

# 健身也得悠着点 用力过猛易伤肾

□ 航空总医院 任建伟 邵同心

面对阴魂不散的新冠病毒,越来越多的人意识到必须主动出击,提高自身免疫力。运动健身无疑是备受青睐的选择之一。除了强身健体,从亮马甲线、反手摸肚脐,到晒A4腰,秀身材也成了健身一族努力的动力。不过,运动虽好,也不要用力过猛,否则容易误伤到肾。

## 过度健身“连累”肾

女子做深蹲被送进抢救室“深蹲”是一种常见的考验体能的手段,因过度深蹲而进医院的事件不少见。杨小姐参加公司拓展培训,她平时运动量不大,但为了好好表现,一口气做了几百个深蹲,让队友和对手惊叹不已。然而为了这个荣誉,杨小姐也付出了惨痛的代价,运动完第二天顿感全身酸痛,小便颜色也像浓茶一样,被家人紧急送往医院,急诊化验发现身体肌酸激酶超出正常值1000多倍,确诊横纹肌溶解被抢救。

小伙俯卧撑撑出肾衰竭俯卧撑是最常见的锻炼体力和耐力的健身运动,健身达人一言不合就做俯卧撑。23岁的陈

先生与几个好友PK俯卧撑,一开始约定做80个,结果没有分出胜负,“继续比”。15分钟后,大家伙陆续败下阵来,只剩陈先生一人坚持到最后。陈先生当时做完只感觉手臂有点酸,第二天晚上开始身体酸痛,手臂抬起困难,小便颜色变深,因为工作忙,没有重视。到了第五天陈先生发现症状越发严重了,全身酸痛无力,小便颜色像酱油一般。被急救车送到医院后,医生发现其肾功能已经出现损伤。

上述两个病例,都属于运动过量导致的非创伤劳累性横纹肌溶解症,是指各种过度运动导致人体骨骼肌损伤,肌细胞溶解、破坏,骨骼肌细胞内容物(如酶类、钾、磷、肌酐和肌红蛋白等)释放入血液循环中的一组临床综合征,严重者常合并急性肾功能衰竭,甚至出现多脏器功能障碍。

## 出现这些症状说明运动量超标了

横纹肌溶解表现为大量运动后肢体疼痛、压痛、肿胀及无力等肌肉受累的情况,亦可有发热、全身乏力、白细胞和中性粒细胞比例升高等炎症反应的表现。

从患者尿液外观判断:呈茶色或酱油色尿。本病大约30%会出现急性肾损伤,当肾损伤病情较重时,可见少尿、尿及其他氮质血症的表现。

因此,建议大家,大量运动后休息24小时以上仍不缓解,反而肌肉越来越酸痛,感觉越来越乏力,小便颜色越来越深,必须立即上医院。因病情持续进展很可能导致急性肾功能衰竭。运动过量引起的急性肾衰,及时到医院就诊多数可以完全康复,倘若出现无尿才看诊,那就太迟了,受损的肾功能可能无法逆转。

如何判断运动过量,哪些是横纹肌溶解症的征兆呢?

症状一:正常运动后是轻度肌肉酸痛,按压肌肉不会有痛感。如果运动后出现明显的肌肉疼痛、酸痛、按压痛,一定要警惕。

症状二:正常运动后经过休息,人会变得神清气爽,而运动过量则使人乏力、疲倦。

症状三:正常的小便清澈,颜色稍微有点黄,倘若尿液像浓茶、像酱油,你需要警惕横纹肌溶解症。

## 记住这五点谨防运动伤“肾”

在大家日常健身、锻炼过程中,把握好以下五点,是可以预防“肾”伤害的:

