

# “网红减肥代餐”可以长期代替一日三餐吗？

现在，有一种号称是“纯天然、营养素全面、可以不用忍受饥饿，而且见效非常神速”的减肥代餐产品正在应运而生，迅速成为网红，并从欧美国家迅速燃到我们的国内。可是这种减肥代餐食品真的可以减肥吗？它真的可以长期代替我们的一日三餐吗？

代餐食品的原理就是“变相节食”

代餐食品是什么呢？顾名思义，它就是指那些从功能上可以部分或者是全部代替我们主食或者是膳食的一部分食品。它在市面上的表现形式主要有：代餐粉、代餐棒、代餐饼干或曲奇、代餐粥，以及代餐奶昔。根据代餐食品中成分的不同，代餐食品其实可以分为很多种：有纯蛋白质类的、富含膳食纤维类的及复合类的代餐食品。

所有的减肥代餐食品都有一个共同的特点，那就是，能量密度低、膳食纤维含量高，而且具有很长时间的饱腹感。由此可见，这类代餐食品的减肥原理就是“变相节食减肥”。因为，我们正常的一日三餐平均每餐大概会摄入

500到1000大卡的能量，而每餐份代餐食品的能量为200大卡。如果我们的一日三餐完全被代餐食品所取代，而且每餐只吃一份的代餐食品，那么我们每天大概就只摄入了600大卡左右的能量。这是一种低能量摄入的生活状态，如果在这样一个长期低能量摄入的生命状态下会对身体有什么影响呢？

## 长期服用代餐食品对人体有四大健康危害

牛津大学对长期服用代餐食品代替一日三餐是否可行进行了研究。结果表明，长时间用代餐食品代替一日三餐，确实可以使人的体脂、内脏脂肪，以及肝脏脂肪分别下降6%、11%和46%。但是，与此同时，心肌的脂肪却上升了44%。这意味着，这种长期低能量的减肥代餐食品的摄入对心脏功能是有所影响的。这种对心脏的影响，可以表现为心慌气短、心绞痛，甚至是心跳骤停。

长期用代餐产品代替一日三餐，还有可能发生的健康损害就是肝肾损伤。很多代餐产品为

了追求片面的、快速的效果，往往会在里面偷偷地添加一些药物成分。如果长期、单一地进食这种代餐减肥食品，就有可能会发生严重的肝肾损伤。在网上也会经常看到“有人因为长期服用代餐产品而发生了肝衰竭”的报道。

长期用代餐食品代替一日三餐的第三大健康危害就是，容易发生疲劳和衰老。代餐食品中的营养素含量满足不了人体对六类42种营养素的需要。而且，代餐食品在生产加工过程中，很可能把天然食物中所含有的“抗炎、抗肿瘤、抗氧化、抗衰老”的物质流失掉。而且这种代餐食品中的铁，通常是无机铁，我们人体的吸收利用率很低，容易造成贫血。

这样一个长期服用代餐产品的状态就有可能会导致面黄肌瘦，出现皱纹、疲乏，容易打哈欠等疲劳和衰老的状态。这与我们服用代餐产品的初衷：成为一个充满活力的“小腰精”可能是背道而驰的。

长期服用代餐食品来代替一日三餐的第四大健康危害就是，

非常容易发生反弹。因为减肥代餐食品的减肥真相是一种变相的节食减肥。它在迅速地降低我们能量摄入状态下，使我们的体重发生迅速地降低。如果是第一次通过节食减肥，有可能成功非常的显著。但是这种节食减肥会导致身体的基础代谢率降低。当我们长期服用这种低能量的代餐食品之后，我们的基础代谢率便降到了很低的一个状态，如果突然恢复到正常饮食，身体降低的体重就会在短时间内快速地反弹回来。

