

「秋膘」这样贴健康又科学

俗话说“秋天进补，上山打虎”，秋天是进补的好时节，但是“贴秋膘”真的适合所有人吗？过去民间有“苦夏”一说，天气炎热，食欲不振，食物匮乏，常常食物摄入减少，营养不良，体重下降。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国成年居民超重肥胖超过50%，所以不要为你的贪吃找借口，人在胖，秤在看。

健康的“贴秋膘”方式

第一步：估算总热量

正常人每日摄入的总能量(kcal) = 标准体重(身高-105) × 30kcal 减重的期间需要再减掉500kcal。

第二步：合理搭配

每天定时定量，不随意加餐，不随意减餐。

建议三大产能营养素占：碳水化合物40%左右，蛋白质比例适当增加，可调整至25%以上，脂肪则依旧保持在20-30%左右。

第三步：食材选择

1. 首选蛋白质、膳食纤维含量高，饱腹感强的食材

2. 肉制品选择：新鲜的深海鱼→浅海鱼→淡水鱼→虾→鸡（鸡胸脂肪含量相对较低）→牛羊→猪

每天膳食摄入量要分为四大类：

1. 100-150g 主食
2. 1斤（蔬菜+水果）
3. 100-150g 瘦肉+蛋
4. 少量油脂和盐

在健康地“贴秋膘”以后，我们还是

得运动健身，这样才能拥有健康体魄。在运动前1-2小时进食，避免摄入高脂高糖食物，可以适量食用低GI食物以及蛋白质含量较高的食物。运动后半小时内补充能量，以蛋白质以及适量碳水为主。

合理分配进餐时间以及进餐频率，是减重期间至关重要的一步。

高脂食物：坚果、巧克力、炸鸡、肥肉、奶酪、饼干、夹心面包、土力架等。高糖食物：糖果、汽水、含糖较高的饮料、蛋糕等。低GI食物：红薯、紫薯、杂粮饭、全麦面包等。

运动顺序一般按照：热身+无氧运动+有氧运动+拉伸。无氧运动建议15-30分钟，有氧运动建议30-45分钟，减脂期建议可以多做一些有氧运动消耗脂肪，有氧与无氧占比应为6:4，塑型期调整为4:6。

无氧运动：深蹲、硬拉、卧推、俯撑、臀桥、平板支撑等。有氧运动：跑步机坡度走、椭圆机、单车、游泳等。

在这里也是要提醒各位，跳操前的热身、结束后的拉伸是不能偷懒的哦，热身有助于提高身体温度，激活关节，拉伸可以减少肌肉粘度，预防运动损伤，增加肌肉弹性可以提高肌肉收缩速度和肌肉收缩力量。

临床营养科现有人体成分分析仪S10，该设备可用于人体成分分析、肌肉脂肪分析、肥胖分析、节段肌肉分析、基础代谢率、细胞外水分比率、人体成分测试历史记录、内脏脂肪面积、体重控制、节段脂肪分析、全身相位角、生物电阻抗等，全面地提供患者的各项人体成分参数，指导临床营养师进行精准的营养干预。

文/徐莉

警惕异常暴瘦，可能是身体在“求救”

31岁的曹先生最近十天左右消瘦约40斤并有多饮多尿多食症状，感觉乏力，起初并不在意，在上班期间突然感觉恶心呕吐，休息片刻后症状无明显好转，遂来我院内分泌门诊就诊。门诊查血糖提示High，血酮提示High，内分泌科邓国忠主任检查后诊断患者为酮症酸中毒。随后立即为曹先生办理了住院手续，住院后立即予胰岛素降血糖以及补钾补液等对症支持治疗。

那什么是酮症酸中毒呢？糖尿病酮症酸中毒是由于胰岛素不足及升糖激素不适当升高，引起糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱，导致水、电解质、酸碱平衡紊乱，以高血糖、高血酮和代谢性酸中毒为主要表现，是糖尿病的急性并发症之一。

糖尿病酮症酸中毒最常见的诱因是感染，其中以泌尿系感染和肺炎最常见，或者有些患者漏注射胰岛素或胰岛素不足和初发糖尿病，或者各种应激疾病，如心肌梗死、急性胰腺炎、外伤、手术以及酗酒等。

糖尿病酮症酸中毒患者因脱水而导致多饮、多尿和体重下降，但有些患者可能不注意。糖尿病酮症酸中毒患者可有腹痛，有时表现为急腹症，这是因为肌肉组织脱水、胃排空延迟和电解质紊乱、代谢性酸中毒而引起的急性胃肠功能紊乱都是造成腹痛的原因。

