

■给您提个醒

“碳循环”减肥容易越减越反弹!

专家:不建议普通人盲目效仿

本报讯(王家璇)临近夏天,“减肥热”在爱美人士中又掀高潮。女明星伊能静近日在社交平台发布的减肥帖引起众人关注和热议。她分享了自己使用的“碳循环”减肥法,食谱包括:1.第一天“液断”,可以选择任何无糖饮品,例如牛奶、豆浆、植物奶等,三餐各500ml+2000ml~3000ml水。2.第二天“蛋白质断”,例如鸡蛋、虾,每餐一拳头大小,少调味。3.第三天“蔬菜断”,可以选择任何一种素食,每餐一拳头大小蔬菜,少调味。4.第四天开始碳水循环,食用粗粮玉米、红薯、藜等,每餐一拳头大小。以此类推,每四天一个碳水循环,可根据自身习惯调整,到第七天的时候,能明显感觉到自己背部变薄。伊能静表示,自己10天里已经瘦了12斤。

据了解,“碳循环”饮食减肥法在国外叫Carb Cycling。总的来说就是以天(或周、月)为单位来控制碳水的摄入量,保持从不摄入碳水、少摄入碳水、多摄入碳水的循环过程的一种新型饮食方式。这种饮食模式是否科学?普通人照做是否会对身体带来损伤?中南大学湘雅三医院营养科主任刘敏明确表示,在没有

专业人员跟踪的情况下,不建议普通人随意跟风尝试。

根据中国居民平衡膳食宝塔(2022),成年人每天要摄入1.5~1.7L水,谷物200~300g(全谷物和杂豆50~150g),薯类50~100g,蔬菜类300~500g,水果类200~350g,动物性食物120~200g(每周至少2次水产品,每天1个鸡蛋),奶及奶制品300~500g,大豆及坚果类25~35g,盐<5g,油25~30g,同时每日还要活动6000步。

而在“碳循环”饮食法中,第一天喝牛奶、豆浆、植物奶,实际上只摄入了大部分蛋白质、小部分脂肪、小部分碳水化合物;第二天只摄入大部分蛋白质,小部分脂肪和少量碳水化合物;第三天只摄入蔬菜,也就是水、维生素、膳食纤维和矿物质,以及少量的非优质蛋白质;第四天只摄入粗粮、谷薯类,就是大量碳水化合物和膳食纤维,以及一部分的非优质蛋白质、维生素、矿物质。这样的瘦纯粹是“饿的”,减掉的主要是肌肉和水分,并没有太多脂肪,并且非常容易反弹,还可能导致暴饮暴食。成年人每天摄入蛋白质标准为1g/kg。长期能量和蛋白

质摄入过少会造成脱发、乏力等不良反应。

刘敏表示,明星为了在短时间内呈现更好的上镜效果,采取的饮食模式都比较极端。而且,他们五花八门的减肥法在实操过程中,大部分都需要有专业人士的参与和跟踪,不大适合普通人,盲目跟风模仿很容易导致营养不良,基础代谢降低,肌肉含量流失,容易反弹,导致越减越难、越减越弹。

减肥不要寄希望于“一步登天”。刘敏建议,最健康稳妥的方式就是在平衡膳食的基础上减少热量摄入,做到“吃动平衡”。饮食方面注意以下几点:1.不吃高糖食物,比如含糖饮料、甜品、奶茶、蛋糕或者甜度较高的水果等。2.少油、少盐、适量吃坚果(因为坚果的能量比较高),像麻辣烫、辣条这样的高热量食物不要吃。3.每顿饭吃到七分饱即可,吃饭按照“先吃菜,再吃蛋白质,最后吃主食”的顺序。4.吃饭时要细嚼慢咽,一口主食至少嚼5下,不要汤泡饭,待有饱腹感后就放下筷子。

需要注意的是,减重速度并非越快越好。世界卫生组织建议,非专业人员指导的自行减重,平均每周下降不超过0.5~1kg。养成良好的饮食方式,再搭配积极锻炼,这样才能健康地瘦下来。

■发现

科学家发现: 癌细胞可筑“酸墙” 对抗免疫系统

据美国《新闻周刊》网站4月2日报道,科学家在了解癌细胞如何逃避免疫系统方面取得突破性发现。发表在英国《自然·生物医学工程》杂志上的这一研究成果为癌症研究中的药物研发工作开辟了新途径,目标是更好地支持人体的免疫系统杀死癌细胞。

