

速读区

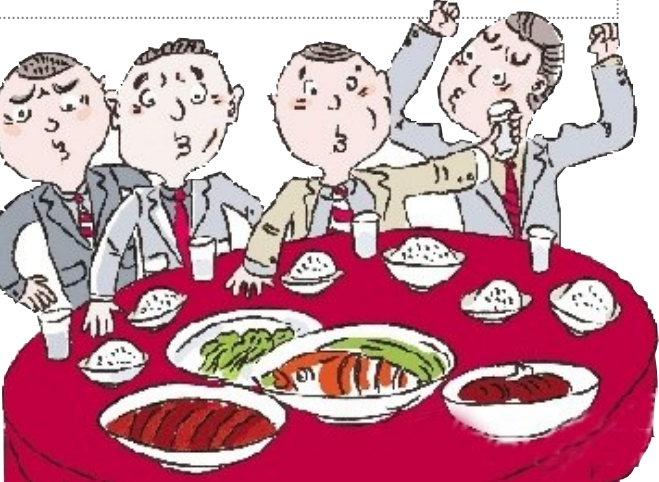
年前年后各种聚会 ,大鱼大肉没少吃 ,为了 补救 ,不少高血脂患者近期开始调整饮食 ,只吃白水煮菜 ,不吃主食、不摄入油脂 这种近乎极端的饮食方式是否真能控制血脂 ,对身体会不会有其他影响?专家说 ,用极端方式控制饮食降血脂有可能引起缺钙、大脑反应慢甚至是酮症酸中毒等问题。

这个月我只吃菜 ,不吃肉

为降血脂顿顿水煮蔬菜

专家说 控制饮食应守住 底线

盲目 吃苦 易导致营养不良



记者 陈成成

为降血脂让 身体吃苦

63岁的王大伯患高血脂、高血压多年,过完元宵节,王大伯就交代老伴,接下来起码要吃一两个月的素食,不能见油荤。“分岁酒、新年酒上的菜肴多是大鱼大肉,我也没能管住嘴,这不吃了半个多月的高热量、高油脂食物,这段时间得清清肠胃了。以前试过这个办法,挺有效

果的。”对于让“身体吃苦”降血脂,王大伯很有信心。

无独有偶。一些爱美的女性近段时间也忙着启动减肥计划。正所谓“春天不减肥,夏天徒伤悲”。24岁的徐小姐最近经常称体重,“每次过完年就重好几斤,你看我腰上的肉,到了夏天可怎么见人哪!”为了减肥,

徐小姐已经好几天没吃主食了,“平时没时间锻炼,只能靠‘管住嘴’了。”徐小姐说。

王大伯、徐小姐的表现是很多高血脂患者与减肥人士的一个缩影,他们都寄希望于“管住嘴”,以期通过饮食结构的改变来达到降血脂、减体重的效果。这种方式可取吗?

不摄入油脂可能导致骨质疏松

市人民医院营养科主任、副主任医师戴福仁表示,以不吃主食、不摄入油脂、顿顿水煮蔬菜的方式降血脂或减肥,容易导致营养不良,还会伴随一系列的健康问题。

“首先就是骨质疏松,骨骼

的发育需要钙,维生素D能促进人体对钙的吸收,但维生素D是脂溶性的,只能在油性环境中才能被吸收。”戴福仁说,长期不吃食用油或者肉类食物,机体就无法吸收维生素D,维生素D少了,必然会影响人体对钙的吸

收。尤其是中老年人,本身就存在骨质疏松的风险,这样的饮食习惯会让骨骼“雪上加霜”。另外,不吃油脂和肉类食物,特别是缺少磷脂类食物,会影响神经细胞的传导功能,最明显的就是手脚没力气。

不吃主食会觉得用脑吃力、反应变慢

“如果长时间不吃主食,也就是碳水化合物,人体就无法保证每天所需的葡萄糖。葡萄糖是维持人们大脑运作所必需的,当机体摄入不够时,人们就会觉得用脑吃力、反应变慢。”戴福仁说。

人体缺乏葡萄糖,就会动用肌肉和肝脏里储存的糖原,而这些储备几个小时就能消耗殆尽,

随后开始利用身体里储存的脂肪来转化为糖分,时间长了,有可能会引起酮症酸中毒,出现虚弱、恶心和脱水现象,并可能影响终身健康。

戴福仁提醒减肥的市民,盲目控制饮食,还会改变人体的激素水平,其中不少种类的激素都属于医学上所说的升糖激素,它

们有对抗胰岛素、升高血糖的作用。开始胰岛还可以通过代偿性地多分泌胰岛素进行对抗,把血糖维持在正常范围,时间长了就可能患上糖尿病。另外,长期不吃油,细胞膜上的脂质少,容易受到氧化损伤,这种损伤会引起一系列的身体反应,也会导致血糖升高。

控制饮食降血脂守住 底线

那么,市民想通过控制饮食的方式降血脂该怎么做呢?

