



## 立秋了,真的需要“贴秋膘”吗?

暴饮暴食,盲目进补,小心贴出“秋病”来!

### 体重偏低的人应考虑“贴秋膘”

人人都需要“贴秋膘”吗?如果不是,那么哪些人可以考虑“贴秋膘”呢?专家解释说,“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人来说,可以考虑适当地“贴膘”。还有,“贴秋膘”只适合部分脾胃虚弱、胃肠功能吸收差的老年人,适当进行优质蛋白质的补充以增强抵抗力。

### 中心性肥胖者“贴秋膘”危险

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和大腿皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常者大大增加。

相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3~4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。专家提醒这类人员一定要注意,切不可“贴秋膘”为借口大吃特吃。

### “贴秋膘”要注意三点

适当“贴膘”,也应该注意以下几点:

#### 1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉

维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各样食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的

记者 蔡富根/文

立秋了。我国民间素有“贴秋膘”的习俗,“贴秋膘”的理由是,夏日的炙热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临后就要好吃好喝为自己“补膘”。

那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?人人都需要“贴秋膘”吗?立秋过后“贴秋膘”到底科不科学?本期健康周刊采访了合肥市妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿并集纳了权威媒体上的专家观点,一起来看看他们怎么说。

### 一部分人不适合“贴秋膘”

#### 1.肥胖超重的人群。

增加高脂高蛋白饮食,等于增加胃肠负担,而且增加了体重,还容易引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等疾病。

#### 2.胃肠功能紊乱、消化功能特别差的人群。

不适合一入秋就开始大鱼大肉进补,这样会加重胃肠负担,引发腹泻、胃胀等情况。

#### 3.患有高血压、高血脂的人群。

一些高油高脂、肥甘厚味的食物会加重这类人群心脑血管负担,容易引发心脑血管疾病。

### “贴秋膘”的正确姿势

那么,究竟该吃什么?怎么吃?什么时候吃?专家说,要循序渐进、分时期“贴秋膘”。

#### 1.初秋。

也就是“秋老虎”,以利湿健脾为主,减少寒凉食物摄入。可以适当食用莲子、红豆、薏米等健脾利湿的食物。

#### 2.仲秋。

容易出现口干、鼻干、舌干、甚至便秘的情况,以滋阴润燥为主,可以吃些秋藕。

#### 3.季秋。

天气已经比较寒凉,以增加营养为主,提高免疫力,储备脂肪。

### “贴秋膘”该怎么贴?

“贴秋膘”最好是全面均衡营养,荤素搭配,补充蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等,烹饪时,最好以蒸煮为主,清淡饮食。

1.多吃绿叶菜。夏季瓜果比较多,秋季可选择应季绿叶菜,如菠菜、芥蓝、莴笋等来补充B族维生素和叶酸,有益于皮肤和呼吸道。

2.多吃发酵类的食物。如馒头、酸奶、豆豉等,以弥补夏季因食欲不振或寒凉之物饮用过多,带来的胃肠消化功能较弱的问题。

3.多吃薯类。如山药、马铃薯、甘薯等粗粮,富含B族维生素、矿物质和膳食纤维,能促进肠道蠕动。

4.肉类适量。一般推荐是每天100克左右。采购食材时,首选富含优质蛋白的精瘦肉类,应避免选择一些肥肉、内脏以及加工肉类。

蔬菜和水果也要经常吃。

#### 2.可以经常喝粥

秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。

可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

#### 3.吃动平衡,每天适量运动

运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