## 牢记“平衡膳食、适量运动”金法则

在说完代餐减肥食品减肥的真相之后，我们可以得出这样一个结论：代餐食品其实是一把减肥的双刃剑。如果是肥胖以及暴饮暴食的人群，在医生和专业人士的指导下，服用代餐产品代替一部分膳食，是可以帮助您实现体重管理的。但是，如果您是一个体重正常的健康人群，请您千万不要用代餐食品完全代替一日三餐的方式来管理体重。您的健康体重管理的秘笈依然是“平衡膳食，适量运动”。

膳食，适量运动”。正所谓，“管住嘴，迈开腿”。

那如何能够在“管住嘴”的同时，又轻松做到膳食均衡呢？《中国居民膳食指南》中的膳食平衡宝塔就是这样一个很好的践行指南。

那如何做到适量运动呢？《中国居民膳食指南》为我们提出了这样的指导意见，那就是，每天都要有适量的身体活动，每天相当于有6000步的运动量。每隔一小时要站起来动一动。每周至少5次累计150分钟的中等强度的活动，每周至少三次每次至少15分钟的抗阻力运动。运动贵坚持，每天6000步，强度微出汗，抗阻隔天补。

综上所述，我们今天所讲的代餐食品减肥的真相，其实就是一种变相的节食减肥。它不适合我们单一、长期地完全代替一日三餐。否则就会出现心脏、肝肾功能的受损，疲劳衰老，同时体重容易反弹。我们健康体重管理的金法则，依然是“平衡膳食，适量运动”。

据《北京青年报》

## 情绪欠佳可能引起口腔病

■通讯员秦玉

新冠肺炎疫情在全球蔓延，盼着到外面痛快撒欢儿的你，天天闷在屋里，难免烦躁不安。殊不知，诸如灼口综合征、扁平苔藓、复发性口腔溃疡等多种口腔黏膜病，都可能因你的情绪不佳而找上门。特殊时期，口腔医院的医生教你足不出户“对付”这些口腔黏膜病。

生活中，有些人经常会觉得自己像冒了火，吃了辣椒一样火烧火燎的；有的人甚至想把舌头伸出来透点凉气才舒服；还有人描述像吃了麻椒一样麻麻涩涩的；甚至有的人会有口干的感觉，但是更“奇妙”的是这些症状在吃东西的时候反而消失了，有的人感叹只有吃东西的时候才不难受。

虽说灼口综合征的症状非常让人痛苦，但是临幊上检查不出器质性的病变，没有感染，没有溃疡，更不会癌变。因为这个病跟心情、情绪、心理状态、睡眠、更年期的激素水平等有关，所以您更应该关注情绪管理。特别是现在，我们都减少出门宅在家里，那就多找点有意思的事情做，合理安排时间，规律作息。如果嘴里实在难受，不妨含口水试试。

除了灼口综合征，其他跟情绪相关的黏膜病也很多，比如复发性口腔溃疡就是很常见的口腔黏膜病。

复发性口腔溃疡，就是我们俗说的“口疮”，这可是世界上最常

见的黏膜病了。有时候莫名其妙地会在口腔的各个部位长出的这种大小不一、表面黄、周围红肿、小坑状的口疮，有时候还不止一个。这种溃疡虽然经常出现，但并不像我们想的那样——“口疮太勤了会癌变”。口腔癌之所以称之为“癌”，是因为它会扎根在一个地方，无限生长，永远不会变小并消失。而复发性口腔溃疡是可以自愈的，且永远不会癌变。

怎么才能少得口腔溃疡呢？不少常被口腔溃疡困扰的人都有体会，在你加班时、考试前、熬夜后，或是压力大、着急上火时，口疮就会“不请自来”。要想减少口疮发生，还是那句话：咱们踏踏实实的，少出门，少熬夜，放松心情，多睡美容觉。此外，有些人便秘时就爱长溃疡，所以在家也要锻炼身体，增强体质，均衡饮食，让肠道运动起来。

