

自行“生酮饮食”、盲目“轻断食”，都可能减重不成反危害健康

# 饮食减肥，还需科学指导

养生关注

中国妇女报全媒体记者 何蒙

“生酮饮食”“轻断食”等，在众多大V主播的轮番推荐下，近年来成为一些女性追求减肥健身、抗衰老的生活新守则。为了又美又瘦，这些女性改掉了传统的“一日三餐”“馒头包子粥”，严格限制碳水化合物的摄入，抗糖、低糖几乎成为其饮食新信条。许多商家更是抓住商机，生酮巧克力、生酮蛋糕、各种0糖食品……专门针对“生酮饮食”“轻断食”人群投其所好。那么，女性原有饮食习惯随意改变对身体会产生哪些影响？为此中国妇女报全媒体记者采访了北京的几位中医、西医专家。

**随意更改饮食习惯危害健康，粗暴减肥易致女性月经“早更”**

“我们医院门诊接纳的自行改变饮食规律致病的病人逐年增多，有人自行‘生酮饮食’致重症胰腺炎住进ICU，有人自行节食造成胆结石，有人乱吃代餐吃坏肾功能……”北京协和医院营养科副主任医师康军仁在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出，现在不少女性自行改变饮食规律打乱了身体代谢，导致肥胖反弹，这些还只是最轻的情况。

北京协和医院妇科医生刘海元告诉记者，目前虽然没有“生酮饮食”“轻断食”对内分泌影响的具体研究，但“生酮饮食”“轻断食”其实就是通过调整代谢来进行减肥的，对内分泌产生影响是必然的。如果女性自行运用这种方法，很难把握尺度，出现问题也难以及时发现。刘海元提醒说，自行粗暴减肥会导致内分泌紊乱，从而影响女性月经周期。医院曾接诊过一些年轻女孩，她们为了当模特，不吃、少吃或吃后催吐，体重快速下降后出现闭经。

中国中医科学院民间传统医药研究室负责人、北京中医药大学医学博士秦培洁告诉记者，在她的患者中，有的女性长期自行控制饮食，结果导致“早更”；有人明明是阳虚体质，应忌食生冷食物，却盲目采纳别人建议，一盘一盘地吃凉拌沙拉，结果越吃越胖，健康指标下降，出现各种症状。

**自行“生酮”有风险，盲目“禁食”损健康**

康军仁介绍，“生酮饮食”是高脂肪、适量蛋白质和低碳水化合物的饮食模式，碳水化合物的摄入需每天控制在50克以内。在开始生酮饮食几小时内血浆酮、胰岛素、葡萄糖、胰高血糖素和游离脂肪酸可发生很大变化，长链和中链脂肪酸在肝脏中生成酮体（乙酰乙酸、丙酮和β羟丁酸）——即“生酮”，当它们穿过血脑屏障时能直接发挥抗癫痫作用。临床上其主要用于儿童难治性癫痫和部分恶性胶质瘤的探索性治疗。

“生酮饮食”，也叫作阿特金斯饮食，主要特点是减少碳水化合物摄入，其“不吃主食，随便吃肉”还能减肥的宣传非常迎合人们的心理预期，因此特别受欢迎。专家介绍，事实并非如此。“生酮饮食”的发明者和践行者罗伯特·科尔曼·阿特金斯教授因长期如此带来过多脂肪，尤其是饱和脂肪酸摄入过多，导致心脏病发作，被学界所诟病。“生酮饮食”其他的常见并发症包括：便秘、头痛、口臭、腹泻、皮疹、脱发、胰腺炎等。

而且，过低的碳水化合物摄入难以长期坚持，且不适合中国人的健康习惯。2021年我国科学家一个纳入了16260人的研究发现，按照我国膳食指南推荐的碳水化合物摄入量，成人每天摄入碳水化合物50%~60%，患II型糖尿病风险更低。

“轻断食”的专业名称叫“间歇性禁食”，2019年《新英格兰杂志》专门肯定了其在学术界的地位，认为这是非常专业和靠谱的饮食干预策略，科学运用不仅可以减肥还能延长寿命。