糖尿病酮症酸中毒患者发病急、来势猛，常危及生命。患者的神志状态可从完全清醒到严重嗜睡，部分患者神志不清，然后可发现皮肤弹性减退、粘膜干燥和低血压等。有时候糖尿病酮症酸中毒呼吸气体并有烂苹果味，这时候就必须到医院就诊，纠正水、高血糖和电解质紊乱。文/邓文倩



新生儿需要喂水吗？

水是人的基本需求，缺少水份时，人体血容量减少，渗透压增加，刺激中枢神经系统，使人产生想要喝水的指令。平时我们都奉行一天8杯水的健康准则，甚至刚出生的新生儿，家人也会不时督促给宝宝多喝水，有些家长认为宝宝哭闹、无小便、身上起红疹都是因为没给宝宝喂水造成的后果。那么我们究竟不应该给新生儿喂水呢？

首先，我们先看看新生儿的胃有多大：

瞧，第一天新生儿的胃只有樱桃那么大，5-7ml左右，第二天大约10-13ml，并不像我们想象的那么容易饿着。另外，因为孕晚期胎儿自身有囤货（棕色脂肪用于抵御寒冷和饥饿，足月儿的宝宝都有），刚出生时胃里尚有部分羊水，所以很多新生儿刚出生时并不想喝奶的原因就在这，因为胃里有羊水，所以饥饿感并不强，不需要着急补充。

很多家长认为新生儿出生后就是要给新生儿补充一些水份，这是完全没有必要的，如果这时候给宝宝喂水过多将影响宝宝正常的喝奶量，营养达不到新生儿自身的需求就会引起营养不良症，从而影响正常发育。这边新生儿喂了水造成了饱腹感，而不肯喝妈妈的奶，又会间接影响妈妈的泌乳量；如果妈妈的泌乳量恰巧够多，而新生儿不肯吸奶则又会造成乳汁淤积等不良后果。所以，新生儿是没有必要喂水的。

很多育儿专家也指出，纯母乳喂养的宝宝是不需要额外补充其他水的，因为母乳和配方奶里面含有85%都是水，只要宝宝喝足了奶就摄入了足够的水份，母乳是最接近完美的食物，所以0-6个月正常健康足月的宝宝，母乳喂养就足够了。世界卫生组织更是指出，宝宝6个月以前都可以纯母乳喂养，不用额外加水。

喝水只喝奶，也能满足宝宝对水的需求，所以不必强迫宝宝饮水。

另外还有不少宝妈会担心宝宝不喝水会上火，殊不知宝宝喝奶粉上火绝大多数原因是没有按照奶粉罐子上的正确比例冲泡奶粉，而私自将奶粉冲浓所致。正常情况下，在哺乳期间妈妈少吃辣椒、海鲜等易上火的食物，按照正确比例冲调奶粉，孩子是不会出现便秘情况的，如果宝宝有大便干结的情况，可以按照医生指导服用纤维素或益生菌。

那么新生儿宝宝什么情况都不需要喂水吗？

答案当然是否定的，当宝宝出现以下情况可以给他喂些水：

1. 刚喝完奶，可以让宝宝少量的水冲口中奶渍。
2. 天气炎热，宝宝出了很多汗，而且小便发黄，这时需要在两次喂奶之间，给宝宝补充一些水分。
3. 宝宝发烧时身体里的水分会流失，这时也需要给他补水。
4. 宝宝腹泻时可能会出现脱水症状，需要补水。
5. 如果宝妈开始给宝宝喂辅食时，需要适量喂水。
6. 宝宝在厌奶期喝母乳或者奶粉很少，需要适量补水。
7. 还有其它喂水情况需遵医嘱。

所以，妈妈们知道了吗？对于喂水这事，既要尊重科学的声音，也要分情况因地制宜。

文/胡筱



为什么说6个月以内的宝宝无需喂水呢？

上面已经说过了，母乳水分含量高达80%以上，而奶粉只要按比例冲泡，基本也能满足宝宝每日对于水份的需求。此外，不足6个月的宝宝，肾脏发育尚不完善，摄入过量水分不仅会加重宝宝肾脏的负担，还会出现水中毒的情况。即便宝宝出现了少许缺水情况，也会通过喝奶自行解决，所以说6个月内的宝宝一般不需要额外补充水分。但需要注意的是，“6个月前无须喂水”并不是不能喝，它是指即使不用