

# 只吃鸡胸肉、西蓝花、土豆，能瘦吗

## 营养专家解读：“CPB”饮食法会引发营养素缺乏，日常饮食需保证多样化

### 网红说法求真

不用挨饿也能瘦”。这种方法真的靠谱吗？长期吃会不会有问题？记者采访了泰康仙林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉。

最近，一种被称为“CPB饮食法”的减肥方式在社交平台上悄然走红。所谓CPB，即Chicken（鸡胸肉）、Potato（土豆）、Broccoli（西蓝花）的组合。不少网友晒出自己的一日三餐：水煮鸡胸肉、蒸土豆、焯水西蓝花，声称“不用挨饿也能瘦”。这种方法真的靠谱吗？长期吃会不会有问题？记者采访了泰康仙林鼓楼医院营养科副主任医师刘莉莉。



网友晒图

### “能量缺口”加上“味觉疲劳”，确实能让人瘦下来

“这种吃法确实能减重。”刘莉莉表示，CPB饮食法之所以有效，首先是因为它制造了明显的能量缺口：低脂、限制了添加糖，整体热量被压得很低。同时，水煮土豆的饱腹感指数在碳水中排名靠前；西蓝花富含膳食纤维，体积大、热量低，两者搭配容易让人产生“吃饱了”的感觉。

但刘莉莉强调，还有一个更深层的原因：大脑的奖赏机制被“关闭”了。“我们的大脑有一个奖励系统。当你长期只吃单一食物、单一口感，味觉上的愉悦感会大大降低，大脑不再分泌让人愉悦的激素，你就没那么想吃东西了。”她解释，这就好像一个人已经吃饱了，但看到一块美味的甜点还能再吃几口——这就是奖赏机制在起作用。即使明明不饿，但食物越

丰富，越有刺激性，越让人想吃；反之，饮食单调，每天都是同一种味道，感官的奖励机制没了，食欲就会降下来，从而进一步拉大能量缺口。

### “吃饱了又好像什么都没吃”，这是身体在报警

不过，这种减重方式是有代价的。刘莉莉在门诊中就遇到过尝试类似方法的年轻女性。“有一个小姑娘跟我说她按这个方法吃了一周，确实瘦了，但她的感受是‘好像吃饱了，又好像什么都没吃’。来看营养门诊就是因为坚持不下去了。”

专家指出，中国居民膳食指南的核心原则之一是食物多样化，而CPB饮食法恰恰违背了这一原则。“长期只吃这几类食物，会导致缺钙、缺铁，以及必需脂肪酸等的缺乏。营养素的缺乏不会立刻表现出来，但时间一长，对骨骼、造血功能、

神经系统都会有影响。”

她还特别提醒了一个容易被忽视的风险：蛋白质过量。“有的人觉得鸡胸肉是健康的，就可以不限量地吃。这是错误的。蛋白质摄入过高，会增加肾脏的负担。对于本身有隐匿性肾脏疾病的人来说，这种风险更大。”

### 减肥是场“马拉松”，不是“百米冲刺”

“世界卫生组织已经把肥胖定义为一种慢性病，即需要长期管理的复发性疾病。既然是慢性病，减重就不是百米冲刺，而是一场马拉松。”专家强调，CPB饮食法最大的问题不是它短期内能不能瘦，而是它几乎不可能长期坚持。

