

# 对付肥胖 这个健康“杀手” 如何进行营养干预?



施万英

## 食话食说

中国医科大学附属第一医院临床营养科副主任,医学博士,硕士研究生导师,副教授/副主任医师。现任中国医师协会营养师专业委员会副主任委员,中国老年医学学会营养与食品安全分会常务委员,中国医促会营养与代谢管理专业委员会常务委员,中国中西医结合学会营养专业委员会委员,辽宁省营养学会副会长。从事临床营养治疗、教学与科研工作近三十年,先后承担和参与多项国家及省级课题的研究,主编和参编多部营养学相关教材和著作。主要研究方向:慢性疾病的营养治疗。尤其在肥胖、高血压、糖尿病、肾病和神经科病人的肠内、肠外营养治疗方面具有独到见解。

近年来,我国超重/肥胖患病率迅速攀升,肥胖被称为是“万病之源”,它和多种疾病密切相关,是心脑血管疾病、糖尿病、多种癌症的重要危险因素,因此,控制体重对预防各种疾病具有重要意义。对肥胖人群的体重管理,营养干预是重中之重。营养干预不是盲目的节食,而是科学合理地调整每日的膳食结构。目前,高蛋白膳食模式是现如今应用较广、减重效果较好、比较容易实施的一种营养减重模式。高蛋白膳食模式即低能量高蛋白,是一类每日蛋白质摄入量超过总能量的20%~24%,但一般不超过30%的膳食模式。高蛋白膳食模式的关键是在低能量前提下保证每日膳食中充足的蛋白质来源。在自然食物中,畜肉、禽肉、水产品(鱼、

虾等)、蛋类、奶类等富含动物蛋白,黄豆、青豆和黑豆等豆类以及芝麻、花生、核桃等干果富含植物蛋白,在减重时应该根据自己的饮食习惯在营养师指导下合理选择,但同时一定要关注这些食物除了提供蛋白质外可能带来的过多脂肪和能量,以免影响减重效果。如果每天无法通过食物来保证足够的蛋白质数量,可以通过营养补充剂进行补充,以保证高蛋白膳食模式的有效实施。此外,高蛋白膳食模式中的碳水化合物供能比应在40%以下,要避免高糖、高脂、高盐、高热量的食物,而且要多喝水,每天最好2000~2500ml白开水,未渴先喝,少量多次。需要注意的是,合并肝肾功能障碍的患者应慎重选择高蛋白饮食。

章欣

## 悦妈 育儿手记



“孩子最近感冒发烧,还总是反反复复,咋注意都不行,可怎么办?”“我家孩子这个月一直咳嗽,睡觉还盗汗,是缺钙还是抵抗力不足?”“我家二宝这几天不吃饭,愁死我了!”“抓狂、无奈、焦虑,一排排负面表情袭来,我轻轻按下了锁屏键,放下手机……”

我,三岁孩子的妈妈,从怀孕开始,我们就在社区建立了这个“新手妈妈群”,我是群主,大家在这里交友、互动,彼此成为了无话不谈的伙伴。女儿悦悦自小体质就有点弱,一岁多以后时不时就会有感冒发烧找上门,消化不良、便秘也是常有。每每看见孩子生病时躺在床上,我便有千丝万缕的心疼梗在喉咙里,咽不下,又说不出。

为了提高悦悦的免疫力,我经常上网查资料,知道母乳喂养有助于提高免疫力,可是我自来奶水不足,这种方法只得作罢。再后来,我又想到充足睡眠、运动可以提升免疫力,于是,我和悦悦爸又开始注意孩子的睡眠和运动量,可三岁的孩子本来就吃饱睡足没压力,运动效果杯水车薪。

行至水穷处,自会有峰回路转。半年前的一天,我来到公司楼下的成大方圆药店买药,和驻店药师聊起了这些困惑,对免疫球蛋白和初乳素有所了解,一扇崭新的大门就此打开。

在药师的讲解下,我逐渐明白,在孩子停掉母乳或者妈妈母乳不够时,自身的免疫水平没办法快速建立起来,适当补充免疫球蛋白就可以提升抵抗力。牛初乳是天然免疫球蛋白的来源,它对改善体质有帮助。当天,我买了两盒乃捷尔初乳素胶囊,吃完后孩子的状态一点点改善了,我心里别提多高兴了。这之后,在群里与大家一分享,没想到好几位妈妈与我有同感,在时不时的晒娃间隙,我们分享着牛初乳的服用感受,心里更有底了。不光给孩子吃,妈妈们也都尝试着用,大家纷纷表示,皮肤和身体素质都在好转。想到这,我打开电脑,将那天与成大方圆药师的聊天记录,发到群里,与新手妈妈们分享、交流,帮她们走出困惑。

夕阳尚未完全落山,门边锁声轻响,是孩子爸爸接悦悦从幼儿园回来了,我放下手机,将厨房里刚刚做好的饭菜摆上餐桌,悦悦不禁大声欢呼,妈妈,晚饭太香了,谢谢妈妈!