癌细胞与人的免疫系统主要有三大互动方式:躲藏、反击或竖起物理屏障。美国德克萨斯大学达拉斯西南医学中心的团队一直在研究第三种策略。

人们早就确认,肿瘤的酸性略强于健康的身体组织。这在很大程度上是因为肿瘤会生成乳酸——细胞代谢的无用副产品。然而,癌细胞的酸性并不统一。

在最新研究中,相关研究人员使用了纳米探针测量肿瘤细胞的pH值是否有差异。他们发现,细胞一侧的酸性明显强于另一侧。换句话说,酸性在细胞中呈极化分布。

在对整个肿瘤组织进行类似测量时,该团队发现,癌细胞会把酸从邻近癌细胞中抽出,然后注入周围环境,从而在肿瘤边缘形成一道酸性增强的“墙”。

通过研究人类肿瘤组织的样本,该团队发现,这道酸性增强的“墙”或多或少缺乏我们的身体赖以抵御感染和其他类型的有害细胞的杀手T细胞。换句话说,肿瘤能够形成一道“酸墙”来保护自己免受免疫系统攻击。

研究团队发布声明说:“这项研究揭示了一种此前未被识别、普遍存在于癌细胞周围的极化细胞外酸性。”

这些成果对研发抗癌药物有一定意义。了解癌细胞周围环境的酸性有助于开发靶向抗癌疗法。可以将酸性增强当作组织癌变的信号,以确保仅将药物输送至肿瘤部位。

同时,随着研究成果的推进,科学家或许能设计药物来防止癌细胞形成“酸墙”,进而使它们更易受免疫系统攻击。(参考消息4.10)

■给您提个醒

防控成人代谢综合征 全谷物不能少

中华医学会健康管理学分会、《中华健康管理学杂志》编辑委员会、国家老年疾病临床医学研究中心(湘雅医院)联合发布《成人代谢综合征防控健康教育专家共识》,其中针对代谢综合征饮食/营养教育提出相关建议,多次提到全谷物。

代谢综合征是腹型肥胖、血糖异常、血脂异常和高血压等聚集发病,严重影响机体健康的临床综合征,是心脑血管疾病、糖尿病、痛风等多种疾病的共同病因。

在推荐的饮食模式中,地中海饮食模式、终止高血压膳食(DASH膳食)模式、新北欧饮食模式、短期素食饮食模式、中国居民平衡膳食模式,均强调了要合理摄入全谷物。

从营养成分来看,要高纤维膳食,不少于30克/天,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。

(人民日报健康客户端4.9)

急救知识惠一线

近日,医护人员为长沙机场改扩建项目部的工人演示心肺复苏术。当天,中建五局长沙机场GTC项目、湖南省人民医院岳麓山院区等联合开展“爱心义诊、急救科普进工地”主题党日活动,用专业的知识、暖心的行动,为一线工友科普急救知识,提升生命“守护力”。

王蕾 摄影报道



■健康新知

“鼻炎针”是什么?能根治鼻炎吗?

每年4~5月春暖花开,既是赏花的季节,却也是花粉过敏患者最痛苦的季节。近期有不少网友分享自己在疼痛科打“鼻炎针”的看诊经历,并表示多年的老鼻炎终于有救了。“鼻炎针”究竟能不能治好鼻炎?

什么是“鼻炎针”?

医务人员介绍,“鼻炎针”从学术上来讲应该叫颈交感神经阻滞。它的原理是阻断交感神经,产生一过性的阻断作用,从而降低鼻腔黏膜对温度、花粉等刺激源的免疫反应,减轻鼻咽部过度敏感导致的喷嚏、

流涕、鼻塞、鼻痒等症状,让交感神经和副交感神经重新达到一个平衡点。

“鼻炎针”能根治鼻炎吗?

“神经阻滞的方法,持续时间相对会更长一些,可能有一到三个月,打一次基本上可以度过过敏季,相对来说比较舒适。”北京大学第一医院麻醉科副主任医师林增茂表示,“鼻炎针”只是一个缓解症状的过程,和口服药、鼻喷药效果类似,打完针鼻炎也会复发,目前没有特别好的能根除过敏性鼻炎的方法。

什么人群不建议打?

医务人员介绍,如果需要治疗过敏性鼻炎,还是建议患者去耳鼻喉科或者变态反应科就诊,即使打了“鼻炎针”,药效也不是一劳永逸。

林增茂表示,心脏病或者脑梗病人是不能打的,70岁以上的老人、孕妇、小孩也不建议打“鼻炎针”。

医务人员提示,在接受“鼻炎针”治疗一周内,避免吃海鲜、辛辣食物,不要摄入酒精饮料,有助于疗效的巩固。平时还要进行日常的防护,戴好口罩,做好鼻腔清洁。

(据央视新闻消息)