太饿了,就吃一小口米饭,填一下肚子。”李敏的毅力让朋友都啧啧称奇。同时,让大家羡慕的是,李敏的体重也确实降下来了,最瘦的时候,轻了10斤。后面虽然稍有反弹,但一个月下来,还是减了8斤左右。

不过,虽然瘦了,脸色却变得不太好。“总是晕晕的,很容易疲劳。”李敏说。就在上周,减肥计划刚刚执行了一个月时,小李一天晕倒了3次,家人和朋友都吓坏了。

医生检查发现是营养不良

江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,排除了其他疾病后,发现这名姑娘是营养不良引起的晕倒。水果中的确含有丰富的维生素和矿物质,可是,另外一些营养素,如生命必需的蛋白质,在水果中的含量却很低。如果蛋白质缺乏,容易引起倦怠感,一天到晚没什么精神。

蔡晓真说,不少爱美女性认为“一天三顿只吃水果,修身养颜一举两得”,其实这是错误的。较长时间“水果化”生存,必然造成人体营养缺乏和营养素不平衡,对内分泌、消化、免疫系统等都产生不利影响。

一个人如果不吃肉或豆制品,想完全通过水果摄取每天需要的蛋白质,那至少每天要吃18斤水果,才能满足身体需要。“正常人吃不了这么多,营养不良是必然的。”蔡晓真说,这样减肥实在是得不偿失。

光吃水果,有时还减不下来

值得注意的是,有的人吃水果,还不一定能减得了体重。

蔡晓真说,大部分水果含糖分较多,如果你大量摄入的话,那么糖分摄入就会过量。

以西瓜为例,西瓜虽然脂肪含量极低,含糖量却能达到7%至8%,换算下来,4斤左右的半个西瓜可含热量680卡,相当于三碗米饭。营养不良的同时,会发现体重也没有减轻多少。所以,这种减肥方式真的不科学。

如果要减肥,水果一定是配角,而不是主角。

蔡晓真说,米饭可以少吃,菜一定要保证摄入,偶尔全吃水果餐也未尝不可,但不能天天如此。比如,午餐适量吃点谷类食品,主菜可以选一份鱼或肉,配一些绿色蔬菜,吃八分饱。

电动车骑上大桥机动车道 一小时13人被查,各罚50元

快报讯(通讯员 王志毅 记者 王瑞)都知道非机动车不能驶上机动车道,但总有人图方便而忽视安全。昨天上午,南京九大队民警针对大桥桥面开展非机动车整治行动中,一个小时就有13名电动车司机现场被查。

昨天上午9点多,现代快报记者跟随南京九大队民警赶至南京长江大桥北堡附近时,此时早高峰已经接近尾声,不过桥面上机动车依然不在少数。时不时就会看到有电动车从机动车道上窜出。很快,一名骑着黑色电动车的男子被民警拦了下来,“知道非机动车不能走机动车道吗?”面对民警的询问,驾车男子知道自己违规了,“平时我都是坐公交,今天有事赶着上班才走的桥面。”得知将面临50元的罚款,他连连称,以后再也不走了。

短短一个多小时左右,先后就有13名电动车驾驶人被查,按照相关规定可对其处以50元的罚款。不少人表示,上桥时没能及时驶上非机动车道,还有雨天非机动车道较滑才选择了机动车道,也有人表示是为了图方便。对此,不



查处现场 现代快报记者 王瑞 摄

少非机动车司机诉苦称,“电动车在桥面来回窜太不安全了,本来大桥就窄,通行慢,万一发生个碰撞事故,肯定要堵车了。”

现代快报记者了解到,去年在回龙桥路口,一辆带人的电动车在机动车道上行驶,因突然在桥口转弯结果被撞,导致一死一伤。对此,交管部门提醒,要想以最快速度上桥下桥,其实关键还是要各行其道。相对速度来说,安全更重要。

65888888【2015】0000号
澳星 AUSTAR
 移民专家 留学专家

全球投资移民暨房产讲座

澳洲132/188C类别
新西兰I类投资移民
法国独家购房移民
爱尔兰投资移民

无需经商/无年龄/无英语要求/保本有息

加拿大投资移民

1月即将开门 疯抢1200名额

澳洲/新西兰/欧洲房产现场发售

讲座时间: 12月20日 14点(周六)

讲座地点: 南京金陵饭店亚太商务楼3楼会议室9

欢迎来电垂询 **025-86827163**

24小时热线: 13770692907、13770692905、13770692207
 13770798742、13770692208、13705185120

好年华留学
 JS CARNIVAL

江苏地区规模最大的出国留学机构
www.jshnh.com

少年, 结伴去远方

提前一步 名校更近

中学生留学方案定制会

美国·加拿大·英国·澳大利亚·新西兰

[时间] 12月14日(周日) 13:30 [地点] 南京新街口金鹰国际26楼展厅

我正在读 [初三] [高一] [高二] [高三]

留学途径 [申请公/私立高中] [直接申请大一] [预科+本科]

现场

- 与国外顶级中学面对面
- 与美国TOP100、加拿大多大、澳洲八大、新西兰八校等名校零距离
- 了解最新留学政策资讯
- 定制最适合的留学方案

讲座

- 美国中学, 不同学生的不同选择策略
- 进入澳洲一流大学的途径新解读
- 从剑桥文理中学看英国中学名校申请
- 加拿大多伦多大学, 没有直通车太难申?

025-68890300/400-777-8498

[好年华留学总部地址] 南京新街口金鹰国际26楼

