

体重管理需要合理营养

## 运动量大多吃点什么? 避免变成“强壮的胖子”

“

近日,江苏省营养科学大会在南京举办。江苏居民营养状况最新调查结果公布,江苏18岁及以上人群中超重及肥胖率近50%。如何通过科学运动和合理营养,实现体重的有效管理?现代快报记者采访了南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)副主任护师袁素洁。

通讯员 葛妍 现代快报/现代+记者 梅书华

## 合理营养是科学运动的重要部分

科学运动是健康生活的有力保障。运动不仅能够塑造健美的体态,更能够提升心肺功能,增强免疫力,缓解精神压力。然而,运动并非盲目进行,而是需要科学的方法指导。从温和的有氧运动到力量训练,再到柔韧性的提升,每一步都需要精心规划,量力而行。

袁素洁表示,合理营养是科学运动的重要部分。正如一辆高性能的跑车需要优质的燃料,身体在运动时同样需要合理、均衡的营养来支持。运动前的能量补充,运动中的水分和电解质平衡,以及运动后的机体的恢复与修复,每一个环节都离不开营养的精准供给。

体重管理,作为健康生活的重要组成部分,更是与运动和营养息息相关。过轻或过重的体重都可能给身体带来负担,而科学的运动和营养计划,正是实现理想体重的关键。

在倡导正确生活方式的同时,

也不能忽视运动时的饮食。适量摄入优质蛋白质,可以帮助肌肉更好地恢复与增长;复杂碳水化合物的摄入,则能稳定血糖,提供持久的能量;而维生素和矿物质的补充,更是确保身体各项机能正常运转不可或缺的一环。

## 蛋白质不等于肌肉,补充需适度

增加运动量后,需不需要予以补充蛋白质?

袁素洁表示,首先需要明确的是,肌肉合成需要的蛋白质是有限的,不是说摄入得多就可以无限制合成肌肉。运动强度、机体合成代谢的能力是主要影响因素。高强度、专业运动训练,蛋白质推荐摄入量也仅为普通人推荐摄入量的两倍之内。另外,还需要注意的是,过多的蛋白质摄入大概率会增加肾脏负担,甚至造成肾损伤。当一日三餐不能满足机体对蛋白质的需求时(如对多种食物过敏等),需考虑使用蛋白质补充剂,且需在医生或营养师的指导下按量补

充。普通人运动锻炼时只需在日常饮食的基础上,增加少量蛋白质即可。比如,运动后45分钟内加一杯低脂牛奶,当然,血脂正常人群饮用牛奶也是没问题的。

碳水化合物,是机体主要的能量来源。碳水化合物摄入充足时,合成运动所需糖原,贮存在肌肉和肝脏中为运动提供充足的能量。碳水化合物摄入过多,降低运动的耐力。因此,碳水化合物是运动时非常重要的供能物质,运动前、中、后均需要补充适量的碳水化合物,选择适宜种类的碳水类食物以及摄入量。运动前选择低GI的食物如未成熟的香蕉、运动中补充富含碳水的运动饮料、运动后尽快食用含蛋白质的高GI的食物,如牛肉面等。

维持基础代谢、从事体力活动(包括体育锻炼)及食物热效应是机体主要的能量消耗。能量摄入不足,头晕、饥饿感,反应迟钝、体力下降、工作效率也会受到影响;能量摄入过多,容易引发肥胖、慢性代谢性疾病。建议健身运动的人们重视每天的碳水类食物的摄入,碳水类食物的供能比50%至65%,摄入碳水类食物时不要忘记每日摄入适量的粗杂粮。如果运动的目的是减重,则需控制总能量的摄入,避免或尽量少吃单纯能量的精制糖类(如白糖、糖果等),短期快速升高血糖水平,建议选择复合碳水食物(如粗粮、薯类等),血糖生成指数低,升高血糖速度慢,并配合均衡饮食,每天摄入12种食物,每周摄入25种食物。

