

汉堡+馒头,这种“快乐减脂法”健康吗

专家解读:短期内体重快速下降,并不代表真正减脂

网红说法求真

前不久,艺人张维伊在社交平台上发布了一条记录视频,亲测“汉堡馒头减肥法”的效果。“汉堡馒头减肥法”相关话题随之冲上热搜。有网友称其为“快乐减脂天花板”,也有网友质疑这种方法难以长期坚持且不健康。记者就此采访了南京明基医院临床营养科主治医师马菲菲。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

变相节食减肥,长期坚持易现营养失衡

记者看到,在视频中,张维伊的饮食构成为:早餐一杯咖啡和两个水煮鸡蛋,午饭两个汉堡(标注酱减半、蔬菜多放),晚饭一个白馒头,每餐之前都会先喝一杯温水。坚持4天之后,体重从最开始的69.05kg减到了67.75kg。

对此,马菲菲在接受记者采访时表示,这本质上依旧属于一种变相的不均衡节食减肥法,长期如此存在多种健康隐患。

“为什么说它是一种变相的节食减肥?因为它的全天总热量低于1200kcal。而根据张维伊方面提供的身高、体重等信息来计算,他的能量需求应该不低于2000kcal。小基数的减重我们推荐的能量缺口一般为500kcal比较安全。”马菲菲解释,这样的饮食

结构营养素极其单一,且几乎不含有优质脂肪来源,是一种不均衡的节食法,长期坚持容易出现营养失衡,对健康不利。

与此同时,张维伊4天减掉2.6斤的“成绩”,确实让不少人羡慕。但马菲菲明确表示,普通人很容易被短期体重下降所迷惑,身体在热量缺口下会优先消耗储存的糖原,而每克糖原会结合3—4克水分,所以前三天体重快速下降2—3公斤是很常见的现象,这并不真正代表减脂。等到糖原和水分消耗得差不多了,体重变化就不再明显。

推荐“减肥餐盘法”,合理搭配饮食

那么,普通人在减重期间应该如何合理搭配饮食?马菲菲推荐了“减肥餐盘法”,此法操作简单,易于长期坚持。具体方法为:按体积分配每餐



食物——主食类占1/4,蛋白质来源食物(如瘦肉、鱼、蛋、豆制品)占1/4,蔬菜类占1/2。细嚼慢咽、七八分饱。“这种方法不需要精细称重,普通人用眼睛大致观察餐盘就能掌握,既保证了营养均衡,又能自然控制总能量摄入。”

需要注意的是,控制减重速度是防止反弹和预防副作用的关键。

“临床上快速减重后出现各种副作用的患者不在少数,比如脱发、精力不济、皮肤变差、气色不好、情绪暴躁易怒,严重者甚至会出现闭经。”马菲菲建议,对于体重基数小的超重人群,每个月减重5—6斤是比较科学、安全且不易反弹的速度。对于大基数肥胖人群,每个月减重10斤左右

也属于安全范围。

“饮食中营养素的比例非常重要。我们要抓住的是科学、可持续的饮食模式,而不是采取极端、短视的手段。”马菲菲表示,很多网红减肥法之所以屡禁不止,正是因为它们迎合了大众“快速见效”的心理,但忽略了人体对营养的基本需求和代谢规律。

她呼吁公众在减重前最好先咨询专业营养科医生或营养师,制定个性化的饮食与运动方案。尤其是对于有基础疾病、月经不调、脱发、甲状腺问题等人群,更不应盲目跟风网络减肥法。真正的“快乐减脂”,应该是建立在科学、均衡、可长期坚持的基础上,既能达到理想体重,又不牺牲身体健康和生活质量。

断肠草混入“五指毛桃” 女子连喝两碗进ICU

春意盎然,踏青出游热潮来袭,不少市民趁着春光,进山采挖野菜、野生药材。可这份“春日美味”却暗藏致命风险。近日,广西南宁市武鸣区发生一起中毒事件,患者是50多岁的黄女士(化姓)。原来,黄女士家人上山祭扫时,顺手采摘了一株“五指毛桃”回家煲汤。

喝汤时,其丈夫只喝了两口就察觉口感发苦,当即停口,之后仅轻微恶心、腹胀;可黄女士没觉得异常,接连喝下两碗。没多久,她开始剧烈呕吐、腹部绞痛,很快意识模糊、陷入昏迷,呼吸越来越微弱,家人吓得立刻拨打120。

“送入医院时,患者已深度昏迷、生命体征不稳。”据接诊医院广西医科大学附属武鸣医院重症医学科主任李政钊介绍,经急诊科接诊医生初步诊断,黄女士为剧毒植物神经毒素中毒,病情危重且进展迅速,随即被转入ICU进行抢救。医护人员通过洗胃、血液灌流、器官功能支持等一系列急救手段,全力控制毒素扩散,经过5天4夜的不间断救治,患者脱离生命危险。

