

黑咖啡减肥难如人意

每天喝上一杯黑咖啡,不用节食也不用运动,就能轻松减肥,这听上去是不是很诱人?黑咖啡减肥法在社交平台上广受追捧,不少网红咖啡成为带货新宠,销量可观。喝黑咖啡减肥,真有效吗?

解放军总医院第五医学中心内分泌科主任方毅介绍,从医学角度来说,黑咖啡含有咖啡因,能够促进肾上腺素分泌,可以短暂提高代谢率,有消耗脂肪的功能。但在现实生活中,它减肥的功效微乎其微。

方毅表示,减肥的核心在于维持能量负平衡,脱离了饮食控制、规律运动,单靠喝黑咖啡,减肥目标往往很难实现。

日常生活中,针对想要通过饮用

黑咖啡辅助增强脂肪代谢的人群,医学专家提醒,饮用黑咖啡的最佳时间是早上,每天咖啡因摄入量不应超过400毫克,换算成400毫升装大杯黑咖啡,每天最好控制在两杯以内。

随着黑咖啡减肥法在网络走红,各类网红功能性瘦身咖啡也顺势出圈,商家宣称添加了不同有效成分,通过不同原理实现减脂,它们的减脂效果又如何呢?

近年来,一款防弹咖啡在网上受到不少消费者追捧。在黑咖啡中加入无盐黄油、椰子油等富含MCT(中链甘油三酯)的油脂原料,为短暂采取生酮饮食法减肥的人群补充能量。

医学专家介绍,防弹咖啡

热量较高,仅适配特定饮食模式人群,比如坚持生酮饮食、或低碳水化合物低热量饮食的人。饮用防弹咖啡可补充身体所需能量,达到能量轻度的负平衡,起到轻微控制体重的作用。如果脱离饮食控制,防弹咖啡的热量就超标了,反而越喝越胖。长期盲目饮用防弹咖啡,不仅无法控制体重,还可能影响血脂健康。

除了防弹咖啡,左旋肉碱咖啡也是当下备受欢迎的热门减脂饮品。医学专家提醒,从理论层面来讲,左旋肉碱确实能对脂肪代谢起到一定辅助作用,但想要靠它来减肥,也有严格的前提条件。若缺乏中高强度运动,它就失去了“脂肪搬运工”的作用。

(据央视新闻)



生吃蔬菜有助抗炎

你是否有这些不适:反复长痘、咽喉肿痛、关节酸胀……这大多和体内慢性炎症有关。温和抗炎,普通蔬菜是很好的选择。

但多数人习惯以高温翻炒、炖煮的方式处理蔬菜,而部分蔬菜的抗炎活性成分热敏性强,高温下易流失活性,生吃反而能更好地发挥作用。

青椒 每100克青椒含维C高达130毫克,稳居蔬菜榜首,但维C极不耐热,高温下会迅速分解。此外,木犀草素在90℃时损失超过45%,到110℃(普通炒菜温度)时下降超过80%。

推荐吃法:切丝凉拌或做沙拉,选甜椒(彩椒)口感更佳,黄、红椒的木犀草素含量比绿椒更高。

紫甘蓝 研究数据显示,紫甘蓝炒3分钟,所含的花青素损失高达56.96%,做熟后还会变成难看的蓝色。

推荐吃法:切丝加柠檬汁或醋凉拌,既保持紫色,又锁住营养。

洋葱 洋葱含有槲皮素,其抗氧化能力是维E的50倍、维C的20倍。但槲皮素不仅怕热,还溶于水,生洋葱还能刺激唾液和胃液分泌,帮助消化。

推荐吃法:切丝后用凉水浸泡10到15分钟去除辛辣味,再凉拌或直接蘸酱。

西红柿 很多人知道熟吃西红柿释放更多番茄红素,但生吃能完整保留怕热的维C。如果你的目标是抗炎,维C的优先级更高。

推荐吃法:像水果一样直接生啃,或切块拌沙拉。

(据浙江省肿瘤医院微信公众号)

应季果蔬

无花果健脾消肿,两类人慎食

肠、消肿解毒、利咽抗癌的作用,主治消化不良、肠炎、痢疾、便秘、痔疮、喉痛、痈疮疥癣等。盛夏时节,无花果熟透后,绵甜糯软,口感甚好,且营养丰富而全面,有很好的食疗功效。

现代医学认为,无花果可促进食欲,还有降低血脂和分解血脂的功能,可减少脂肪在血管内的沉积,进而起到降血压、预防冠心病的作用。另外,无花果可抗炎消肿。

(据养生中国微信公众号)

药食同源

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

瓜豆煮汤,清甜解暑

贵州人心中的“省汤”素瓜豆汤,是由嫩南瓜、鲜四季豆,清水煮制,无油无盐,却能做到素而不寡、清甜回甘。

嫩南瓜,是南瓜尚未完全成熟的嫩果,果肉青绿、质地脆爽。数据显示,嫩南瓜含水量高达94%至97%,远超各类老南瓜;可溶性固形物比老南瓜低约20%,淀粉和糖分积累极少。

