



这3种网红减肥法,国家卫健委不推荐

日前,国家卫生健康委召开新闻发布会,针对有关“液断”、“生酮”饮食、代餐等减肥方法是否科学的问题,北京医院主任医师潘琦表示,以下三种网络流行的减肥方法存在不少健康隐患:第一,不推荐生酮饮食减肥法;第二,营养粉代餐减肥法也不推荐,因为营养素不全面;第三,不推荐“液断”减肥法,原因是“液断”是一个极端饮食模式,长期使用这类的减肥方法,胃肠道功能会出现失衡,而且营养素也会明显处于缺失状态。

生酮饮食减肥法

生酮,即消耗脂肪产生能量同时产生酮体的过程。生酮饮食是指极低碳水化合物、高脂肪和中量蛋白质的饮食,通常碳水化合物为5%~10%。生酮减肥法的本质是身体消耗脂肪提供能量,以达到减脂、减肥的目的。短期内,生酮饮食的确可以减重,但是长期(超过1~2年)效果不显著。

生酮饮食可能给身体造成损害,如导致酸中毒、增加肾脏负担等影响,而且一旦恢复正常饮食,很容易体重反弹。

营养粉代餐减肥法

长期的营养粉代餐,里面营养素是不全面的。很多人用了以后会出现营养素、矿物质和维生素的缺乏,会导致贫血、肠道菌群紊乱,甚至还会诱发一些健康问题。

“液断”减肥法

“液断”即液体断食法,是指每日只摄入液体,或者加工前为液体的食物,一天不超过1200大卡,以此达到减肥目的。医生提醒,减肥无捷径,“液断”是一种极端节食的方法,可能引发胃炎、低血糖、脱发、肝肾功能异常等健康问题,不建议尝试。

调整进餐顺序有助控血糖、减体重

多项研究证实,进餐顺序会影响餐后血糖。《中国2型糖尿病膳食指南》中提到:糖尿病患者要调整进餐顺序,养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐,有利于短期和长期血糖控制。

调整进餐顺序的好处,除了控血糖之外,还能让人瘦下来。先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化,饱腹感最大化。

蔬菜:建议做熟的蔬菜每餐吃够1~2拳头,并且要多选深色蔬菜,比如深绿色的油菜、小白菜、西兰花;橙黄色的胡萝卜、南瓜、黄彩椒;红色的西红柿、红彩椒;紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫苋菜、紫圆葱等。

蛋白质食物:吃够约1拳头即可,建议选豆制品、鱼虾、禽肉类,少选猪牛羊等红肉类。过多摄入红肉,会增加患2型糖尿病以及肥胖风险,另外,尽量不吃脂肪较高的肥肉。烹调方式上,少选红烧、油炸、腌制,多选蒸煮炖,清淡饮食。

主食:一般人群每餐吃1~2碗米饭就足够了,尽量吃得杂一些,不要只吃精制白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青裸饭、鹰嘴豆饭、红豆饭、蒸红薯、蒸土豆、煮玉米等,都是不错的选择。

减肥还有这些小窍门

睡觉:经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动:身体活动不足或缺乏、久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。

少坐:每天静坐和被动“视屏”时间要控制在2~4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3~5分钟。
据中国新闻网



营养识堂

“隐形肥肉”深藏不露

肥肉不是只有表现上看起来白花花的这一种类型,有些看着很瘦的肉,脂肪含量也很高,日常饮食中应警惕下面这些“隐形肥肉”。

猪排骨 猪排骨(即猪肋条肉)是猪的肋骨部位,鲜嫩多汁,常用于烧烤和炖煮。排骨只是看着瘦,其实脂肪都隐藏在骨棒四周,并深入肌肉纹理,每100克猪肋条肉中约含有59克脂肪,热量高达568千卡,相当于3碗白米饭,相比之下,同等重量的鸡胸肉仅含2~3克脂肪,热量约为128千卡。

猪颈肉 猪的颈部肉质柔嫩,适合烤制或炒菜。猪颈肉的脂肪和瘦肉交织在一起,没有明显的界限,看起来不肥,但其脂肪含量并不低,最高可达60.5克/100克,比猪里脊肉(约为7.9克/100克)高出3~7倍,热量约为577千卡/100克。

牛腩 牛腩其取自牛的胸部,鲜嫩软糯,适合炖煮。每100克牛腩中含有29.3克脂肪,是精瘦牛肉(约为2.5克/100克)的11倍还多,热量约为332千卡/100克。牛腩富含铁和锌,但脂肪含量较高。

护心肉 护心肉其位于猪心脏周围,肉质鲜嫩,常用于烧烤和炒菜。护心肉表面覆盖的筋膜使它看起来比较瘦,实际上脂肪含量也有20克/100克,热量约为280千卡/100克。虽然护心肉富含B族维生素,但过量食用可能会增加心血管疾病的风险。