此外，爱得口腔溃疡的人，有时咬一下嘴唇就会变出一个口疮；刷牙时牙刷撞一下嘴也会长口疮。这是因为创伤会诱发口腔溃疡的发生，所以我们在吃饭的时候一定要慢一点，别吃太急咬到嘴；还有不要吃过硬、脆的食物划伤黏膜，避免诱发溃疡的发生。

最后，特别提醒大家，企图用高度白酒漱口杀病毒、杀菌，是不太现实的。完整的黏膜还有一定的防御作用，如果高度白酒闷在嘴里时间过长，只会带来口腔黏膜烧伤，后果就是疼，很疼。



近日，杭州市健康素养巡讲团首席金牌讲师顾雯雯来到了淳安县瑶山乡，给当地百姓带去了一堂生动精彩的《流感的预防》专题讲座。尽管天气炎热，老百姓们纷纷从四面八方赶来聆听。顾雯雯从今年年初全国暴发新冠肺炎疫情，到现在偶尔有散发的病例，讲座让老百姓的健康意识得到了很大提高。

百姓对流感和新冠肺炎有了进一步的认识，并进一步强化了科学戴口罩和科学洗手的行为习惯，为老百姓科学有效地预防呼吸道传染病起到了积极的作用。

通过讲座，在场的老百姓对流感和新冠肺炎有了进一步的认识，并进一步强化了科学戴口罩和科学洗手的行为习惯，为老百姓科学有效地预防呼吸道传染病起到了积极的作用。

通讯员余祝仙 摄

## 食欲不振、面色萎黄、舌苔厚腻 脾胃不好百病丛生

■记者程雪

徐先生是一名白领，近来总觉得自己身体乏力、容易疲劳、胃口不佳，晚上睡不好，白天没精神，总是打瞌睡，四肢沉重提不起劲儿，工作效率极低，就诊时，医生发现其舌苔厚腻，是由于湿邪重导致的脾胃病。

从舌、面、临床表现等判断脾胃状态

中医认为，人生命过程的维持及其所需营养物质的生成都依赖脾胃运化产生的水谷精微，故将脾胃称为“后天之本”“气血生化之源”。脾病则运化、升清等功能失常，常见腹胀、便溏、食欲不振、乏力、浮肿、内脏下垂等症状；胃病则受纳、和降、腐熟功能障碍，常见脘腹胀满或疼痛、嗳气、恶心、呕吐、呃逆等症状。

浙江省中医院中内科副主任中医师龙惠珍介绍说，脾胃好不

好，可以从下面几个要素来判断。

首先看舌，正常人舌质淡红，舌苔薄白。一般来说脾虚之人舌质暗，湿盛之人舌苔厚腻，体寒之人舌苔偏白，体热之人舌苔偏黄。

其次，食欲不振、腹胀、腹泻等都是脾胃虚弱的常见症状。脾胃虚弱，纳运失调，运化无力，水谷不化，停于中焦，就会出现食欲不振、腹胀、便溏的表现。

再者，脾胃虚弱之人往往气色不好，面色萎黄无华。脾失健运，气虚推动无力，气血生化不足，肢体、肌肉、颜面及舌失于充养，就会乏力，肢体倦怠，面色萎黄，舌淡。

脾胃虚弱多伴湿重的症状，如大便不成形，疲劳乏力、四肢酸楚沉重等。脾胃健运者，若处于比较潮湿环境中，比如前段时间的梅雨季节，也会因外界湿气过重困阻脾胃，导致脾胃运化功能受限。而原本脾胃虚弱者，内外湿相合，更易产生脾虚湿盛诸症，

可以说脾胃虚弱和湿气相互影响，共同致病。

### 远离生冷和重口味食物

脾胃喜暖不喜凉。脾胃功能失调很大一部分原因要归结于食用过多生冷食物。“炎炎夏日，很多人喜欢吃冰激凌、冰水解暑，偶尔一次问题不大，但过度食用就会对脾胃造成伤害。”龙惠珍医师说，过量食用冷饮、凉拌菜、冰镇啤酒、凉茶等都会导致脾胃失调，待在低温空调间里时间过长也是同样的道理。