更让人担忧的是，一旦恢复正常饮食，很容易出现报复性进食。“因为你的大脑长期没有得到奖赏刺激，一旦接触到

高油高糖的美味食物，那种愉悦感会加倍强烈，很容易失控。”刘莉莉说，这种“减了又弹、弹了再减”的反复循环，对代谢系统的伤害比一直不减肥还要大。

对于想尝试类似饮食法的减肥者，刘莉莉给出了几条务实建议：

第一，任何单一食物减肥法都只适合短期使用，最长不要超过两周，且不建议自行尝试，最好在医生或营养师指导下进行。

第二，即使短期内有效，也要注意补充多样化蔬菜和优质脂肪，比如每天加一小把坚果、几颗橄榄油拌的绿叶菜。

第三，有肾脏疾病、痛风、甲状腺功能异常等基础疾病的人群，严禁尝试此类高蛋白、低碘的极端饮食法。

第四，减重的根本还是要建立可持续的、多样化的健康饮食习惯。“如果你觉得健康饮食很痛苦，那方向就错了。真正能长期坚持的方法，一定是你生活得下去的方法。”刘莉莉说。

# 55岁男子酒后呕吐发生误吸 引发重症肺炎

扬子晚报讯(通讯员 秦文卿 记者 朱鼎兆)“真是从鬼门关走了一遭!”26日,即将从淮安市第一人民医院康复出院的李先生(化姓),回忆起这段惊险经历,依旧心有余悸。55岁的他长期大量饮酒,一次酒后呕吐发生误吸,诱发重症吸入性肺炎,一度生命垂危。危急时刻,淮安市第一人民医院EICU(急诊重症监护室)团队全力救治,成功上演生死逆转,目前李先生恢复良好,即将出院。

据了解,李先生平日嗜酒

成性,每日白酒饮用量高达500毫升。日前,他在一次过量饮酒后突发剧烈呕吐,随即出现意识模糊、呼吸急促等症状。家人紧急将其送往当地医院,当地医院即刻给予气管插管处理,随后将其快速转运至淮安市第一人民医院急诊科进一步抢救。

接诊后,淮安市第一人民医院抢救室主治医师徐亮检查发现,李先生深度昏迷,血压极不稳定,伴随严重呼吸窘迫。结合病情,急诊团队第一时间将其转入EICU。经个体化治疗,李先生

病情逐步好转,现已符合出院条件。

淮安市一院急诊科主任陈亮表示,长期过量饮酒会大幅削弱人体免疫力,破坏呼吸道防御机能,饮酒人群一旦发病,病情往往进展更快、危重程度更高。“吸入性肺炎是醉酒后最凶险的并发症之一。”陈亮解释,醉酒状态下,人体吞咽、咳嗽等自我保护反射被抑制,呕吐物极易呛入气道,进而造成化学性肺损伤,继发严重细菌感染。若救治不及时,可快速进展为急性呼吸

窘迫综合征、脓毒症休克,随时诱发死亡。

夏日将近,烧烤、龙虾、冰啤酒成为市民聚餐标配。对此,陈亮发出安全提醒:

1.理性饮酒,杜绝豪饮。务必量力而行,拒绝空腹饮酒、拼酒劝酒、猛灌高度白酒。严格控制摄入量,成年男性每日酒精摄入量不超25克,女性减半,小酌为宜。

2.规范体位,严防误吸。若亲友醉酒昏睡,务必使其保持侧卧、头偏向一侧,便于呕

吐物顺畅排出;禁止平躺、俯卧,切勿随意摇晃醉酒者或强行催吐。

3.紧盯异常,及时就医醉酒。后若出现意识持续模糊、呼吸困难、口唇发紫、反复呛咳、持续发热等症状,大概率呕吐误吸或重度酒精中毒,需立即送医,切勿拖延观望。

4.结伴看护,互相照应聚餐。饮酒尽量结伴而行,醉酒人员不可独处留宿,需安排专人全程看护,一旦发现异常,第一时间拨打急救电话。

匠心铸造 质创未来      荣誉榜      优秀企业推介

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>苏州工业园区欧汉电源有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p> | <p><b>苏州键鼎紧固件有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p>  | <p><b>东台远东纸业有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p>                | <p><b>沭阳县银花面粉厂</b><br/>荣获<br/><b>2025年宿迁市</b><br/>农业产业化市级龙头企业</p>       |
| <p><b>苏州海卡缔听力技术有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p>  | <p><b>张家港市繁昌机械有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p> | <p><b>沭阳县铭和养老服务中心</b><br/>荣获<br/><b>2025年度宿迁市</b><br/>养老机构等级评定四级养老机构</p>   | <p><b>宜兴市天粮米业有限公司</b><br/>荣获<br/><b>2025年无锡市</b><br/>农业产业化市级龙头企业</p>    |
| <p><b>徐州立伟铝业有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p>     | <p><b>常州中基达机械有限公司</b><br/>荣获<br/><b>江苏省</b><br/>专精特新中小企业</p>  | <p><b>泗阳县夕阳红护理院有限公司</b><br/>荣获<br/><b>2025年度宿迁市</b><br/>养老机构等级评定四级养老机构</p> | <p><b>江苏澄阳旭禾包装科技有限公司</b><br/>荣获<br/><b>2025年无锡市</b><br/>农业产业化市级龙头企业</p> |

部分上榜企业展示,后续更新中,排名不分先后 广告