戴福仁表示,应该守住“底线”,这个“底线”指的是必须要满足人体每日摄入的基础需要量,在这个基础上再谈控制饮食的问题。

对于高血脂患者,饮食上应该注意这些要点:每天保证摄入

150克主食,这样才能保证大脑获得足够的能量;每天25克(半两)油,可以为机体提供每天所需的脂肪酸,尽可能吃植物性油脂,不要吃肥肉,不要用动物性油脂烹调,还可进食一些深海鱼类,这样既能补充蛋白质,还能获取一定量的优质脂肪;可以多食用一些豆类、水果和高纤维

菜,这些食物含有很多膳食纤维,可以起到老百姓常说的“刮油”作用,同时还能降低肠道对脂肪的吸收。

戴福仁说,降血脂,不仅要“管住嘴”,还要“迈开腿”,增加运动量,消耗掉身体里的脂肪。这个方法对减肥人士也同样适用。

烫发剂涂满头才知是过期了

烫染发剂是特殊用途化妆品 ,须有 三证 ;使用前先做皮肤敏感测试

通讯员 周洲 记者 项颖

用过期烫发剂给顾客烫发 ,被顾客发现后居然说效果很好 ,你见过这种商家吗?

张女士自述 :多花200元用的却是过期烫发剂

半个月前 ,我到安阳路上一美发店洗头发 ,在发型师的怂恿下 ,花458元购买了欧莱雅烫发一次。几天前 ,趁着闲暇到该店烫头发 ,发型师说 ,458元不是欧莱雅的价格 ,如需使用欧莱雅烫发产品需加200元。我心想着 ,才200元 ,就不计较了。

烫发过程很无聊 ,我突然想到 ,多花了200元 ,使用的烫发剂到底是不是欧莱雅的?于是要求发型师将烫发剂拿给我看。

不看还好 ,一看我傻眼了 ,2009年生产 ,保质期3年 ,早就过了保质期了。看着自己满头的过期烫发剂 ,头皮一阵发麻 ,我

立即喊来美发店负责人讨说法。负责人说 ,这种烫发剂PH值是12 ,比行业规定PH值8-9的效果要好 ,厂家已经停产 ,作为顾客 ,只要烫发效果好就行。

就算效果好也不能用过期的产品呀。

负责人的回答更可笑 :别的店家说用的是知名品牌 ,其实用的都是杂牌。比起杂牌 ,我们用过期的算是好了!

我当场就崩溃了 ,与负责人起了争执 ,他一再坚持称烫发剂没有问题 ,我只好向市场监管局12315热线求助。

调查核实 :情况属实 ,店家退款并赔偿

经市场监管局安阳所执法人员调查 ,该店确实给张女士使用了过期的烫发剂。《产品质量法》第35条明确规定 ,销售者不得销售国家明令淘汰并停止销售的产品和失效、变质的产品 ,根据《消费者权益保护法》第11条 ,消费者因购买、使用商品或者接受服务

受到人身、财产损害的 ,享有依法获得赔偿的权利。

经调解 ,该美发店承认自身过失 ,退还烫发费658元并赔偿申诉方1000元。

“要不是被多收了200元 ,我压根不会要求看烫发剂 ,以后大家烫染发可千万悠着点。”张女士说。

[相关链接] 烫染发须谨慎

市消保委安阳分会提醒市民 ,使用失效、变质的烫染发产品 ,存在安全隐患 ,平时在选购烫染发产品或者接受烫染发服务时应注意 :

对烫染发剂的选择和辨别 ,不要轻信广告语 ,通过染发剂的标签标识 ,做最直观的了解 ,选择正确的产品。

我国烫染发产品属于特殊用途化妆品 ,合格的产品必须有 三证 (卫生许可证、生产许可证、特殊用途许可证) ,消费者在选购烫染发剂时 ,除了看有无 三证 证号外 ,还要仔细看包装盒上是否注明厂

名厂址、商标、净含量及生产日期、保质期和执行标准。不论进口还是在国内生产的国外品牌 ,都要有中文标识 ,若产品说明标签全部是外文 ,可向当地市场监管部门投诉。

使用烫染发剂前最好做皮肤敏感测试 ,若没有发生诸如发热、发红发痒、肿胀等过敏反应 ,说明可使用此种烫染发剂 ;若发生了过敏反应 ,则应考虑更换其他型号的烫染发剂 ,再行测试。

如果遇到侵害消费者权益的行为 ,保留依据 ,及时拨打12315维权电话。

久违太阳露笑脸 周日起又要降雨

洗衣晒被要抓紧啦



本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)昨日开始,阴雨天气按下了暂停键,太阳露出了久违的笑脸。不过,你可千万别以为阴雨天就这么过去了。周日起,雨天又开始继续上演。准备洗衣晒被的朋友们,别拖沓了,赶紧

趁这两天收拾。

根据气象台预测,本周末至下周受弱冷空气影响,将分别有两次弱降水过程。市区今天晴到多云,3至11℃;明天,多云,4至13℃;后天,多云到阴,局部有小雨,8至14℃;下周一,多云到阴有小雨,气温徘徊在8至15℃之间。

本周三“雨水”节气过后,太阳直射点由南半球逐渐向赤道靠近,北半球的日照时数和强度都在增加,气温就开始收复失地,江南平均气温将回升5℃左右。但

是,从天气预报来看,我市的气温总体上偏低,回温并不明显。

本来,11月和1月,是寒潮的高发期,今年冬天,冷空气拖到2月才发力。气象部门说,2月全球环流形势发生转变,有利于冷空气势力加强,气温偏暖的局面被终结,加上暖湿气流配合,雨雪天自然频繁。

没完没了的阴雨天气,会影响到情绪,一旦晴天,就抓紧机会出去溜达溜达吧,被子需要晒晒去霉,人更需要阳光补充乐观情绪。