

# 限制性节食之克扣晚餐与减肥关系调查

王一晴<sup>1</sup> 张露<sup>1</sup> 彭先艳<sup>1</sup> 何郑兰<sup>1</sup> 娄云阳<sup>1</sup> 陈绵聪<sup>2</sup>

1 川北医学院护理学系 2 川北医学院预防医学系 四川南充 637100

〔摘要〕目的 通过对医学生采用克扣晚餐与减肥关系的问卷调查,以了解当代大学生对采用克扣晚餐方式与减肥关系的认识,和了解当代大学生对限制性节食的观点,以及对是否能做到健康节食与控制体重的平衡掌握程度。方法 通过向某医学院校中医学专业的大学生发放问卷调查得知。结果 有接近三分之二的医学生有通过限制性节食来控制体重的行为,其中 52.5% 的同学采用了克扣晚餐的方式,其中 57.13% 的同学坚持时间超过 30 天,并在调查结果中显示,男女大学生通过限制性节食来控制体重的方法比例差异悬殊,其中女生占比 73.88%,男生占比 26.11%。结论 在当代大学生中,减肥已经成为一股不可避免的“潮流”,控制体重就随之成为多数大学生尤其是女大学生追求的目标,其中医学生中多数会采用限制性节食中克扣晚餐的方式来达到减肥“塑形”的目的。

〔关键词〕医学生;限制性节食;克扣晚餐;减肥

〔中图分类号〕TS972.12 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2018)03-0030-02

## 0 引言

近年来随着经济的稳速增长,人民生活水平的不断提高,“超重”“肥胖”等成为当下热门话题,高热量,高脂肪,高胆固醇的不合理饮食使得 BMI 指数大于 25% 的人数不断增加。在媒体的宣扬“以瘦为美”的观念下和当下年轻人更加注重追求健康的生活模式理念下,减肥、塑形、控制体重成为多数人的目标。其中又以限制性节食最为多见(限制性节食是指(Restrained Eating)为了控制体重长期严格控制进食的倾向,是饮食失调发展的过程。),据相关研究结果显示,限制性节食能够预测饮食失调的程度,在控制体重中起着不可忽视的作用,但通过限制性饮食可带来的记忆偏向以及对生理性饥饿信号敏感度降低等身心不良情况,随即可能增加相关疾病的风险<sup>[1]</sup>。其中大学生中对身体意象的关注度尤为突出。因此,有必要通过对大学生的进行相关饮食调查以发现现存的及潜在的问题,故笔者以某医学院校中医学专业学生作为调查对象,调查医学生对限制性节食中克扣晚餐来减肥的情况。以了解当代大学生对克扣晚餐与减肥关系的认识,以及对健康节食与控制体重的掌握程度。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以四川省南充市某医学高校的在校医学生作为研究对象,随机选取 360 名医学生,其涵盖大一至大三不同专业,其中男生 94 人,女生 266 人。

### 1.2 研究方法

通过自制调查问卷——《关于医学生对减肥与克扣晚餐关系认识的调查问卷》,采用随机抽样的调查方法,在大一至大三的不同专业发放问卷 389 份,收回有效问卷 360 份,有效回收率为 92.54%,符合统计学标准。

## 2 结果

### 2.1 对节食坚持时间及效果的认识

其中 57.13% 的同学坚持时间超过 30 天,并且 47.36% 的同学认为限制性节食中克扣晚餐方式有效,但多数同学认为以克扣晚餐方式减肥是无效的或效果不明显。详情见表 1,表 2。

### 2.2 对减肥带来副反应的认识

多数学生会因为限制性节食使机体摄入能量减少,从而导致相关减肥的副反应的出现,其中因克扣晚餐致使夜晚入睡困难比重较大,详情见表 3。

表 1 对节食坚持时间长短的认识

时间(天)	< 30	30-60	61-90	> 90
人数(人)	63	28	17	31
比例	47.36%	21.05%	12.78%	23.30%

表 2 对克扣晚餐减肥效果的认识

效果	十分明显	明显	较明显	不明显	很不明显
人数(人)	11	14	38	64	6
比例	8.27%	10.52%	28.57%	48.12%	4.51%

表 3 减肥导致相关副反应出现比例

副反应	胃部不适、上腹痛	因饥饿难以入眠	浑身乏力	头晕头痛	其他	无相关不适
人数(人)	38	41	29	20	15	49
比例	19.79%	21.35%	15.10%	10.41%	7.81%	25.52%

