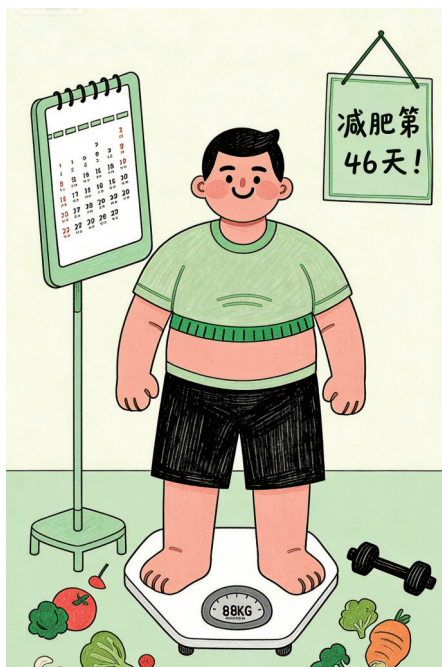


减肥“狂奔”要刹个车 掉秤过快，你的健康可能已经亮红灯

记者 刘威

过度节食、疯狂运动……你是否正在减重的路上不惜一切代价“一路狂奔”？生活中，很多人都追求“速战速决”，想着最好一个月能瘦20斤，却不知道这种急功近利的做法，其实是在透支健康。过度过快减肥不仅不会变美，反而会让身体亮起健康红灯。本期，记者采访专科医生，为您盘点了过度过快减重带来的健康风险。那些追求减肥速成的朋友们要注意了，您的健康状况可能已经报警了。



制图：蔡廷 (AI辅助生成)

1

代谢罢工： 体重可能反弹更快

26岁的女孩丹丹(化名)为在婚礼前快速瘦身，采取极端节食法，一个月减重近20斤。婚后恢复正常饮食，她的体重在两个月内反弹20多斤，还常感到头晕乏力、注意力下降。

● 医生点评：

对需要减重的人来说，减肥要讲究科学合理，千万不能盲目追求速成。“首先，快速减肥初期掉的大多是水分和肌肉，脂肪细胞的减少往往在后期才开始，体重下降快只是假象；更麻烦的是，身体代谢一旦降下来，身体会进入“节能模式”，一旦恢复正常饮食，也更容易储存脂肪，体重很容易反弹，甚至会超过以前，陷入越减越胖的恶性循环。更重要的是，过快减重会给身体带来伤害——极端节食或单一饮食容易导致营养失衡，引发酮症，使血液中酮体过高，影响脑部功能，出现头晕、乏力、注意力下降等症状。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众解释。另外，快速减重时肌肉大量消耗，可能造成肌少性肥胖，还可能导致掉发、疲乏、低血糖性休克等严重并发症。

2

免疫力“掉线”：频繁感冒

大学生小张为快速瘦身，节食三个月，体重骤降20多斤。自这之后，小张频繁感冒，口腔溃疡难愈。医生诊断小张免疫力下降，建议她恢复均衡饮食，并补充蛋白质与维生素。

● 医生点评：

陈启众主任表示，过度减肥时营养摄入不够，蛋白质、维生素这些“免疫卫士”就会短缺，免疫系统直接“战斗力下降”。有些人以前可能一年都不怎么感冒，可过度减肥后稍微吹风就中招；就算是小炎症，恢复时间也比别人长。人体在减肥时正处在分解代谢大于合成代谢的过程中，这种自我“消耗”本来就使身体处在亚健康状态，这时一旦得病就会进入“过度消耗”过程，恢复起来也就更慢了。

3

骨质疏松： 轻微跌倒就可能骨折

近日，32岁的刘女士下楼时不慎跌倒，造成右手腕骨折，一检查才发现骨质流失严重。医生问诊了解到，身材纤细的刘女士此前经历过短时间的“高强度减肥”，3个月内，身高165厘米的她从120斤快速瘦到了100斤。

● 医生点评：

陈启众主任分析，很多人追求快速瘦身，长期极低热量饮食，却忽略了一个重要事实——体重掉得太快，骨骼可能会悄悄变脆，骨质疏松会提前报到。骨骼健康需要三大要素：钙、维生素D和适度的机械刺激。过度减重时，这三样往往同时不足。长期极低热量饮食会导致：钙和维生素D摄入不足，直接影响骨骼形成；体脂过低，导致雌激素水平下降，加速骨质流失；肌肉量减少，骨骼失去必要的“压力刺激”，骨密度下降。结果是骨骼强度变差，甚至出现骨质疏松，轻微跌倒就可能骨折。

4

也可能伤肝：惹来脂肪肝

半年前，市民陈女士发现自己的体重明显上涨，衣服都紧了一圈，于是下定决心快速瘦下来。她给自己定了个“狠计划”：每天只吃苹果、酸奶和代餐粉，还配合大量有氧运动。两个月的时间，陈女士成功瘦身20斤，她很兴奋，继续坚持。又过了一个月，她开始觉得容易疲劳、右上腹隐隐作痛。就诊后，体检结果让她懵了——转氨酶升高，B超显示中度脂肪肝。

● 医生点评：

银川市第一人民医院肝胆外科副主任医师

杨路分析，“临床上发现，快速减肥、营养不良、长期吃素等，都是瘦人患上脂肪肝的常见原因。这是因为，人体处于长期饥饿状态时，身体就无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖的不足，身体会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一中转站转化为热量。于是，大量脂肪酸进入肝脏，加上机体缺少脂肪代谢时必要的酶类和维生素，就会导致脂肪在肝脏滞留，造成脂肪肝。”

5

影响月经：出现月经不调、闭经

大一女生倩倩，身高1.65米，原来体重108斤。但她总觉得自己不够瘦，就通过节食和大量运动减重，半年减到了98斤。但她又遇到了新的烦恼：月经量从变少到干脆不来。去医院检查，被诊断为过度节食减重导致的闭经。

● 医生点评：

银川市中医医院妇

科副主任医师张丽华解释，“对年轻女性来说，过度减重可能让生理周期紊乱，出现月经不调、闭经。女性正常的体脂范围大约在20%~25%。维持女性生殖功能需要身体至少保有最低限度的脂肪量，即女性的体脂率下限，一般不要低于15%。对于青春期女性来说，体脂率过低可能影响月经甚至可能影响生育功能。”

6

专家给出的专业建议

你真的需要减重吗？其实，胖不胖不能仅凭感觉判断。对于想减重的人群，陈启众主任建议先到专业的医疗机构进行评估、检测。评价一个人是否肥胖，医学上通常以BMI(体质指数)为参考，即BMI=体重(kg)/身高(m)²。BMI在24~27.9属于超重，BMI≥28属于肥胖。腰围也是判断腹型肥胖的重要指标。我国成年男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm即可诊断为腹型肥胖。除了这些指标之外，也要看是不是合并有一些肥胖相关的疾

病，比如高血糖、高血压、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝等。要是合并了这些与肥胖相关的并发症，那就该减重了。

另外，世界卫生组织的建议是匀速减肥：每周减肥0.5公斤~1公斤，一个月减2公斤~4公斤，对身体损伤小且不易反弹。

“科学减重不在于快慢，而在于长期坚持健康的生活方式，让运动成为生活的一部分，同时保持均衡饮食，避免高能量食物的摄入，还要避免压力过大等。”陈启众主任最后提示。