救治中,医生从家属拍摄的采摘照片中发现:他们采的“五指毛桃”旁,长着一株高度疑似断肠草的植物。汤渣送检后,疾控中心确认是断肠草(钩吻)中毒。

李政钊介绍,断肠草学名钩吻,俗称大茶药,常与五指毛桃伴生混长,根茎粗细、表皮颜色几乎一致。全株含有剧毒生物碱,毒素会快速攻击人体神经系统与消化系统,引发呕吐、昏迷、呼吸衰竭、肝肾损伤,一旦延误救治,死亡率极高。3克断肠草根茎即可致人死亡,且无任何特效解毒药。

据悉,五指毛桃和断肠草可通过断面和茎叶分辨:五指毛桃断面黄白色、同心环纹、有椰香味;断肠草断面褐色/中空、放射纹、味苦、无香味。五指毛桃叶有锯齿、茎有毛;断肠草叶光滑全缘、茎中空带紫。

●小贴士 四招避免野生植物中毒

- 1.不采、不食、不买:切勿随意采摘、食用不认识的野生植物、野菜野药。
- 2.正规渠道购买:煲汤、入药用的五指毛桃等食材、药材,务必到正规药店、市场购买。
- 3.切勿盲目凭经验辨别:不要仅凭“长得像”就冒险尝试,相似的外形可能藏着致命的危险。
- 4.出现症状,立即就医:一旦误食不明植物,出现呕吐、腹痛、头晕、肢体麻木等不适,立即就地催吐,并立刻前往最近的医院急诊就诊。

“每杯含20g乳蛋白”,高蛋白拿铁上线引热议

医生提醒:肾不好的人群慎喝

近日,星巴克上线的一款“高蛋白拿铁”在社交网络上刷屏,吸引不少消费者打卡尝试。这款饮品主打“一杯含20g原生乳蛋白”,大杯(473ml)售价36元,比同规格普通拿铁贵3元。高蛋白的拿铁喝起来如何?高蛋白拿铁适合哪些人群?记者就此进行了采访。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



蛋白质含量≈3~4个鸡蛋

据了解,高蛋白拿铁使用的是“6.0 高蛋白0乳糖牛乳”,通过特殊滤膜过滤,将牛奶中的大分子蛋白质“浓缩”下来。相比蛋白质含量约3克的普通牛奶,这款牛乳的蛋白质提升了近一倍。一杯高蛋白拿铁约含20克原生乳蛋白,相当于吃了3~4个鸡蛋,或80克鸡胸肉,或100克牛肉。

记者尝试后感觉普通款高蛋白拿铁比普通拿铁稍显寡淡,但甜味更突出。有类似感受的网友不在少数,甚至有网友锐评:“巴西莓口味的高蛋白拿铁口味很奇怪,像是草莓味蒙脱石散。”

随着健康减脂、健身人群增多,“蛋白质吃得越多越好”的观念愈发流行。南京鼓楼

医院营养科副主任医师高波对此指出,蛋白质的摄入量应根据体重和身体状态来定。

她解释,根据中国居民膳食指南,蛋白质需求为每天每公斤体重1.2~1.5克。但这个数值因人而异。“代谢较高的人可能要到1.5克,减重人群可以到2.0克左右;而肾病患者或其他需要限制蛋白的病人,则可能要降到0.4、0.6或0.8克。”也就是说,一杯高蛋白拿铁差不多等于全天蛋白质所需摄入量的三分之一,“其余可以通过肉、鸡蛋、牛奶以及米面淀粉来补充”,高波补充道。

蛋白质并非越多越好

在营养专家看来,蛋白质并非摄入越多越好。高波告诉记者,如果摄入蛋白质过

量,对人体的肝肾功能会造成一定的负担和影响。尤其是肾病患者,需要根据肾功能下降的程度来调整。“肾功能轻微下降的人,可能和正常人的蛋白需求量没有太大变化;但如果肾功能下降比较明显,达到一定程度,我们就需要限制蛋白质摄入量,具体要根据指标计算。建议这部分患者最好还是到营养科来就诊。”

需要关注的不仅是蛋白质。另一方面记者注意到,该咖啡品牌的官方账号提到,高蛋白拿铁的脂肪含量与普通牛奶相近,并未增高;但由于蛋白质翻倍,总热量比普通拿铁高出20~30千卡。

至于为什么高蛋白拿铁

喝起来更甜?记者查阅资料发现,牛奶中的甜味主要来自乳糖。而该款0乳糖奶通过添加乳糖酶,将乳糖分解为葡萄糖和半乳糖,这两种糖的甜度更高,且更易被人体吸收。对于普遍存在乳糖不耐受的东亚人群来说,这既解决了胀气、腹泻的问题,也带来了更甜的口感。

高波最后补充,如果总体饮食中蛋白质摄入不足,可以考虑额外补充蛋白粉。“市面上常见的含有乳清蛋白或大豆蛋白的蛋白粉都可以选择。乳清蛋白是从牛奶中提炼出来的,人体利用率更高,在肝肾功能等指标正常的情况下,可以适当补充。”