## 运动太吃力,可能是这类营养不充足

当在运动锻炼时常觉得吃力,需要检查下运动强度、饮食模式:运动强度是否适宜,有无过度;运动前、中、后是否及时予以碳水的补充;营养是否充足、均衡,是否符合中国居民膳食宝塔的建议,反思主食类、蔬菜菌藻水果、禽畜肉/水产、奶蛋豆制品、油脂、饮水量是否适量。运动时的饮食建议三餐规律,每餐荤、素、主食搭配,奶蛋豆制品适量,水果足量,饮水量足够;每周吃少量坚果,如进行强度较大的运动,运动前1小时左右,补充富含复合碳水类食物的200至300千卡的能量,运动中每10~15分钟少量补充运动饮料,以保证运动中的能量供给,运动后及时补充食物以提高胰岛素的效能。需要注意运动前、中、后的能量摄入需纳入一日的能量摄入管理,以防总能量摄入过多,变成强壮的胖子。

当然,运动时的注意事项也不容忽视。适当的热身和拉伸,可以预防运动伤害;根据自身情况调整运动强度,避免过度疲劳;保持良好的运动习惯,如定时定量、持之以恒等,都是健康路上不可忽视的要点。

当运动带来不适时,同样可以通过科学营养的膳食调整来予以改善。比如,运动后肌肉酸痛,可以适当增加富含抗氧化物质的食物如西红柿来帮助身体恢复;若因运动导致失眠,则可通过补充富含色氨酸的食物,如小米粥,来提升睡眠质量。

断崖式降温  
打开中药泡脚养生局

现代快报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 梅书华)进入冬天,不少人开启了睡前泡脚模式,希望能改善手脚冰冷,提高睡眠质量。南京市中医院专家提醒,如果希望通过泡脚来达到疏通经络、活血化瘀、调和阴阳、扶正祛邪等养生目的,可以试试中药泡脚。

百病从寒起,寒从脚下生。泡脚可以开启防寒保暖养生模式,从古至今,先辈就开始通过泡脚来养生了,药王孙思邈、苏东坡、乾隆等都是爱泡脚的养生人士。随着泡脚习惯的代代相传,“加点生姜、艾叶祛寒”,爱养生的中国人早早地就把中药材搬进了泡脚桶里。

中药足浴的原理是通过脚部的穴位来调节全身的气血运行,改善心血管系统的血液循环,增强免疫力和体质。其中,像红花、当归、透骨草、川芎等中药材都有活血化瘀、舒筋活络的作用,通过足部的经络吸收后,还可以起到镇静、安神和促进睡眠的作用。

不同药物组成的泡脚方养生侧重点各异,专家建议,在网购泡脚方之前,最好先去正规医院做一次全面的体质辨识,或者根据医生的建议,通过医院的互联网医院便捷配药,这样会更安全。据悉,南京市中医院互联网医院便捷开药茶,可以依据体质调配药茶。养生、调理轻松实现,无须奔波。

## 温经散寒足浴方

组方:艾叶、干姜、苏木、徐长卿、桂枝、鸡血藤等。  
功效:温经散寒。  
适用人群:有关节疼痛、怕冷怕风患者。有心功能不全、静脉曲张、糖尿病足、足部皮肤溃破患者慎用。

## 安神助眠足浴方

组方:首乌藤、远志、花椒、合欢皮、丹参、白芍。  
功效:养心安神助眠。  
适用人群:入睡困难、睡眠易醒或早醒等睡眠障碍患者。有心功能不全、静脉曲张、糖尿病足、足部皮肤溃破患者慎用。



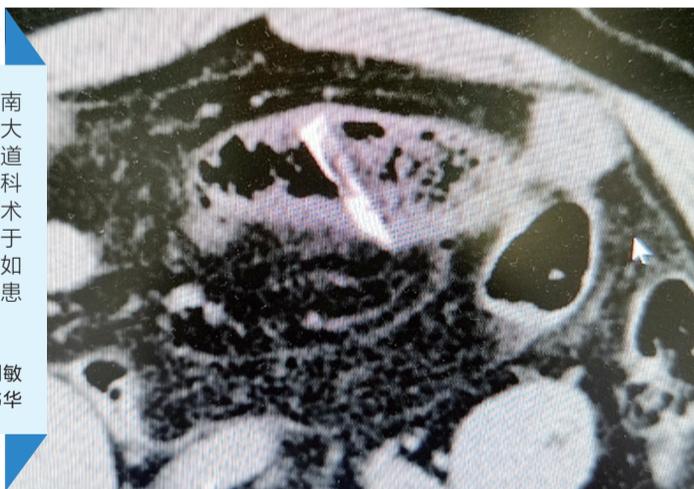
## 专家提醒

使用足浴方有技巧。药包加清水1000毫升,浸泡30分钟,大火煮开,改小火煎煮20分钟,煎出的药液倒入足浴盆,加冷水或冷却至40℃左右,水漫过足踝,开始泡脚。泡25~30分钟。每日一包,每晚泡一次。

