



他们连连腹泻 大量吃柚子能减肥?

水化化合物的摄入,这种情况易反弹;减肥还是要讲科学 医生说,柚子无减肥「功效」,体重减轻是因为减少碳水化合物的摄入

上海都记者 林宝珍

神操作

柚子能减肥? 他们每天大量吃

康康:今天买了两个红柚回来,水分充足,特别好吃。

康夫人:喜欢吃就多吃一点吧,听说柚子还能减肥呢。

康康:有道理。柚子不太甜,膳食纤维多,可增加饱腹感。

康夫人:有朋友当饭吃,每天要吃两三个柚子,一个月下来,瘦了十多斤。我们也试试吧,反正现在柚子新鲜,也不贵。

康康:最近每天吃柚子,我受不了!胃好难受啊。昨天,还拉肚子了……

郑田:科学减肥讲究摄入的能量与运动消耗的平衡,大量吃柚子减肥不可取!

吃多了 胃不舒服

康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)



亲爱的 我又瘦了

建隆/漫画

这个不起 减肥作用



郑田

福建省立医院营养科营养师主治医师

医点通

柚子粗纤维丰富 大量进食也不能减肥

郑田医生介绍,前几年,曾流行过西柚减肥,理由是“西柚的一些成分有助燃烧脂肪”,经一些女明星推荐后,受到不少女性朋友追捧,网络上也有不少所谓西柚减肥套餐。“实际上,没有任何依据。没有哪一种食物,包括水果,有减肥特效。”郑医生表示,之所以体重能降下来,一定是减少了热量的摄入,很多“明星减肥餐”,就是把碳水化合物减少,甚至不摄取,这种情况很容易反弹,而且这是不科学的减肥方法。

郑田表示,无论西柚和现在市面上大量上市的红柚,甜分的确不如苹果、梨等同一季节其他水果高,也有较高的维C含量和粗纤维,但其卡路里并不低,一个西柚相当于半碗饭,而红柚个头大卡路里更高。“从营养角度来说,我们每天摄入的食物品种也要多样化,《中国居民膳食指南》(2022版)推荐一天摄取的食物种类要达到12种。如果以大量的柚子替代其他蔬果,也是不推荐的。”

那么,吃多了柚子会拉肚子吗?对此,郑田表示,中医有“柚子性寒”的说法,认为吃多了可能会加重体内的寒气,刺激肠胃,导致肠胃功能紊乱,出现腹泻的情况。

小贴士

秋天水果丰富 每天换着吃更健康



秋天是丰收的季节,苹果、柑橘、柿子、柚子等大量水果陆续上市。如何健康地吃这些水果呢?郑田医生给出了建议。

吃完整的水果

水果富含膳食纤维、维生素、矿物质和多种植物活性物质等营养,增加水果摄入可降低心血管疾病和食管癌、结直肠癌等多种慢性病的发病风险。但目前我们国家水果摄入量平均每人每天不到50克。我国膳食指南推荐我们每天吃200~350克的水果。

还要特别提醒的是,果汁不能替代水果,尽量吃完整的水果,少喝果汁,即使是纯果汁也要少喝。

要换着种类吃

营养健康的基本原则是平衡膳食,应该做到食物多样,吃不同种类的食物。水果也是一样的,不同种类的水果所含的营养都是不同的,膳食指南建议我们每天要吃12种食物,每周吃25种食物,建议大家最好每天都尽量吃不同种类的水果,每种水果切成小块跟家人朋友一起分享。

根据情况调整

每个人的身体状况、消化能力都会有差异,如果对某种水果过敏,或者空腹吃某种不舒服,那么就尽量不吃,换其他水果吃。如果担心吃水果长胖,可在餐前吃水果,有利于控制进餐总量;老年人可以两餐之间吃一些水果,既能补充水分,又能获取丰富营养。

“天玑”辅助 “腰突”少复发

省立医院成功进行全国首例骨科手术机器人联合显微镜通道辅助下纤维环缝合术

海都讯(记者 林宝珍)

