



格温妮丝·帕特洛身材保持得很好,怎么看都不像生过两个孩子。

“

减肥一直是年轻女性最热门的话题,但节食、吃美容院指定的所谓“营养餐”等减肥方式,都可能造成营养流失、骨量减少,最终导致骨质疏松。

近日,英国《每日邮报》报道,调查显示,30%的女性为减肥不顾一切,切掉了所有有营养的食物。37岁的美国影星格温妮丝·帕特洛曾节食减肥,吃低脂肪和其他含钙量较低的食品。最近她透露,自己可能患有骨质疏松症。

记者昨天在郑州各大医院调查发现,我们身边因减肥而患骨质疏松症的病例还真不少。

对此,郑州市骨科医院内科主任张依山说,年轻时过度减肥的种种恶果,一般会在以后逐渐显现出来,骨质疏松就是其中之一。“更可怕的是,在节食的同时如果还进行哺乳等加速钙质流失的活动,那很快就会导致骨质疏松。”

晚报记者 周爱巧 邢进 实习记者 宋建巧

奥斯卡影后格温妮丝·帕特洛 减肥患上骨质疏松 郑州也有很多类似病例 年轻女性“瘦了一时,痛了一生” 追求骨感 先看看这篇报道



2006年,格温妮丝·帕特洛因为生孩子而略显丰满。

调查 30岁以上英国女性有82%出现骨质疏松

一项调查显示,英国女性为了减肥,有30%的人几乎不进食,28%的人不吃奶酪,11%的人不吃任何奶制品,41%的人不吃面包。

最令人担忧的是,26%的人表示,她们选购食品时只看标签中脂肪和钙的含量,从没注意到其营养成分。还有12%的人说,只看卡路里是多少。

过度减肥影响了300万英国人的健康,每年有23万人手腕、脊椎患有不同程度的骨折或骨质脆弱。

美国一份健康杂志最近对数千名30岁以上的女性进行调查,发现其中82%的女性已经开始出现某种程度的骨质疏松。而原因主要是她们平时不敢喝牛奶,不吃高营养食物,偏食素食,致使体内摄钙不足。

另一方面,由于脂肪和雌激素含量有关,女性雌激素量往往随脂肪减少而降低,雌激素水平长时间下降,会加速骨骼钙质的丢失。

案例 产妇边节食边喂奶,结果腿开始疼了

近日,未满30岁的韩某到郑州市骨科医院就诊。她说:“一开空调,我就腿疼,是不是得关节炎了?”张依山详细询问才得知,韩某刚生完孩子不久,还在哺乳期。孕期检查时已发现缺钙,但当时没有明显症状,她就没在意。

孩子出生后,忙得一塌糊涂,韩某不但不注意补充营养,反而开始减肥。她说:“这个阶段靠运动肯定不太可能减下来,只有节食了。”

于是,韩某每天尽量只吃蔬菜和水果,还坚持给孩子喂奶,没多久就出现了吹空调腿疼的情况。

听了韩某的叙述,张依山让她做了骨密度测试,果然出现骨质疏松,腿疼就是因为这个。

解读 人在30岁时骨量储备到最高值

张依山说,过度减肥之所以会患上骨质疏松,是因为节食会导致饮食和营养不均衡,钙的摄入量不够,减少了骨量储备。而骨骼强壮离不开体重的作用,失重会发生快速的骨量丢失。

体重与骨质疏松之间成反比,体重越轻,患骨质疏松的风险越大,髋部、脊椎、腕部骨折的发生率也越高。

“女性的骨质量本来就少于男性,而且怀孕和生育、哺乳都需要消耗大量钙质,如果再节食减肥,就很容易患上骨质疏松症。”

张依山说,预防骨质疏松症,要在年轻时加强骨量储备。“人体在30岁时骨量达到最高值,即最高骨峰值。而30岁以后,骨质流失会逐渐加快,骨密度开始下降。”

也就是说,我们的身体相当于一家“银行”,30岁以前,我们往“银行”里“储蓄”的骨量越多,以后能取用的也就越多。

”

测一测你是否骨质疏松

骨质疏松的患者很容易骨折,而进行早期诊断是预防骨折的第一步。国际骨质疏松基金会专门针对女性设计了一套测试题。

在这9道题目中,如果有任何一项答案是肯定的,你就有可能存在骨质疏松的风险,需要尽快到正规医院进行骨密度检测。

- 1.你父母有没有轻微碰撞或跌倒就发生骨折的情况?
- 2.你是否曾因轻微碰撞或跌倒就发生骨折?
- 3.你曾服用过激素类药物超过3个月吗?
- 4.你的身高是否比年轻时减少了3厘米?
- 5.你经常过度饮酒吗?
- 6.你每天吸烟超过20支吗?
- 7.你是否经常节食减肥?
- 8.你是否经常腹泻?
- 9.除了怀孕,你是否有过连续12个月没有月经?

这三招能预防骨质疏松

- 1.要注意均衡饮食。多摄入高蛋白和含钙量高的食物,比如豆制品、乳制品,养成喝牛奶的习惯。少吃盐,多食菠菜、韭菜、蘑菇、西兰花、动物肝脑、鱼类、骨汤、坚果等。
- 2.注意户外运动,不要长期处于饥饿状态下。补钙时,要注意多晒太阳,多做户外运动。
- 3.摒弃不良生活方式。戒烟限酒,少喝浓咖啡,少吃巧克力,少熬夜。要心情开朗,尽量避免抑郁等负面情绪。