一是运动应该循序渐进,需要适当热身,剧烈运动和长时间不运动后的突然运动最容易导致受伤。

二是运动要量力而行。运动结束后休息没有明显的疲乏、气短、胸闷等不适症状。反之则说明你运动过度了。

三是保护好消化系统。晚上运动应注意保护胃肠道,运动时间与用餐时间至少要间隔一小时以上。运动后,不宜立即大量饮水,应采用“多次少饮”的方法。

四是管理好慢性病。慢性疾病年轻化趋势日趋严重,很多年轻朋友忙于工作,对自身身体状况不够重视,患有慢性肾炎、高血压及糖尿病的病友,需要定期复查化验,根据化验情况制定适合自己的运动方式。

五是注意营养均衡。运动后的营养补充方式因人而异,高血压、糖尿病、肝病及肾病等慢性疾病病友不能大量摄入蛋白粉。

# 猪油有没有保健功效?

□ 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任 阮光锋

以一个每天需要2000千卡热量的成年人为例,他每日摄入的饱和脂肪量应控制在22克左右;若将其全部转换成猪油,约为56克。

对于很多出生在上世纪70年代的人来说,猪油拌饭可能是他们童年时代的一道美味佳肴。而随着人们生活水平的提高,使用猪油进行烹饪的家庭越来越少,其在美食界的地位也日渐走低。由于其饱和脂肪含量太高,很多专家甚至不建议民众食用猪油。

不过,最近有自媒体发视频称,猪油性甘、微寒、无毒、能抗癌,此外多吃猪油还对人体心血管有好处,具有保健功效……猪油简直就是个宝贝。

难道说,猪油除了香,还是个保健佳品?那么我们到底该不该吃猪油呢?

**油脂是必需的营养素。**中国人吃猪油的历史并不短。猪是最早被人类驯服的动物之一,而猪油因其味道香,颇受人们喜欢。所以,猪自古以来就是许多中国人摄入动物蛋白和食用油脂的重要来源。

既然我们吃了这么久的猪油,是不是就说明猪油的营养价值很高呢?

客观来说,猪油的确具有一定的营养价值,从漫长的人类历史来看,对人类繁衍也发挥了重要的作用。

回溯人类进化史,在相当长的一段时间里,我们都处于食物匮乏状态,吃了上顿没有下顿。

对那时的人来说,猪肉、猪油都是优质的营养补充物。往近了说,在物资匮乏的年代,猪油也是非常重要的膳食油脂。几十年前人们买猪肉愿意要肥肉而不愿意要瘦肉,就是因为肥肉可以用来熬油。

而且,人体也确实需要一些脂肪来合成人体所需的重要物质,比如前列腺素、胆固醇、一些性激素;除此之外,油脂还可以保护人体皮肤、构成组织细胞等。而从营养学角度来看,油脂主要有以下几个方面的作用:

首先,猪油能提供人体必需脂肪酸。必需脂肪酸,属于不饱和脂肪酸,它能够调节人体生理功能,但人体无法自我合成,只能从膳食中摄入。

其次,猪油能促进脂溶性维生素吸收。人体所需的营养素,如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等,都是不溶于水而溶于油脂的。人体若想消化、吸收它们,就要以油脂作为载体。

最后,猪油能够提供热量。从膳食中摄入的脂肪,是供应人体热量的重要来源。

所以,摄入适量的油脂对于人体也是有好处的,猪油也不例外。

**能量过高,多吃不利于健康。**虽然在人类历史上,猪油有过贡献,但是它可不是保健品。

猪油中的主要成分都是脂肪,而且很大一部分都是饱和脂肪,对于人体健康并没有

特殊的作用,也不能治病,更不可能抗癌。

此外,猪油能量过高,多吃不利于健康。要知道,每天脂肪为人体提供的能量,最好不超过身体所需全部能量的25%。如果脂肪的供能占比超过30%,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。大量研究发现,脂肪(尤其是饱和脂肪)摄入过多、能量摄入过高,会增加患心血管疾病的风险。