营养上,嫩南瓜虽未积累大量β-胡萝卜素,却富含钙、钾、镁等矿物质,并保留南瓜多糖等活性物质,清爽与营养兼得,正合夏季清淡饮食所需。

而且,素瓜豆汤天然鲜味源自食材自身:嫩南瓜中谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味氨基酸含量丰富,四季豆同样富含谷氨酸等鲜味成分,两者同煮,各自释放的鲜味物质相互叠加、融合,无需任何调料便汤底醇美自然。

更难得的是,嫩南瓜热量每100克仅23千卡、四季豆31千卡,一碗300克的素瓜豆汤,总热量不足90千卡,不到同等米饭热量的一半。

同时,素瓜豆汤富含钾、镁等矿物质,能补充夏季随汗液流失的水分和电解质,因而比单纯喝白开水更能起到解暑润燥、调节体感的作用,对夏日减脂人群尤为友好。

(据中国食品报官方平台微信公众号)

膳食坊

高温天气运动后忌大口喝冰饮

前段时间,一名29岁男子在高温天气夜跑后,一口气喝下半瓶冰镇饮料,随后突发剧烈胸痛,被紧急送医救治。医生介绍,该男子既往没有基础疾病,在排除了气胸、夹层和肺栓塞之后,考虑是急性冠状动脉综合征。

一般来说,日最高气温达到35℃,即可称为高温天气。在这种环境下进行长时间户外活动或打球、跑步等剧烈运动,人体会大量出汗,心率也会持续升高,心脏处于高负荷工作状态,而负责为心脏输送血液的冠状动脉,就像一条供水管道。

剧烈运动后立即饮用冰镇饮料,可能刺激并诱发冠状动脉剧烈痉挛收缩,就像供水管道突然被人用力捏住一样,血流量会明显减少,心肌很快出现缺血、缺氧,导致患者出现剧烈胸痛、胸闷、头晕等症状。一旦痉挛长时间持续,还可能诱发恶性心律失常,甚至导致心搏

骤停,危及生命。

除了不要大口喝冰饮外,高温天气运动或劳作后还要避免做以下三件事:

对着空调直吹 从热气腾腾的室外进入室内,对着空调吹一吹,血管和心脏很难适应过大温差,容易突发疾病。

建议将空调温度调至26℃左右,且在使用时不要直吹,以免心血管收缩异常,诱发疾病。

出汗后立即洗冷水澡 气温高时,人体温度也会升高,洗冷水澡时突然的冷刺激,不仅会使外周血管收缩、血压升高,有时甚至会引起冠状动脉严重痉挛、斑块破裂形成血栓,从而造成急性心肌梗死,危及生命。

熬夜 天气炎热时心跳容易加快,熬夜会增加心血管的压力,易造成血压升高、心率加快,长此以往易诱发心血管疾病。

(综合新华社微信公众号、国家应急广播网)

专家开讲



无花果被称为“生命之果”,虽名“无花”,并非无花。在其果实中心有一孔洞,其凹陷的内壁上着生许多无梗的单性小花,人们不能轻易见到,故称为“无花果”。

中医认为,无花果性平,味甘,入肺、脾、大肠经,有健脾清

国际足联世界杯股权售卖闹剧始末

世间凡物,各有根本。庚子年,慈禧一纸懿旨,同时向11国宣战。诏书传至江南,李鸿章、刘坤一、张之洞一众东南督抚,深悉大局崩坏、朝令失当,遂联手谋划东南互保,保全半壁生灵,免江南百姓卷入战火浩劫。

百多年后,足坛上演相似权力闹剧。2026年7月28日,国际足联主席因凡蒂诺,仓促抛出FFE(国际足联前进企业简称)“卖股大计”,意欲将世界杯这项百年足坛公器打包作价,暗中接洽与特朗普家族渊源深厚的Thrive Eternal资本入局,又以重金分红利诱全球各足协,全程独断专行,未征询任何洲足联意见。此荒唐方案一出,欧、亚、中北美三大洲足联齐齐抵制,足坛内部对抗骤然爆发。风波虽数日便暂告平息,却彻底撕开国际足球治理体系的深层裂痕。资本裹挟权力,私念凌驾公义,这场“崽卖爷田心不痛”的足坛闹剧,内里藏尽算计与博弈,值得细细拆解审视。



一纸百亿空头支票,是普惠草根还是买票连任

天下熙熙皆为利来,因凡蒂诺此番祭出FFE方案,核心便是以重金笼络人心、稳固自身权位。其专门致信全球211家足协单位,许诺各协会若认可世界杯股权售卖方案,4年周期内可共享百亿美金红利,单家足协最高可获4千万美元收益;如若拒不配合,分红数额则大幅缩水。

一厚一薄之间,赤裸裸将全球各足协单位置于利益博弈的天平之上。粗观其表,这份红利许诺足以让众多中小足协心

动。亚非拉多数基层足协年度经费本就拮据,这笔巨额补贴,看似可直接用于球场翻新、青训建设、女足发展,是实打实的利好。

捷克足协主席便公开表态,认可提案带来的现实收益。可细究内里,这份天价红利不过是镜花水月、空头支票。此前世俱杯扩军改革,因凡蒂诺曾许下高额奖金承诺,最终各大参赛球队收益大打折扣,诸多承诺尽数落空。前车之鉴犹在,此番百亿许诺,终究难取足坛

