

胡萝卜就生菜叶 能减肥不健康 吃“极简午餐”不可盲目效仿

半个西红柿、三根胡萝卜、五片生菜叶……近期,一种“极简午餐”形式流行,引发不少人效仿。北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞表示,这类少油少盐、生冷素食为主的饮食方式,总体热量较低,短期尝试对于减重有效果,但不建议长期食用。

“不用开火,不用切菜,不用调味,还能减脂减肥。”在某社交平台上,很多网友每天分享自己的“极简午餐”,食材多为黄瓜、生菜叶等蔬菜,搭配少量的

粗粮面包和水煮蛋以及酸奶。记者发现,“极简午餐”的“食客”一部分为上班族。

在一家外企工作的刘女士了解到“极简午餐”后立刻开始尝试,目前她已坚持吃了两周。“平时工作忙没时间做饭,这种午餐很容易准备,早上切一点新鲜蔬菜,中午在工位上10分钟就能吃完,省时又省钱。”她也坦言,选择“极简午餐”是无奈之举,如果有时间还是会选择炒菜。林若璇也是“极简午餐”的爱好

者,保持这种饮食习惯很久了。“老实说,味道谈不上好,但长期吃生蔬菜和粗粮面包的确能减肥,吃了一个学期我减了十多斤。”

“这类‘极简午餐’以蔬菜类为主,肉类和碳水化合物较少,且少油少盐,食材分量又少,总体热量相对较低。”营养师毕研霞说,在大鱼大肉后,偶尔吃几次“简餐”有利于减重,但不建议长期保持这种饮食习惯,长期不均衡且低能量的膳食将影响人体生理功能正常运行。

这种“极简午餐”也不适合所有人。医生提醒,胃肠道功能弱的或者本身已经存在胃肠道疾病的人群,如果食用生冷食物,会刺激肠胃,容易导致相关疾病发生。老年人、正处于生长发育阶段的青少年、孕期哺乳期妈妈以及患有甲亢等特殊疾病的人群也不建议尝试“极简午餐”,而应保证每天都有一定量的动物性食物摄入,以满足身体对蛋白质、钙、铁、维生素B₁₂、维生素D等营养素的需求。
据《北京晚报》

61种疾病“缠身”与喝酒有关

骨折、白内障……这些健康问题可能和喝酒有关?

本月,国际权威医学期刊《自然·医学》发表了一项由北京大学与牛津大学联合进行的基于中国成年人的大人群健康研究成果,刷新了人们对于饮酒危害的认知。研究结果显示,饮酒增加中国男性罹患61种疾病的风险。一些听起来和喝酒八竿子打不着的疾病,都显现出与酒的密切关联。

“这项研究提供了关于酒精对健康危害的重要因果证据。”论文通讯作者之一、牛津大学流行病学教授陈铮鸣说,研究新锁定了33种疾病与酒精相关并给出了证据,这对于为不同国家制定与限酒有关的疾病预防策略至关重要。

酒精引发的健康影响存在滞后性强、其他诱因干扰等情况,往往难以获得明确的因果关系。因此,很少有研究对同一人群中饮酒与不同疾病发病风险的关系进行全面系统性评估。

此次研究由牛津大学和北京大学的科研人员联合开展,进行了长时间跨度、大人群数量的分析调研,其中饮酒作为慢病的主要病因之一被列为重要的研究因素。

研究发现,纳入研究的中国男性中大约三分之一会定期饮酒,每周至少喝一次,但只有2%的女性有这样的生活方式。

研究发现,与偶尔饮酒的男性相比,经常饮酒的男性发生各类疾病的整



资料图片

体风险明显更高,住院次数更多。

俗话说“小酒怡情,大酒伤身”。适度饮酒一度被认为有保护作用,例如可以降低缺血性心脏病的风险,但此次研究的分析结果显示这类保护作用不存在,适量饮酒与缺血性心脏病的风险降低不存在关联。

此次研究的结论还表明,经常饮酒,不管是否酗酒大醉都会对健康产生多方面的危害,可引发的疾病高达61种。研究还对酒精摄入量与61种疾病给出了初步的定量因果关系,即平均每天每增加约4杯酒的饮用量可以导致