## 3 结论

### 3.1 节食时间长短对减肥效果有影响

通过此次调查得知,有 52.5% 的同学有通过克扣晚餐来达到减肥的目的的行为,坚持的时间超过 30 天的同学达 57.13%,其中坚持时间超过 30 天的并认为此方法有效的同学达 47.13%。说明在限制性节食中克扣晚餐的做法在控制体重

方面有一定效果,并且坚持时间大于 30 天效果会更加明显。说明节食时间与减肥效果呈现出正相关的关系。

### 3.2 节食带给机体副反应的认识

通过克扣晚餐的方式减少机体能量的摄入,在控制体重的同时也带了相关的副反应,其中以饥饿难以入眠和造成胃部相关不适为主要表现,其次有头晕乏力等问题,少数同学

表示没有相关不良情况。

#### 4 讨论

##### 4.1 医学生有待树立正确的减肥观念

通过调查得知,多数医学生对自身体重持不满意的态度,并采用多种方式来达到控制体重的目的,其中以克扣晚餐最为常见,然而本次调查中发现有 13.89% 的同学 BMI 指数在正常范围内,却依旧对自身体重不甚满意,其中女大学生占比 73.88%。据相关研究表明,男女大学生在对自身身体意象满意程度方面存在明显差异,在女大学生中,97% 有节食行为。轻度、中度、重度节食的学生分别占总人数的 71.2%、26.1%、0.4%<sup>[2]</sup>。据此,有必要帮助大学生尤其是女大学生树立正确的减肥观念,倡导“合理减肥,健康塑形”,如运动减肥,合理饮食等,多做有氧运动,如“游泳”“跑步”等,且要在机体耐受范围内进行。

##### 4.2 限制性节食中克扣晚餐带来的不利影响

相关调查表明,限制性饮食者对食物线索尤其是高能量或高美味食物存在认知偏向<sup>[3]</sup>。过度的限制性节食会导致机体出现相关的副反应,如焦虑,抑郁等,严重者甚至出现自杀倾向。但过度的限制性节食导致机体出现神经内分泌的失调,出现机体代谢紊乱,甚至可能因节食而导致酮症酸中毒等严重后果。克扣晚餐来控制体重的行为给他(她)们带来了明显的不良身心反应,多数同学表示会因饥饿导致夜晚难以入眠,甚至入眠会被饿醒,部分同学则是表现出胃部的不适,少数同学则出现了头晕头痛,全身乏力等全身表现。通过此项调查可得,限制性节食虽能在一定程度上控制体重从而达到减肥的目的,但是总的来说是弊大于利。

##### 4.3 社会媒介有待正确宣传减肥理念

在经济社会快速发展的当下,随着人民生活水平的不断提升,因过多的摄入高热食物,从而导致体内脂肪堆积,以

致肥胖人群不断增加,在此背景下,媒体通过多种方式宣传“以瘦为美”的理念,这种宣传理念无可厚非,但是媒体却过度的宣传着“骨感美”的理念,致使“减肥风潮”的形成。这在当代年轻人中有着潜移默化的影响,据悉,大众传媒是影响大学生身体意象的重要因素,大学生通过将自己及周围人的体型与媒体上呈现的纤瘦苗条的角色形象作比较,从而产生负面的自我身体意象<sup>[4]</sup>。导致当下年轻人过度减肥,并正以一种病态的方式演变着。且据相关调查得知,部分大学生对自己肥胖与否缺乏正确判断。27.5% 的大学生曾经试过减肥,11.3% 正在减肥。64.9% 正在减肥的学生并不肥胖,而是体重正常,甚至消瘦<sup>[5]</sup>。在此次调查中,有 13.89% 的医学同学 BMI 指数在正常范围内,却也是对自身体重的不满,以通过克扣晚餐的方式减肥,甚至出现相关不良反应,说明医学生自身虽明知减肥可能带来的相关不良问题,但是依旧在追求媒体所宣传的“骨感美”的理念,形成了一种过度节食、过度减肥的不良社会风气。由此可看出,媒体在倡导人们有着健康饮食习惯的同时,也应当适度宣传,以防止过而不及的现象。