我国心血管疾病发病率上升的一个重要原因,根本不是猪油吃少了,反而是因为油和其他脂肪的摄入太多了。因此,传闻称多吃猪油有益于心血管,完全是本末倒置。

**控制每日猪油摄入量。**既然说猪油不能多吃,那么到底吃多少合适呢?

《中国居民膳食指南》中给出了明确的建议:普通成年人的饱和脂肪摄入量,不要超过每日总热量的10%。以一个每天需要2000千卡热量的成年人为例,他每日摄入的饱和脂肪量应当控制在22克左右;如果全部转换成猪油,那就是56克左右,约为一两。

不过,这并不意味着,我们每天就可以放心吃一两猪油了。因为除了猪油,多数人还会吃其他食物,每天摄入的肉、蛋、奶、坚果、饼干、植物油等食物中都含有饱和脂肪,很可能还轮不到猪油“上场”,每日摄入的饱和脂肪量就远远超过健康推荐量了。所以,吃猪油还是得悠着点比较好。

# 吃热食好 还是吃冷食好?

□ 中国营养学会注册营养师 吴佳

关于“喝冰水”,曾经有过一个流传颇广的谣言,大概就是喝冰水会造成“宫寒”,会让女生患上各种不孕不育妇科病什么的。冰水当然没那么强大的破坏性,不过吃太多冰冷的食物,对健康确实是没有好处的。

人体的温度是37摄氏度左右,肠胃也是这个温度。如果一下子吃了太多冰冷的食物,比如冰水、冰棍、冰淇淋等,会对胃部造成突然刺激,使血管急剧收缩,出现痉挛等应激反应。临床上,大量吃冷饮最容易造成急性胃炎,通常表现为呕吐和腹泻。如果长期大量吃冷饮,还会使胃的消化能力和对细菌的防御力降低,使人体抵抗力下降。

所以,如果要吃冷饮,一定要慢慢吃,让食物在嘴里“缓一缓”,温度跟体温差不多了再咽下去。

身体过度疲劳的时候要少吃冰冷的食物,少喝冷饮。因为这个时候,人体处于应激状态,机体耐寒能力下降,如果吃过多冷饮,会产生虚脱、腹泻等不适,甚至还会引发更多的疾病。另外,吃太多冰冷食物容易阻碍血液循环,引起肩膀疼痛等不适。平时就容易手脚冰凉、容易腹泻的人,也最好不要吃冰的。

有人说了:那不吃冰的,吃热的是不是对健康就很好呢?

纵观全球,中国人格外爱“趁热吃”。而这种“趁热吃”的习惯,很可能带来食道癌的风险。

世界卫生组织下属的国

际癌症研究机构发布的一份研究报告显示,饮用65摄氏度以上的热饮,会增加患食道癌的风险。不仅是热饮,趁热吃热食也有同样的危害。

相对于其他器官,消化道中的食道、胃是“傻瓜器官”,往往被烫伤后,你还不知道。比如,吃东西时如果被烫到嘴,很多人会赶紧把它咽下去,觉得这样就不烫了——嘴怕烫,难道食道就不怕烫了吗?高温饮食的刺激会使口腔黏膜、食道、胃黏膜频繁破损,甚至发生溃烂、出血,从而诱发癌症。数据显示,食道癌患者中,平时喜好热食、热饮者占到90%以上。

广东潮汕地区是全国有名的食道癌高发地,发病率高达40/10万人。潮汕人爱喝功夫茶。茶本身是健康饮品,但传统意义上的功夫茶讲究一个“烫”字,泡茶的水是沸水,喝的时候要保证一定的高温。但人的食道黏膜只能耐受50摄氏度的温度到60摄氏度的温度,过烫的茶容易烫伤食道黏膜,长期使用,损伤的黏膜还未完全修复又被烫伤,这个过程可能发生基因突变,导致癌症。研究发现,喝茶温度不能超过70℃,若滚烫的茶水倒出后2分钟内就喝完,患食道癌的风险会比等4分钟后再喝上升5倍。

冬天到了,人们特别喜欢涮火锅、喝热茶,图的就是一个热乎乎。在这里提醒大家,吃饭喝水都要慢慢来,保证食物都“温乎乎”地下肚,才是最健康的温度。