值得注意的是生冷瓜果也会损伤脾胃。尤其对于脾胃虚弱者，切忌进食大量瓜果，特别要注意冰箱水果等。

还有些人认为夏天湿气较重，吃辛辣食物有助于除湿、醒脾、开胃。但对于脾胃虚者，辛辣食物会刺激口腔、食道和胃的黏膜，所以通常不建议频繁吃重口味食物。

此外，夏季昼长夜短，睡眠时

间本来就比其他季节少，如果熬夜，睡眠不足容易引起脾胃损伤，晨起常会有口臭之感。同时，情志也会影响脾胃，若心情抑郁，忧思恼怒，肝气郁滞易犯脾胃。

### 健脾养胃划重点

夏季是一年四季中湿邪最盛的季节，脾胃疾病较为多见，是脾胃保健和养护的重要时期。

龙惠珍医师说，健脾养胃的关键在于日常调理，规范生活方式，包括保持良好的睡眠习惯，尽量不要熬夜，早睡早起，每日最好睡足6~8小时，中午也可以小憩半小时。

在饮食方面，脾胃虚弱之人，可以用莲子、薏仁、山药和粳米煮粥吃，能起到调养脾胃的作用。

同时，要学会调控自己的情绪，生气动怒、忧思郁结，都会导致脾胃功能受损，希望大家以宽容通达的心态面对生活，适当运动，健身强体。

## 身上长出了“菜花”

这个病竟和宫颈癌是“表亲”，治疗方法出人意料

■顾清

身上长出一朵“菜花”，家里老人都说，这是“瘊子”，抠掉就可以了。

哪想抠完一颗大的，接连又长出了很多颗，并且“长势喜人”，连成一大片了！殊不知，这种“瘊子”竟然和宫颈癌有渊源。学名叫做“疣”，它是一种皮肤表面的赘生物。

瘊子是HPV病毒感染造成的，可能会越长越多，还可能通过皮肤接触传染给他人。说到HPV病毒，关注健康知识的朋友就知道，这是个和女性宫颈癌密切相关的词儿。但是实际上HPV感染≠宫颈癌！

HPV病毒家族非常庞大，其中有“高危”和“低危”之分。引起寻常疣的就是HPV-1、2、4、7型等低危病毒，而一些“高危”型可以引起宫颈癌。因此我们说，瘊子和宫颈癌得上是“表亲”。

疣≠性病 HPV病毒不止一种传播途径

皮肤受到紫外线、X射线等照射产生了很小的损伤，或者其他的物理、化学因素造成皮肤、黏膜的损伤都可以给HPV的感染创造条件。如果大量接触到了病毒，当皮肤受到细微损伤，病毒就会抓住机会侵入，当病毒附着

在破损的皮肤表面逐渐深入真皮层，将不断扩散形成疣根，病毒不断繁殖，布满足皮肤等待时机，在真皮层扩散，形成新的疣体。

“冻死病毒”的治疗方法不是一个笑话

目前较为常见的治疗疣的方式有几种：理化破坏治疗（冷冻、激光、电凝、手术刮除或光动力等）、局部细胞毒疗法（鬼臼毒素、5-氟尿嘧啶等）、免疫治疗（咪喹莫特、干扰素等）、抗细胞代谢药物治疗（维A酸类药物，他扎罗汀等）。

据杭州绿城医院皮肤科医生刘依璐介绍，冷冻疗法也是治疗“疣”的常用方法。“冷冻用的物质是液氮，它的沸点是-196℃，医疗上用液氮的超低温，将病毒、感染细胞快速‘冻死’，清除疣体，再促使人体自我修复，是一种简便有效的除疣治疗。”

