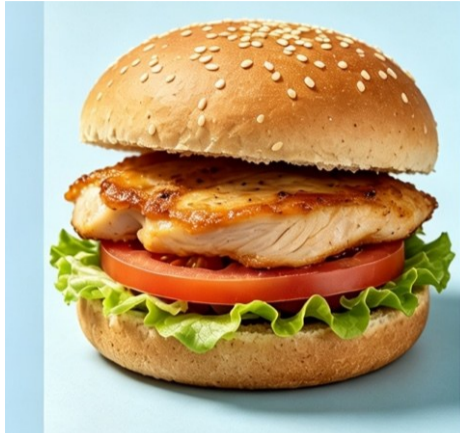


“汉堡馒头减肥法”，靠谱吗？

减去的可能是水分和肌肉



AI制图

“每日早餐喝黑咖啡、吃鸡蛋，午餐吃两个汉堡(酱料减半、多加蔬菜)，晚餐吃两个馒头，并将进食时间控制在8小时内……”近日，社交媒体上，一种名为“汉堡馒头减肥法”的饮食方式悄然走红。这种看似“快乐”的减重方法是否安全可靠？面对形形色色的减重“秘籍”，公众又该如何甄别与选择？

“评价一种饮食方式，首要标准是看其是否均衡。”天津市第一中心医院营养科主任、主任医师谭桂军解释，科学膳食的均衡性体现在以下几个维度：用餐时间相对固定，建议按早餐7时、午餐12时、晚餐18时进行饮食安排；能量分配合理，早、中、晚餐的能量摄入比例大致为3:4:3；进食结构搭配合理，每餐都应包含主食(碳水化合物)、优质蛋白(肉、蛋、奶、豆)和蔬菜。建议成年人每日摄入蔬菜不少于300克，其中新鲜深色蔬菜应占一半。

反观“汉堡馒头减肥法”，早餐仅有咖啡和鸡蛋，缺乏提供基础能量的碳水化合物；晚餐则只有馒头，缺失蛋白质和蔬菜。“午餐看似结构合理，但两个汉堡的蔬菜量是否充足还存疑。”谭桂军说。

为何有人尝试此方法后，体重确实下降了？谭桂军分析，这是通过不均衡的饮食方式制造了“能量缺口”，即摄入量远低于身体实际消耗量。在这种情况下，身体会优先动用储存的糖原，而糖原结合大量水分，其消耗会导致体重快速下降。随后，由于能量摄入不足，身体将被迫分解肌

肉中的蛋白质。“简单来说，减去的可能是水分和肌肉。”谭桂军说。

这种减肥法会造成血糖升高吗？“正常人群进食后胰岛素会迅速分泌，不会造成血糖显著升高；但对胰岛功能受限人群而言，由精细白面制作而成的汉堡、馒头，在人体内消化快，易引发餐后高血糖。”谭桂军说。

根据天津市第一中心医院减重门诊此前的调查，在专业指导下，大多数患者能较好执行饮食和体重监测方案，但也有部分患者存在“不敢吃主食、不吃晚餐能加速减肥”等认知误区。

“碳水化合物是人体能量的主要来源之一，不可或缺。”谭桂军说，我国糖尿病等代谢性疾病发病率呈上升趋势，与碳水化合物的来源变得过于“精细化”有一定关联。“精米、白面等精细主食在加工过程中损失了部分膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养成分。同时，含糖饮料和总体能量摄入过剩，也是重要推手。”谭桂军说。

谭桂军建议，胰岛功能受限人群在保证营养均衡的前提下，主食应注重“粗细搭配”：用糙米、燕麦、藜麦等粗杂粮按1:1的比例替代部分精米白面，有助于平稳血糖、增强饱腹感；保证足量优质蛋白，如瘦肉、鱼虾、蛋奶、豆制品；增加蔬菜摄入量。

“安全减重速度为每周0.5—1公斤。”谭桂军说，“科学的体重管理，不是与食物为敌，而是学会科学选择食物，并与规律运动相结合，实现改善健康状况，降低疾病风险。” 据《人民日报》