10月9日,福建省立医院脊柱外科团队在骨科手术机器人辅助下,为一名腰椎间盘突出患者精准摘除髓核,解除神经压迫,并通过显微镜通道,即刻将打开的纤维环缝合,从而大大减少术后复发的可能。据悉,这是全国首例“天玑”骨科手术机器人联合显微镜通道辅助下纤维环缝合手术。

据悉,此次接受手术的是一名42岁的女性患者,腰椎间盘突出多年,之前一直保守治疗,近来疼痛加重,活动或体位变动时疼痛难忍,严重影响日常工作和行走能力,达到手术指征。术前,患者明确诊断为L5-S1节段腰椎间盘突出。

术中,省立医院副院长徐杰、骨二科林院主任团队操控“天玑”骨科手术机器人,快速、精准定位到椎间盘突出位置,然后经皮穿刺插入微创通道,在显微镜下将患者突出的髓核摘除,随后将破裂的纤维环缝合。

据了解,整个手术与缝合过程均需在极小的孔镜通道内完成,对术者的操作技术要求极高,堪称是“米粒上绣花”。据介绍,“天玑”是全球唯一的骨全科机器人,还是纯正中国制造。它能快速、精准确定穿刺靶点,锁定病灶,从而让骨科手术更精准、更微创。

集采普惠缺牙市民,种植牙一站式报价 你要花多少钱? 1分钟可算清

N 肖北/图 葛格/文

提起种植牙集采,市民并不陌生。尤其是福州30年老品牌同福医口腔连锁响应集采政策后,部分种植牙降低到2800元,种植牙一步步走进了千家万户。不过,由于每个人缺牙颗数不同,骨头条件不同,适合的种植牙品牌降价幅度也各不相同。有个别市民反馈,身边有人种牙还是要花一万多。对此,同福医口腔推出“种植牙在线报价”系统,初步为市民估算种植牙价格。

种植牙公开透明报价 同福医赢市民信赖

“推出种植牙在线报价系统,便于市民了解种植牙价格,种牙不盲目。”同福医负责人告诉我们,同福医种植量在福建省一直位于前列,采购量足够大,才能拿到8家种植牙厂商的联合让利。“以量换价,价格降幅非常大,部分种植牙降到了2800元,包含植体、基台、牙冠

的价格,瑞士种植牙更是拿到五折价,可以享受终身质保。”该负责人透露,在就诊数据中,他们发现,多颗牙缺失占了至少8成,骨头保留程度不一,适合品牌各不相同,种牙费用也就有所区别。“线上给出一个初步的报价,市民能了解各个品牌的优势,种得更放心。”

中午种牙下午上班 随种随走马上吃

当然,种植牙大小是一项手术,技术是关键。常规种植中,需大面积切开牙龈确定种植点,种一颗耗时20来分钟,很多老人担心身体吃不消。“口腔并非无菌环境,创口长时间、大面积暴露在空气中,术后容易感染肿痛。”对此,同福医有绝招应对。“同福医创始人郑晓玲主任是人工智能种植牙技术倡导者,通过医生与人工智能协作,将术中

大量复杂的有创操作挪到术前来做,种牙只需环切一个微孔。”据了解,郑主任种一颗牙耗时平均5分钟,由于创口小到无需缝合,保留了大量骨组织活性,郑主任将植入扭力控制在45N,植体能够和骨头形成早期骨结合,戴上牙冠适当咀嚼,还能进一步促进骨再生。“一些附近的上班族可以趁午休过来种牙,下午就可以照常上班了。”

★医保定点单位★

种牙要花多少钱? 线上报价通道已开启

今日来电可在线估算种植牙费用,初次到院可报销打车费(封顶30元),挂号、拍片、检查费用一律全免,还可领取以下优惠!

微信报名通道



- ▶ 指定进口种植牙 2800元
- ▶ 1元拔松牙(限1颗)
- ▶ 9.9元补牙(限1颗)

来电即送500元种牙抵用券+品牌食用油

报名热线:

400-0591-560



此前,同福医为广大大市民义诊