抚顺地区 冯爽

## 90后养生 一段不得不说的 故事

王维京——临床医学专业医师、执业药师、执业中药师、高级营养师

**读者小盖:**我是90后,但爱感冒、疲倦、脱发一样也不少,家里人让我试试中药养生,想和您交流一下!



**王维京:**中药是国粹,多学点中药知识会受益终生呢。

**读者小盖:**总听老一辈讲西医治标中医治本,现今已经是信息化时代,现代医学难道不先进吗?



**王维京:**您必须得承认传统医学在我国有着不可替代的优势,在国际上也有重要的一席之地,这次疫情也发挥了优势,在养生领域更是独到。

**读者小盖:**比起西药,中药口感差,比较“难喝”,携带也有诸多不便,说实在的,作为年轻人确实比较难以接受。



**王维京:**你有此观点并不意外,其实,中医中药在不断的发展。比如中药破壁、超临界萃取以及冷冻技术的拓展,为传统医药推开了一扇大门,以成大方圆在售的养立方中药原粉为例,选用核心产区黄金品质的地道药材,品性温和、不烈不燥,适合长期服用,质量稳定、成分均衡,随时随地一冲即饮,出差旅行很方便噢!

**读者小盖:**怪不得妈妈总让我喝中药,说粉剂一冲就喝,别提多方便了。



**王维京:**是的,传统中药在养生领域的作用是无可替代的,养立方凭实力圈粉无数,稍后我把科普公号推给你,详细情况咱们边看边聊!



## 老朋友 新体验



上高中那年,家楼下的小商业街里,搬进来一个新朋友——一家“成大方圆”药店开业啦!说实话,当时对这个不是很起眼的药店没放在心上,直到有一年春节,我忽然觉得身体不舒服,发烧,拉肚子。春节期间,全家都兴致满满地包饺子、做年夜饭,只有我身体不舒服兴致全无。我妈看我一个人在床上倦怠,让我去买点药,我说“大过年的,这都几点了,哪还有药店开门!”也就是这一次,我与成大方圆的缘分才正式开始。

那天,我本意只买止泻和退烧药,店员非常专业地询问了我的不适症状,初步判断我是胃肠感冒,只推荐了我一种调理的中成药,告诉我吃着看,还非常细心地把电话留给我,仔细给我讲了服用方法和注意事项,说有事随时给她打电话。这“一条龙”服务让我非常意外,这么多年,我去任何一家药店买药都是顾客点什么店员就开票交款,从来没有这种“特殊待

遇”,犹如大医院的医生一样专业、亲切。

第二天一觉醒来,我正暗自琢磨,身体好象不难受了,这时意外地接到了昨天那位店员的电话,关切地询问我症状是否缓解,还有没有不舒服和发烧……。又一次,我发现,这家药店是多么地与与众不同,它专业、热情、细心、认真地服务每一位顾客,不愧于“百姓生活中的医药专家”称号。从这以后,我们全家都成为了成大方圆的铁粉,不光如此,我还向邻居和亲戚们推荐成大方圆,把这一段亲身经历讲给身边的家人朋友们。

多年以后,我由家乡铁岭搬到了沈阳生活,由一个愣头青长成了沉稳的中年人,买药只选成大方圆的习惯一直没有改变。成大方圆,就象一位老朋友,默默地陪在我们身边,关注着我们的成长、改变。希望成大方圆今后发展越来越好,继续以认真、负责、细心的态度服务于更多的顾客和百姓!

铁岭地区会员 张舒

## 回眸20年成长路



2000年,成为了成大方圆锦州站前分店的一名员工,那一年,我刚刚22岁。

因为有着在锦州医学院学习的经历,我很快被调到了中心店并成为了一名驻店药师,工资也有了一定程度的上涨,这给当时已是下岗职工的我很大的心里宽慰,暗淡拮据的生活也慢慢有了起色。虽然店里的工作很忙碌,但我仍然享受那充实的日子,生活也过得有滋有味。

在这之后,我又辗转到了桥西分店,因为工作上的尽心尽力,领导发现了我的闪光点,并提拔我做成了桥西分店的店长。这一次的鼓励和信任,让我更加热爱自己的工作,同时在空闲时间坚持不断学习,希望自己可以有进一步的提高。

2014年,我所在的桥西分店获得了优秀门店的称号,我清晰地记得,当时市民高女士给店

里送来一面锦旗,此前的我,经历了很多辛苦都没有落泪,那一刻,却泪如泉涌。

2020年,疫情来袭,作为武汉街分店店长的我身先士卒,奋战在一线药房,记不清有多少次加班,但是,作为一名成大方圆人的责任感却让我不敢有丝毫懈怠,作为很多社区家门口的医药专家,我们抗住了,就是守护好很多家庭的健康。

今年,已是我在成大方圆的第20个年头,整整占据了我小半辈子的人生。这20年是精彩的,是快乐的,是充满着人生意与丰收果实的20年。即使距离退休只剩两三年的时间,但在今后的每一天,我依旧会尽我所能认真工作,更好地为社会服务。

锦州地区 张丽