春季长高黄金期 别让坏习惯“偷走”孩子身高

春天正是孩子长身体的时候。近日，江苏省中医院儿科副主任中医师李辉在接受记者采访时指出，生活中一些看似不起眼的小事，正悄悄拉低孩子身高，家长需引起高度重视。

李辉表示，生长激素是决定身高的关键，其夜间分泌量是白天的3至5倍，其中22:00至凌晨2:00是分泌高峰，且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。“如果孩子经常在22:30后入睡，会直接导致生长激素分泌不足。”

营养均衡是骨骼生长的物质基础，这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍，骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用，但现实中很多孩子存在饮食单一的问题，要么只吃主食和肉类，要么用零食替代正餐。他特别提醒，甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著，这类食物会刺激胰岛素分泌，抑制生长激素活性，阻碍钙吸收，还容易引发肥胖和性早熟，导致骨骺提前闭合，缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷，长期久坐不动，不仅拖慢身高增长速度，还容易出现驼背含胸等问题。此外，李辉强调，应避免让孩子进行举重等大重量负重运动，以免损伤关节软骨，阻碍长骨纵向生长。

李辉还提到，蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素，长期食用易导致孩子性早熟，虽然可能出现短期身高突增，但会使骨骺提前闭合，此外过量补充钙片、蛋白质也会加重孩子肠胃负担。



AI生成

李辉建议饮食上，每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮，少吃甜食和零食，三餐以七分饱为宜；睡眠上，督促孩子21:30前入睡，22:00前进入深睡眠，每天保证8~10小时睡眠，睡前远离电子产品，避免开灯睡觉；运动上，每天进行30~60分钟纵向运动，搭配适量晒太阳，促进维生素D合成，其中维生素D每日推荐摄入量为400IU；监测上，每月为孩子测量一次身高，若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人，需及时就医。 据《扬子晚报》

“朋友圈富豪人设” 产业链曝光



在社交媒体上，你是不是经常能刷到精致的“生活实况图”？世界环游、雪山徒步、豪车出行、精致晚宴……然而，这些看似真实的动态，可能是花钱就能买到的“素材包”。这些照片从何而来？我们又该如何辨别屏幕背后的真假？

花钱买“精致生活”补充朋友圈

搜索购物软件和二手交易平台可以发现，多家店铺都在售卖名为“朋友圈实况图片”的商品，价格集中在1—8元。商家在商品详情页标注“可用于朋友圈配图、社交媒体起号”等，所售的照片统一通过网盘交付。

记者调查发现，这些网盘链接中包含上千张实况照片，内容涵盖国内外的旅游风景、购物美食等生活日常，以及高尔夫、滑雪等运动的实况照，这些照片自然随意，看起来和社交媒体上刷到的日常分享没什么区别。

有购买过实况图的消费者质疑，照片很可能是从社交媒体上搬运并非法售卖的。还有消费者表示，自己因旅行时天气不好，才购买实况图补充自己的朋友圈，发布后却发现图片带有原作者社交平台的水印，直呼“花钱却买来了丢脸”。

记者咨询一家销量较高的店铺，对方推荐了3999元的所谓“顶奢网红”套餐：有冲浪、游艇、直升机、跑车、骑马、海底餐厅等项目，商家还会配套指导用户发布朋友圈，并声称所有流程和服务都是合法且无风险的。

售卖、传播他人照片涉嫌多项侵权

法律专家、北京岳成律师事务所副主任岳岫山表示，商家若搬运他人照片进行售卖，根据照片内容，可能侵犯所有者多种权利：售卖带有他人面部肖像的照片，侵犯的是肖像权；如果是受著作权保护的摄影作品，擅自复制并通过网络向公众进行传播或销售，侵犯了著作权人的相关著作权；若销售的照片或信息包含个人隐私内容，可能涉嫌侵犯他人隐私权。情节严重的，还将面临行政处罚乃至刑事追责。

商家给消费者提供这种服务本身是否存在法律风险？中国人民大学法学院教授刘俊海表示，如果明知道消费者是用这种“富豪照”欺骗、误导他人，依然提供这样“高大上”的照片，实际上是有恶意重大过失的。

岳岫山提醒，在交友或涉及商业活动时，一定要警惕被类似的图片误导。必要时，可以把对方的照片下载下来，进行反向搜索，核查照片是否在网上被售卖，或者已经被人大量使用，以此辨别照片的真实性，规避风险。

据央视新闻微信公众号