刘依璐医生说，对于较小的患处，用棉签蘸取液氮在患处轻轻点压，使其冻硬发白；较重者需要多次反复解冻点压。治疗时，冷冻的部位可能感到刺痛，但一般可以耐受。

治疗结束后，皮肤组织冰冻发白，数分钟后局部解冻，会有肿胀、疼痛的感觉，1~2日内起红斑水疱。一般1~2周内可脱痂自愈，局部有暂时性色素沉着或色素减退斑，保持门诊随访即可。

## 皮肤越来越黑

警惕肾上腺皮质功能减退症

■通讯员王菲

老王最近感到越来越疲劳，原来每天要去菜园子干活，出汗，最近都不想动。一开始老王以为是不是前段时间顶着太阳在地里干活中暑了，家里人帮忙刮痧，喝了点藿香正气水，但好像没力气的情况越来越严重，最近几天连走路都撑不住了，食欲也差，吃点东西就要恶心想吐。家里人吓坏了，赶紧带着老王来医院，住进了全科病房。

“病人来的时候精神非常的软，乏力明显，走路全靠家里人扶着。”浙大二院全科医学科童钰副主任医师是老王的主管医师，“印象最深刻的是，老王的皮肤呈现不同寻常的黑。”这个发现让童医生的心理警铃大作。“乏力、恶心呕吐、消瘦、皮肤发黑……太像肾上腺皮质功能减退症了。”

童医生仔细询问了病史，老王回忆说十几年前就有医生给他诊断过这个毛病，医生给他开了一个药，叫他长期吃，他吃着吃着感觉没什么不舒服，前两年就自己把药停了。这几年皮肤越来越黑，人也越来越瘦，干活感觉越来越吃力，还以为是年纪大了，田里干活晒太阳晒的，就没注意。

医生随即为他做了相关的检

查，结果提示老王当时的情况很不好，低钠、低血糖、低血压，激素测定提示老王体内的皮质醇激素非常低，而促肾上腺皮质激素很高。通过检查，基本明确老王的毛病是肾上腺皮质功能减退症。

这是一种内分泌疾病，是由于各种原因比如自身免疫、感染、肿瘤、手术等导致肾上腺皮质功能不全，导致皮质醇分泌不足，从而引起全身性的问题。这个疾病的表现多见逐渐加重的乏力倦怠、无精打采、食欲减退、恶心呕吐、体重减轻、头晕等。皮肤黏膜色素沉着是它特征性的表现，多见于全身性的棕褐色色素沉着，暴露部位及易摩擦的部位如脸部、手部、掌纹、足背、扎腰带处等更常见。严重时可以出现高热、严重低血压、休克昏迷等危重情况，危及生命，称为肾上腺皮质危象。

通过激素的替代治疗，老王目前处于恢复期，体力有了明显好转，原本连站立都需要搀扶，现在可以自己在病区内走路活动，食欲也有了很大的改善。经过检查，之前的低钠、低血糖的情况也逐渐好转。“我再也不敢自己随便停药了。”经过这一遭，老王的医生从性得到了很好的提升，在病房内还以亲身经历给其他病友做用药医从性的宣教。

## 宝宝消化不良怎么办

■主持人许瑞英

不少妈妈有这样的烦恼：平常细心呵护孩子，给宝宝做的辅食都很精细，进食时也很注意，为什么宝宝还容易消化不良呢？

食欲下降、肚子胀、打饱嗝、腹部发出响声以及排便异常等都是宝宝消化不良的常见症状。如果宝宝近段时间总是排便不规律，便便形状不正常，有拉稀或者便秘的情况，可能考虑消化不良了。正常情况下，纯母乳喂养的宝宝，便便呈黄色或金黄色，稠度均匀如膏状或糊状，偶尔稀薄而呈墨绿色，有酸味但不臭，每天排便2~4次。人工喂养（以牛奶、奶粉为主）的宝宝，便便色淡黄或土灰色、质较干硬、条状、常带奶瓣、有明显臭味，便便每天1~2次。

除了上述情况，如果宝宝最近睡眠躁动不安，还有口臭等情况，也可能是消化不良导致的。