#### [参考文献]

- [1] 汪宇,限制性饮食者执行功能的认知神经机制研究[J].西南大学,2016(10),167
- [2] 孔繁昌,张妍,陈红等,限制性饮食者对食物线索的认知偏向:行为和脑机制的证据[J].心理科学进展,2011(09)1355—1362
- [3] 王一宇,吴瑞春,夏江,女大学生节食状况及其影响因素分析[J].中国社会医学杂志,2009(02),37-39
- [4] 黄丽,大众传媒对大学生身体意象的影响[J].复旦大学,2010(05),51
- [5] 梁洁,张凤兰,潘伟华,冯玲,大学生肥胖认知现状及减肥行为的调查与分析[J].现代预防医学,2008(08),2918-2919

(上接第 29 页)

观察组患者治疗优良率明显高于对照组( $P < 0.05$ )。见表 3。

#### 3 讨论

骨盆骨折属创伤骨科临床较常见的骨折类型,其中又以不稳定性骨盆骨折最为多见,此类骨折多因高能量的暴力损伤造成,发生率占全身骨折总数的 8% 左右<sup>[2]</sup>。随着近些年我国交通业、建筑业的高速发展,骨盆骨折发生率随之呈现逐年增加的趋势,愈发受到临床工作者的重视<sup>[3]</sup>。不稳定型骨盆骨折不仅对患者骨盆结构的影响较大,其并发症的发生率甚至死亡率均偏高,主要因机体骨盆要靠骨盆面的软组织、耻骨联合及骶髂关节局部韧带维持稳定性,而骨盆中由有尿道、直肠通过,当骨折发生时,多存在多发伤,易诱发多项并发症。不稳定性骨盆骨折传统治疗术式是切开复位内固定,可帮助患者稳定骨折段,恢复骨盆的解剖结构,缓解骨折对局部血管神经及周围脏器的压迫。需要注意的是,该术式的不足也同样明显,如内固定的抗压性偏弱,不利于术后早期锻炼,导致恢复较慢等。

随着近几年对骨盆骨折治疗方法的深入研究,骨盆外固定技术不断完善并广泛应用于临床,与内固定联合应用取得了满意效果。与单纯切开内固定相比,联合骨盆前外固定术治疗能够提高对骨折段实施复位的效率及效果,避免了二次

复位造成的损伤<sup>[3]</sup>;同时,外固定架能够提供给机体坚强的固定效果,利于机体维持坚强的内固定并有效维持骨折恢复生物学环境,促进愈合;此外,外固定式操作相对简单且去除方便,利于患者接受<sup>[4]</sup>。本文研究显示,观察组患者拔管时间、肿胀消退与骨痂形成时间均明显短于对照组;观察组患者并发症发生率明显低于对照组;观察组患者 Majeed 评分明显高于对照组;观察组患者治疗优良率明显高于对照组( $P < 0.05$ )。研究结果充分证明了骨盆前外固定术的应用价值,与内固定联合应用能够提高固定效果,增强稳定性,利于患者及早开始功能锻炼。

综上所述,在不稳定性骨盆骨折治疗中应用骨盆前外固定术效果显著,可保证患者获得最佳的治疗效果,缩短恢复时间,促进恢复。

#### [参考文献]

- [1] 田辉.外固定支架联合手术治疗创伤性骨盆骨折患者 42 例[J].中国老年学杂志,2014,34(10):2889-2890.
- [2] 应凯,迟晓飞,王文辉.骨盆前外固定术在不稳定性骨盆骨折治疗中的应用效果观察[J].山东医药,2015,55(6):89-90.
- [3] 杨操,李亚平,姚梅梅.不稳定性骨盆骨折采用骨盆前外固定术方法治疗的研究进展[J].临床骨科杂志,2013,35(25):337-338.
- [4] 葛舒强,王亦民,柳丽萍,等.不稳定性骨盆骨折采用骨盆前外固定术治疗的应用效果探究[J].中华骨科杂志,2014,67(35):100-101.