28种世界卫生组织确定的疾病风险增加14%,导致33种新发现有关的疾病风险增加6%。

文章作者之一、牛津大学副教授爱奥那·米尔伍德说:“证据更加清晰地表明,无论是在中国还是在全球范围内,酒精使用不当都是导致健康问题的重要因素。”

基于上述研究结果,团队负责人之一、北京大学流行病学专家李立明教授指出,中国男性的饮酒量正呈上升趋势,这项大型合作研究表明中国需要更严格的酒精控制政策。
据人民网

早段限时饮食 可改善代谢健康

当地时间6月15日,在芝加哥举行的2023年美国内分泌学会年会上,纽约大学朗格尼健康中心公布的研究显示,作为间歇性禁食的一种形式,早段限时饮食(eTRF)可改善血糖水平的波动,并减少血糖高于正常水平的的时间。研究首次确定,这些改善与体重减轻无关,也就是说,即使没有减肥,这种进食策略也有助于改善代谢健康。

eTRF意味着在一天中的早些时候进食,早点吃晚餐或不吃晚餐。以前的研究发现,这种形式的间歇性禁食可改善心脏代谢健康和血糖水平。

为了解这些改善是否与体重减轻有关联,研究人员开发了一项随机的卡路里交叉监督进食研究。他们将10名糖尿病前期和肥胖参与者的eTRF模式(下午1时之前已经消耗了80%的卡路里)与通常的进食模式(下午4时之后消耗50%的卡路里)进行了比较。

在前7天,参与者被随机平均分配执行eTRF或通常的进食模式,并在接下来的7天切换到另一组。在此期间,研究人员为参与者提供足够的食物,以满足他们为维持体重的热量需求,同时保证确定这一策略的效果独立于体重变化。在整个研究过程中,参与者佩戴连续血糖监测仪。研究人员在第1天、第7天和研究结束时的第14天分别对参与者进行了糖耐量试验。

研究人员发现,在整个研究过程中,参与者的体重都保持稳定。与通常的进食模式组相比,eTRF导致血糖波动的平均幅度降低,超过正常范围的时间减少。

研究人员表示,一天中早些时候摄入大部分卡路里可减少血糖升高的时间,从而改善新陈代谢。这些发现表明,eTRF具有改善血糖水平的潜力,与体重无关。

据中新网

长期“少吃多动”可能影响甲状腺功能

“少吃多动”是在减肥过程中提倡的方法,但是,这并不意味着吃得越少、动得越多,效果就会越好。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提示,长期“少吃多动”可能会影响甲状腺功能。

范志红介绍,“少吃多动”主要是制造热量缺口达到减肥目的,即通过少吃来降低日常热量的摄入,通过多动来增加日常的消耗,形成热量缺口。当热量缺口出现并保持下去时,就能变瘦。

“但身体不是永动机,不能让马儿跑,又不让马儿吃草。”范志红说,“少吃多动”初期,体内还有储备,短期内人体不会感到不适,但待人体储备耗尽,身

体就会透支。如出现以前运动后觉得轻盈,现在运动后感觉沉重;以前运动后睡得香,现在运动后睡不好;以前一次性大量运动后,过两三天就重新精神抖擞,现在一次性大量运动后,很久都缓不过来。长期入不敷出,难免营养不良,而且还会使身体经常处于应激和疲劳状态,造成甲状腺和肾上腺的过度动员,埋下健康隐患。

范志红表示,对本来食量较大,且超重肥胖的人群来说,一段时间内是可以承受“少吃多动”所带来的消耗的。但随着肥胖程度减轻,就应逐渐恢复正常饮食,尤其是那些本来并未超重肥胖的人群。

“吃动平衡才是科学减重的关键。”范志红建议,减肥期间的供能比仍然保持碳水化合物50%至65%,脂肪20%至30%,蛋白质10%至15%的比例。

“运动是为了促进健康,不是为了消耗健康。”范志红提示,运动不是强度越高越好,对于没有运动基础的人来说,突然进行高强度的运动容易受伤。建议把运动目标定在中等强度,随着体能增强而逐步增加运动强度。

“运动无需攀比,运动后健康效果如何,是否改善了睡眠、是否舒畅了情绪、是否缓解了压力……身体自然会告诉你。”范志红说。

据人民网

