

不吃晚饭就能减肥？营养专家为你讲解“减肥经”——

科学控制体重 乐享健康生活

□本报记者 王渊博 通讯员 刘先娟



运动健身 本报记者 刘佳霖 摄

57岁的李女士由于经常熬夜刷抖音，饮食不规律等原因，导致体重飙升至75公斤，不仅胳膊变“圆”了，腰上也多了几圈“游泳圈”。爱美的李女士决定减肥，不仅每天坚持跳绳锻炼，还坚持不吃晚饭。半个月后的一天傍晚，正在跳绳的李女士因低血糖晕倒在小区内，被家属送进医院。日前，经过治疗，李女士康复出院了。

减肥该不该吃晚饭？减肥到底有啥好办法？对此，记者采访了市第一人民医院临床营养科专家耿雪峰，请他跟大家聊一聊减肥话题，帮助大家学会健康减肥，享“瘦”生活。

不吃晚饭 有害无益

近年来，网络上有不少人推崇“过午不食减肥法”，该减肥法倡导大家通过不吃晚饭来减肥。然而，有科学研究表明，长期不吃晚饭，会对身体健康造成不少不良影响。

营养不良 作为一日三餐中的一部分，晚饭为人体提供必需的营养素，如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。这些营养素对人体的身体功能和健康都具有重要作用，人体依赖

这些营养素维持肌肉、皮肤、骨骼、免疫系统、神经系统等方面的正常运作。

长期不吃晚饭，有可能导致日常营养摄入量不够，从而出现贫血、抵抗力下降、易感冒、易疲劳、头发干枯、皮肤粗糙等营养不良症状。

胃肠功能紊乱 晚饭是补充能量和人体所需营养的重要途径。不吃晚饭不仅会导致血糖水平不稳定，有诱发糖尿病的风险；

也会影响胃酸分泌，可能导致胃粘膜受损，引发胃痛、胃炎等病症。

此外，不规律的饮食习惯还会影响整个消化系统的健康，导致消化不良和吸收等问题。

情绪不稳定 不吃晚饭或不规律吃饭，可能会导致情绪波动，增加焦虑和抑郁风险；严重的甚至可能引起睡眠障碍，从而导致人的记忆力减退，注意力不集中等情况。

对症施策 科学减肥

均衡膳食，合理控制 建议大家减肥时一日三餐要按时定量吃，遵循均衡膳食原则，控制高油、高糖、高盐、高热量食物的摄入；每一餐可以适当减少食量，但不建议完全摒弃晚餐主食。同时，应尽量增加蔬菜、水果和粗粮的摄入，保证营养摄入均衡。

如果患者体重基数较大或频繁减肥却始终没有效果，可前往医院咨询专业营养师，为自己量身定制科学、规律、有效的

减肥计划和营养均衡的减肥食谱，通过专业医生的帮助，健康减肥。

定期体检，关注健康指数 虽然大家期望短期内快速减肥，但减肥过程中，也要注意关注自己身体各项指标的健康指数。因此，建议在减肥过程中，定期通过体检来监测血压、血糖、血脂等指数，有助于及时发现并控制潜在风险。

患有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者，更应该在专业医生的指导下

选择适合自己的饮食计划和运动方式。

科学锻炼，量力而为 身体素质普通的“胖友”，可以选择规律、中等强度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，作为主要锻炼方式。这些运动不仅有助于患者控制体重、增强心肺功能，而且风险相对较低。

大家在减肥过程中，应该根据个人体质和健康状况，合理安排运动强度和运动时间，避免因过度运动造成不必要的伤害。①5

门诊慢性病申报 全程网办 便民惠民

本报讯（记者 曹蕊）8月13日，记者从医保部门获悉，我市门诊慢性病申报可网上办理，即日起，参保人员可随时通过手机或电脑进行申报，自申报之日起5至8个工作日即可享受待遇。有效解决了以往门诊慢性病申报流程繁琐、待遇享受不及时等问题。

“慢性病网上申报很方便，手机操作第二天结果就出来了。”退休职工刘先生称，手机扫描二维码或微信进入小程序，选择“慢病申报”模块，选择认定医院，按照操作流程填写信息，再将个人身份证及所申报病种、病史资料等拍照上传，即可完成慢性病申报。

据介绍，全省推行门诊慢性病申报认定“不见面、网上办”服务后，参保人员可随时通过手机端或电脑端进行申报。使用手机申报

时，可通过微信、支付宝搜寻并打开“河南医保”小程序，点击“我要办”选项，选择“门诊慢性病服务”中的“门诊慢性病个人申报”，依次按要求填写，然后上传材料、提交申报。使用电脑申报时，可通过河南省医疗保障公共服务平台（<https://ggfw.ylbz.henan.gov.cn>）注册登录，在网页上方选择“服务目录”，再选择“经办服务”中的“门诊慢性病个人申报”，按照提示要求申报。

参保人员完成门诊慢性病申报后，系统自动将申报资料随机推送给认定专家进行认定，最快24小时即可评审通过，一般情况下需要5至8个工作日评审通过。评审认定结果以短信形式发送至申报人预留手机号，申报人接到通知短信后即可享受门诊医疗待遇。①5

超市存包无法取出 民警出手 为民解忧

本报讯（记者 王朝荣）8月11日深夜，两位女孩准备搭乘次日凌晨1时的某趟列车前往西安面试，不料，装着火车票的挎包却无法从超市存包柜中取出，幸好巡逻民警出手帮二人解决了燃眉之急。

8月11日23时许，卧龙区公安分局梅溪派出所民警巡防时，发现位于新华路的丹尼斯百货门口，有两位女孩正焦急地徘徊，二人的异常行为引起了民警的注意。面对民警的询问，姜某和李某急得直流眼泪。

原来，姜某和李某商议一起去西安参加面试，两人定好了8月12日凌晨1时前往西安的火车票。当晚，两人一起到丹尼斯百货，将装有火车票、身份证的挎包存放在超市存包柜后，到楼上去选购其他物品。没想到等两人回来取

包时，超市已经结束营业，导致挎包无法取出。二人边说边流泪，一边埋怨自己的粗心大意，一边担心错过宝贵的面试机会。

因情况紧急，民警设法联系上了该超市相关管理人员，向其说明了情况的特殊性。该超市相关管理人员表示，根据该超市的管理规范，需层层审批。民警立即联系相关工作人员审批，同时联系火车站，询问列车最晚进站时间，争取把二人顺利送上车。

在民警的协调下，经超市工作人员核对无误，姜某和李某拿到了存放有火车票的挎包。此时，已临近发车时间，考虑到二人没有交通工具，民警当机立断开着私家车将二人送到火车站进站口，二人对民警的帮助连声表示感谢。①5