紧随欧洲之后,中北美41家足协单位全员否决提案,公开痛斥国际足联高层逐利忘本、背弃足球初心,扬言启动理事会程序追责问责。亚足联亦公开发声,与欧足联、中北美足联结成统一阵线,明确重大足坛改革必须多方磋商、民主商议,这种“密室敲定”、独断专行的改制方案,绝不具备落地资格。

三大洲共计136家足协单位联手抗衡,占据全球足协单位总数近七成,足以代表世界足坛主流民意。

纵观全局,足坛阵营撕裂已然清晰可见。中东、部分非洲足协因经费短缺,寄望于改革红利,公开表态支持方案;南美足联则左右观望、态度暧昧,仅要求补充方案资料,不肯明确立场。

一方是坚守规则、捍卫公器的主流力量,一方是趋利妥协、依附顶层的弱势协会,百年足坛的平衡格局,就此被一纸私改方案彻底打破。

昔日东南督抚抗乱命,是为护百姓安宁;今日三大洲足联拒私改,是为守足坛公器,护世界杯这份属于全球球迷、属于所有足球人的百年基业。

更深层的算计,藏在个人仕途与资本捆绑之中。

外媒早已拆穿这场交易的本质:此番股权改制,实为因凡蒂诺为自身铺路,待其卸任国际足联主席一职,便可入职合作资本旗下FFE企业担任高管,坐拥天价薪酬。

一边变卖足坛百年公器,一边用全民足球红利收买各足协选票、铺垫连任之路,甚至为自己退休后掘金打底。

西甲主席特瓦斯一语道破天机,这场所谓的足球改

革,无关行业发展、无关草根振兴,只是一场以足球未来为抵押的私人政治交易。

国际足联账面储备超50亿美元,无任何债务压力,本可依托自有资金反哺基层、深耕青训、普惠全球足球发展,却舍正道而逐邪途,执意引入外部资本、变卖核心赛事权益。所谓振兴足坛的说辞,不过是掩盖逐利私心的幌子。

须知,重赏之下或有趋利之徒,可世间足球根基,从来不在金银堆砌,而在纯粹热爱与公平秩序。

闹剧三日落幕,资本联姻背后藏长久隐忧

从7月28日FFE方案仓促官宣,到8月1日因凡蒂诺迫于压力宣布搁置推进,这场搅动全球足坛的惊天闹剧,仅历时70余小时便草草落幕。表面看,各大洲足联联合抵制大获全胜,足坛危机暂时解除,实则暗流未平、隐患深藏,这场资本与权力的博弈,远未尘埃落定。

此番风波最遭诟病的核心症结,便是国际足联公然越界,私引政商资本入局足坛。

此次拟定合作的Thrive Eternal公司,隶属特朗普女婿库什纳的胞弟旗下,背后串联硅谷右翼资本与摩根大通财团,政商关系盘根错节、利益纠葛错综复杂。

国际足联本是非营利公益社团,世界杯更是全球共享的体育公器,绝非个人可随意处置的私有资产。一旦权贵资本入局持股,赛事扩军、赛程改制、票价调控、转播分配,所有足坛规则终将被资本左右。

届时足球不再是纯粹的体育竞技,只会沦为资本收割流量、攫取暴利的工具。因凡蒂诺的方案虽已搁置,逐利夺权的野心并未消弭。多方消息证实,因凡蒂诺并未放弃改制图谋,下一步将加速推进世界杯64队扩军计划,以扩军名额、赛事红利拉拢亚非拉中小足协,挽回本次风波流失的选票与支持,稳固自

身执政地位。对此,欧足联已启动全面反制,推动欧洲各足协撤回对因凡蒂诺的支持背书,甚至酝酿推举新人角逐下届国际足联主席席位,一场漫长的足坛权力拉锯战已拉开序幕。

不止外部对立,国际足联内部亦是人心涣散、裂痕丛生。

首席运营官拉穆尔公开痛批方案为个人独断、祸乱足坛;高级顾问科尔代罗愤而辞职,直言变卖世界杯股权,无异于抵押足球未来、透支行业根基。国际球员工会、欧洲职业联赛组织同步发声,集体谴责这场割裂足坛、背弃初心的荒唐改革。

顶层独断、高层离心、大洲对立,国际足联百年构建的治理体系,已摇摇欲坠。

圣人曰:传家祖器,不可轻售;万世公业,不可私谋。

世界杯历经百年沉淀,是全球足球人共同铸就的体育瑰宝,承载着纯粹的竞技初心与体育精神,不属于任何一届足联主席,更不容私人与资本私下勾兑、肆意变卖。

这场短暂落幕的FFE股权闹剧,为世界足坛敲响警钟:足球治理贵在公开透明、民主协商,体育商业化必须守住底线、不忘初心。若始终以私权驭公器、以逐利代初心,今日的足坛闹剧,终将酿成明日的行业危局。

(本版撰文 刘念国)