



早餐怎么吃有助于减肥

近年来，我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势，有减重需求的人越来越多。减重需要摄入热量小于消耗热量，形成热量缺口才能减轻体重。早餐作为我们每天摄入的第一顿食物，对减重有着重要意义。

减肥期间的早餐应注重营养均衡，尽量选择固定的食物搭配，控制热量，并注意饮食方式，配合适宜的运动，可以科学有效地控制体重，改善身体健康状况。

吃早餐的时间

有人习惯起床洗漱后就吃早餐，也有人上班忙到临近中午饥肠辘辘时，才想起要吃早餐。那么，什么时间吃早餐比较有利于减肥呢？

“16+8”减肥法是一种基于时间限制的饮食方式，每天保持16个小时空腹，在8个小时的进食窗口吃完全天的热量。这种方法的有效性在于通

过长时间的禁食，促进身体的脂肪燃烧，达到减肥的效果。因此推荐早餐晚吃，即每天9时至10时吃早餐；晚餐早吃，每天18时之前吃晚餐，以尽量延长空腹时间，降低胰岛素水平，减少脂肪合成。如果10时以后吃早餐，身体的热量消耗过多，饥饿感比较强，等到中餐时往往会摄入过多热量，不利于减肥。

早餐吃什么

对于需要减重的人和糖尿病患者，早餐被视为“危险”的一餐。因为经过长时间的空腹后，胃和小肠基本处于排空状态，进食后吸收速度快，加上早上8时是人体皮质醇分泌的高峰期，因此进食后一不注意就可能出现血糖波动过大，进而导致胰岛素分泌的波动大，不利于减肥。

豆浆油条、牛奶面包或一个苹果都是人们经常选择的早餐。有减重需要的人应该怎么

搭配早餐呢？一餐健康的早餐应该包含蛋白质、全谷物、水果和蔬菜、健康脂肪等元素。以下是一些搭配建议：

1. 选择高蛋白食物

高蛋白食物如鸡蛋、瘦肉、鱼等，不仅营养丰富，还能提供持久的饱腹感，有助于减少午餐时的饥饿感，从而控制整体热量摄入。

2. 搭配全谷物食品

全谷物食品如全麦面包、燕麦片等，富含纤维和复杂碳水化合物，能提供长效能量，同时有助于调节血糖水平，保持血糖稳定，避免因血糖波动而导致的暴饮暴食。如今“抗性淀粉”的概念为很多人熟知，例如，米饭煮熟放凉后抗性淀粉增加，吃了冷却的米饭后就不容易升高血糖。包子、面包、馒头等发酵面食，在冰箱冷藏室放置24小时后也会增加抗性淀粉的含量，进食后血糖波动小。

3. 加入新鲜蔬菜

新鲜蔬菜如生菜、番茄、黄瓜等，富含维生素、矿物质和纤维，能够提供必要的营养素，同时增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄入。

4. 适量食用坚果和种子

坚果和种子如杏仁、核桃、花生、亚麻籽、葵花籽、大豆等，富含健康的不饱和脂肪酸和蛋白质，有助于增加饱腹感并提供额外的营养。相关膳食指南建议，每日摄入大豆及坚果类食物25克至35克。

5. 摄入奶及奶制品

每天摄入奶及奶制品250毫升至300毫升，可以选择低脂或脱脂牛奶。如果选择酸奶，尽量选择无糖酸奶。

6. 注意烹饪方式和摄入量

制作早餐时，尽量选择蒸、煮、烤等低脂烹饪方法，避免油炸等高脂烹饪方式。

早餐的进食顺序

减重期间，食物品种尽量单一、固定，每天早餐的热卡

摄入应控制在300千卡以内，还需要控制主食的摄入量。推荐的早餐搭配有：一个鸡蛋、一杯低脂牛奶、5个小西红柿和25克左右的全麦面包，或一个鸡蛋、一杯低脂牛奶、100克左右青菜、100克左右煮熟的米粉或面条（或两三个饺子）。

吃早餐的顺序也有所讲究，应先吃鸡蛋、牛奶、西红柿，最后吃全麦面包或者其他主食，这样可以降低食物的升糖指数，避免进食后引起的血糖波动过大。先进入消化道的鸡蛋、牛奶、西红柿等含有优质蛋白质、脂肪、膳食纤维，在消化道停留时间比较长，可以增加饱腹感。最后进食主食，避免早餐后血糖升高过多，造成胰岛素波动过大。因为胰岛素水平波动过大，会导致食欲增加，不利于减肥，所以主食要少吃，而且要最后吃。