## 疼! 4厘米鸡骨头刺穿消化道

专家连夜进行微创手术取出

“疼,真是疼死我了!”深夜,在东南大学附属中大医院急诊,60岁的李大爷(化姓)捂着肚子,冷汗直流。“消化道穿孔,需要立即手术。”中大医院普外科副主任、胃肠外科陶庆松主任医师手术团队连夜为李大爷进行微创手术,终于取出了一根长约4厘米的鸡骨头,它如同一把利剑穿透患者消化道。最终患者成功手术,目前已经康复出院。

通讯员 刘秦杰 刘敏  
现代快报/现代+记者 梅书华

## 大爷缺牙囫圇误吞鸡骨头,突发腹痛

前段时间,李大爷吃了晚饭后,就觉得肚子不舒服,本以为是吃多了消化不了,但是腹痛症状越来越严重,赶忙到中大医院急诊就诊。急诊医生迅速为他进行了腹部CT检查,结果显示:消化道穿孔。医生在问诊中得知,李大爷由于没有牙齿,习惯性囫圇吞枣,医生猜测这次吃饭时估计误吞了尖锐的鸡骨头或者鱼刺。

然而,情况比之前预想的更加严重。检查发现尖锐的鸡骨头已经伤及李大爷的脏器,造成了消化道穿孔。只有立马手术取出,才能阻止这场意外向更加严重方向发展。于是,急诊医生紧急联系外科

夜班主任——普外科副主任、胃肠外科陶庆松主任医师。陶庆松主任接到通知后,立即组织了急诊手术团队,连夜为患者进行手术。

## 微创手术取出,创伤少、恢复快

根据患者情况综合评估,陶庆松决定为患者进行腹腔镜微创手术。手术室内,高清3D显示器实时显示了腹腔内的情况,腹腔镜系统将李大爷腹腔内的画面清晰地呈现在屏幕上。“通过这个高清摄像系统,我们可以精确定位穿孔位置。看,就是这根尖锐的骨头!”陶庆松团队终于在患者小肠里面找到了它——一根长约4厘米的鸡骨头。这根“致命”鸡骨头,一头呈锥形异常尖锐,一头有尖角。虽看似

不大,却暗藏杀机。术中发现,鸡骨头已经刺破肠道,肠液流到腹腔,患者整个肚子里有大量脓液,已经发生脓毒症。专家表示,如果患者再晚半天就诊,随时可能休克死亡。幸亏抢救及时,否则后果不堪设想。

术后第二天,李大爷就能下床走动了,“我还以为要开个大口子,躺上大半个月呢!真没想到现在的手术这么厉害!”术后,陶庆松带领团队查房时,李大爷感慨道。目前,李大爷已经康复出院回家休养。

陶庆松表示:“以前这种情况要开很大的刀口,现在我们可以采用腹腔镜微创手术,创伤小、恢复快。”专家介绍,采用腹腔镜手术只需3个1厘米小切口,不用大面积切开腹部,出血量极少,具有创伤



▲手术取出的鸡骨头  
▲检查发现鸡骨头已伤及患者脏器  
通讯员 供图

小的优势;患者术后疼痛较轻,恢复快,住院时间短,可以早期下床活动;而且并发症少,感染风险低,切口疤痕小、粘连概率低。对于手术者来说,手术视野更清晰,操作更精准,可以发现微小病变。

## 专家提醒:老人进食要格外注意细嚼慢咽

陶庆松特别强调:“虽然现在手术技术先进了,但预防永远比治疗更重要。”专家提醒老年人,要注意及时补牙或装假牙,进食时要细嚼慢咽,避免吃饭时分心,注意食物安全。当出现突发剧烈腹痛、恶心呕吐、腹部胀痛、冷汗淋漓等状况时,要及时就诊,在医生指导下进行检查,排查症状背后的“真凶”。