腊肉 腊肉是经过腌制和风干处理的猪肉,常用于炒菜、煲汤等。经过加工后,其肥肉部分呈透明或半透明状。每100克腊肉含有48.8克脂肪,热量约为498千卡。摄入过多可能导致高血压等疾病。

烤鸭 烤制过程中,鸭肉的水分大量蒸发,导致肉质收缩,使其纹理更清晰,减少了脂肪的松散、油腻感。每100克烤鸭中含有35.7克脂肪,热量为379千卡,相当于2碗白米饭。建议吃的时候去除部分外皮,以减少脂肪摄入。

午餐肉 午餐肉在制作过程中会添加淀粉和水,以增加嫩度和多汁感,但也会掩盖部分脂肪,使其看起来不油腻。实际上,平均每100克午餐肉含30.1克脂肪,热量约为320千卡。午餐肉属于加工肉,有致癌风险,应少吃或不吃,如果实在想吃,要控制摄入量,每次最多100克。

广式香肠 这是一种由猪肉和各种调味料制成的食品,常作为配菜使用。平均每100克广式香肠中含有48.3克脂肪,热量高达584千卡。广式香肠含有较多的钠,长期大量食用可能对心血管健康造成不利影响。

建议大家在日常饮食中,优先考虑鱼、虾、鸡等低脂肉类,减少“隐形肥肉”的摄入频率。

据《辽宁老年报》



动态快讯

“僵尸玉米”是谣言

近日,一条某博主爆料二道贩子卖“僵尸玉米”的视频突然在网络上刷屏。他说大家买来的玉米不仅刷了小甜水,还存在冻了许多年的“僵尸玉米”。

博主口中的“僵尸玉米”指的就是真空玉米和冷冻玉米,这种保质期超长的加工玉米现在在各大商超都有售卖。这类加工玉米相较鲜食玉米来说,不仅让我们一年四季随时吃上玉米,还能帮我们省去很多烹饪前的烦琐步骤,甚至开袋即食。加工玉米之所以拥有超长保质期是因为其在加工时采取了极速锁鲜和真空灭菌等技术,其营养流失远低于大家的想象,真空包装的加工玉米甚至比常温存放3天的新鲜玉米更有营养。

所谓“僵尸玉米”只是营销号炮制的伪概念,大家无须恐慌。正规厂家生产的不管是真空玉米,还是冷冻玉米,都是经过标准化加工工艺才有的超长保质期,与“僵尸化”毫无关联。
据人民网科普

“腰突”人群这样睡

腰椎间盘突出症(简称“腰突”)是引发腰腿疼痛常见的病因,这种疼痛往往难以忍受,甚至严重干扰到正常的睡眠。

对于腰椎间盘突出症人群来说,采取正确的睡眠姿势很重要。正确的睡姿对于腰椎间盘突出症恢复有很大的帮助,能够达到护腰、养腰的功效。

仰卧位睡姿 仰卧时腰椎处于悬空状态,这可能导致腰部肌肉和韧带紧张,因而加重腰椎间盘的压力。因此,仰卧时可在膝盖下方垫一个枕头,使膝盖保持屈曲状态,使腰部与床更好地贴合在一起,以此减少腰部肌肉张力、减轻腰椎间盘的压力,使腰椎得到更好放松。

侧卧位睡姿 侧卧时,在双膝之间夹一个薄枕,使整个骨盆呈垂直状态,减轻脊柱旋转。这样有助于保持腰椎的生理曲度,减少腰部的压力。
据《上海大众卫生报》

每天洗头好吗?晚上洗还是早上洗?

只要洗头方式正确,选择早上洗头还是晚上洗头,都是可以的。

有的人可能听说过“早上洗头灭阳气”这种说法,对早上洗头发有所顾虑,但这种说法可能是说,用凉水洗头发,或者洗完头发后,没有做好保暖,从而导致人体阳气受到影响。

我们早上刚刚醒来的时候,毛孔一般呈现开泄状态,机体阳气也比较弱。如果此时用冷水洗头发,可能会影响到肌表阳气,导致寒邪从肌表入侵。

如果洗完头发后,没有注意保暖,毛孔开泄,风邪趁虚而入,也有可能会导致机体产生毛孔开泄失调的情况,进而怕风、怕冷,为肌表不固、卫阳不足埋下伏笔。

还有人听说过“晚上洗头生湿气”这种说法,这可能是说,晚上洗头发后,没有及时把头发吹干,使得凉气入侵,导致身体出现湿气堆积的情况。
均据 CCTV 生活圈