（柳州市人民医院内分泌科 郑杨杨）

如何选择顺产或剖腹产

在我国，每5个新生儿中有1个是剖腹产的。顺产和剖腹产各有特点，顺产能让宝宝更健康，而剖腹产关键时刻能保障产妇及新生儿的安全，但术后麻烦也不少。生产时选择顺产还是剖腹产，关键是要根据实际情况，听从医生安排，选择最适合自己的生产方式。

顺产与剖腹产的优缺点

顺产的宝宝更健康。经过产道挤压，新生儿肺里的羊水能排得更干净，相当于给新生儿肺部做“健身操”，使宝宝不容易呛奶。研究发现，顺产宝宝日后呼吸道感染风险降低30%。顺产妈妈恢复得更快，产妇当天就能下床走动，多走路、多排尿有利于恢复，通常两三天就能出院，而剖腹产则

需要5天至7天的恢复期。同时，顺产妈妈产后抑郁的可能性降低40%，这是因为自然分娩时释放的内啡肽是剖腹产的3倍。

剖腹产是一种急救方式，如遇上胎盘早剥、脐带脱垂等紧急情况，剖腹产能快速救出新生儿。但剖腹产术后症状较多，如肚子上留疤、血栓风险比顺产高15倍等。

顺产产妇产后出血风险较低，大约有1%到5%；而剖腹产的产妇出血风险高，达到10%至20%。对于想要二胎的家庭来说，自然分娩的妈妈产后随时可以尝试怀孕，而剖腹产的妈妈至少要一年半后才能再次备孕，子宫破裂风险从0.5%降至0.1%。

顺产产妇的排尿功能恢复

快，通常产后6小时至8小时就能正常排尿，而剖腹产产妇需要等待1天半左右。下床活动方面，顺产产妇生产当天就能走动，剖腹产产妇则需要等到第2天，才能扶着床边慢慢走。伤口疼痛时间也有明显差异，顺产的伤口3天至5天就不疼了，剖宫产的疼痛会持续1周至2周。

什么情况下适合顺产

- 胎位正（头朝下）：超过95%的顺产新生儿都是这个姿势。
- 胎儿大小合适：6斤至7斤的胎儿可以顺产，超过8斤就是巨大儿，顺产相对有难度。
- 孕妇体质好：没有高血压糖尿病（孕期血糖 > 6.7mmol/L要警惕）。

什么情况下需要剖腹产

- 孕妇骨盆太窄：骨盆入口前后径小于10厘米，就像漏斗一样会卡住胎儿。
- 胎位不正：胎儿横着或者屁股朝下，臀位顺产成功率仅50%。
- 胎儿缺氧：胎心监护报警，胎心率 < 110次/分钟就要紧急处理。

4. 胎盘前置：凶险性前置胎盘易导致大出血。

5. 特殊情况：糖尿病孕妇，如果胎儿超过8斤，难产风险增加，需进行剖腹产；孕妇生殖器疱疹发作期，病毒可能会通过产道传染给胎儿，不建议顺产。

生产后的护理指南

- 顺产的恢复指南
 - 黄金2小时：产妇应躺在床上不要乱动，防止大出血（产后2小时内出血情况达70%）。
 - 产后3天：恶露排出，产妇应多喝水，每天至少喝水2000毫升。
 - 产后6周：可做凯格尔运动防漏尿，建议每天3组，每组10次。
- 剖腹产的术后护理
 - 术后6小时：产妇平躺且不枕枕头，腿脚活动防血栓，推荐勾脚-绷脚的踝泵运动，每小时10次。
 - 术后3天：拔掉尿管，同时进行憋尿训练。
 - 术后3个月：不要抓挠肚子上的疤痕，可涂祛疤膏。

生产前的注意事项

- 孕晚期必做检查：孕36周要做B超测骨盆+胎心监护，医生评估分娩方式。
- 申请无痛分娩：顺产前打了无痛针，疼痛从10级降到3级（相当于被蚂蚁咬）。
- 紧急情况应对：（1）胎动异常：2小时内胎动小于10次要立即就医。（2）破水处理：孕妇头低脚高平躺，避免脐带脱垂。（3）宫缩监测：规律宫缩（10分钟3次）持续1小时要去医院待产。
- 新手爸妈必备物品清单：产褥垫（至少20片/天），会阴冷敷贴（缓解侧切疼痛），成人纸尿裤（产后24小时必备），乳房按摩梳（预防堵奶）。

产后康复时间轴

第1周：排恶露+伤口愈合期，宜清淡饮食。

第2周：收腹期，进行凯格尔运动，使用骨盆矫正带。

第3周：塑形期，可进行产后瑜伽等低强度有氧运动。

第6周：复查黄金期，重点查盆底肌恢复。

（柳州市工人医院产科 刘丽）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936