其实“禁食”在我国古已有之，如“辟谷”就是道家常用的养生之道。如今，也能看到一些以“辟谷”为名的各类训练营，还有不少明星、名人参与。这种训练营通常在郊区找一处雅致处所，“禁食”中只能喝点水，出来后感觉体重减轻、心灵得到了净化……实际上，因为过度“辟谷”，不

科学“禁食”，导致晕倒、出现代谢性脑病的情况，医生们见得很多。专家提醒，“辟谷”或“禁食”的策略多样，但不经过科学指导自行贸然采用，就会伤害健康甚至有生命危险。

**“轻断食”减肥机制复杂，一定要在医生指导下进行**

记者在网上一检索关于“轻断食”的方法，五花八门让人无所适从。康军仁对此评价为“良莠不齐”。专家认为，采用科学的“轻断食”方法减肥，可以不掉肌肉维持代谢，是一种好的方法，但其机制很复杂。康军仁介绍了3种比较可靠的“轻断食”方法：限时禁食、隔日禁食和5:2轻断食。还有几种如周断食、月断食等，实际操作有难度，并不推荐。

目前临床上常用的是5:2轻断食——即：一周不连续的两天摄入总能量需求的30%左右，剩下的5天正常饮食或稍微能量减少。需注意：若长时间进行5:2轻断食，一定要有专业监测。

限时禁食，即每天在8小时以内进食，随便吃，不严格限制，8小时以外时间里只能喝水。也有采用6小时或4小时进食的。但这种方法效果并不理想。巴西科学家的一个研究发现，限时禁食12周后可以减重，但观察到一年后体重会大幅度反弹。

“轻断食”一方面有限制能量的优点，可以改善肥胖、胰岛素抵抗、血脂异常、高血压和炎症；同时也可以改善健康，实现“代谢转换”，在这个过程中让细胞生长可塑性结构和功能性组织重塑，能够激活适应性细胞应激反应信号通路，从而增强线粒体健康，增加DNA修复，减少胰岛素抵抗……另一方面，“轻断食”还有调节生物节律的作用，从而改善代谢，减轻体重。这些机制不仅可以改善肥胖，对于防治糖尿病、冠心病甚至一些肿瘤也有很好效果。

那么，“轻断食”是否适合所有人？康军仁建议，有客观减肥需求且没有严重器质性疾病或肝功能异常，大多数人都可在医生指导下尝试“轻断食”。重要的是，一定要来医院的营养科，请专业医生制定饮食方案。

“但在实际生活中，很多人怕麻烦不会去医院，单纯看看主播的节目或买几本书就照着做，很容易导致健康问题。临床情况显示，往往执行力强、自律性强的人，更容易因营养素摄入的缺口越来越多而出现健康问题。”康军仁说。

减肥要限制能量摄入，而长期“饿”是需要专业技巧的。医学营养减肥需要在正规医院营养科进行，和其他疾病门诊就诊一样，由营养科医生询问病史、查体和辅助检查，力求诊断明确，风险评估完整，而后“量身定做”营养方案。医学营养减重是在安全第一的前提下，能维持肌肉，只减肥肉，让基础代谢率稳定，不容易反弹。

**阴阳平衡、胖瘦适中，才是人体的最理想状态**

秦培洁博士则从中医角度给出了人体最理想的状态：人体如果阴阳平衡，就是健康的状态，就是胖瘦适中的样子。《黄帝内经》说：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。这里谈的就是均衡的饮食是健康根本。而阳虚、阴虚、痰热、湿热……或者多种问题叠加，都能导致肥胖。每个人的情况都不同，如果用相同的方法、相同的食谱，大概率是要出问题的。

秦培洁建议，中医减肥是需要根据患者的体质来制定合理的减肥方案，包括一人一方、饮食、运动、生活方式的全方位方案。阴阳平衡了，人自然就瘦下来了，同时也收获了健康。

养生红灯

化妆品号称“可食用”是对消费者的误导

## “食品级”化妆品根本不存在

空军特色医学中心皮肤科副主任医师 田燕

“可食用果冻口红”“食品级”儿童防晒霜……当前，“食品级”化妆品宣传充斥市场，商家称这类化妆品原料都是“无添加”“纯天然”，不仅安全有效甚至还能直接食用。国家药监局10月18日提示，“食品级”化妆品是对消费者的误导，不存在“食品级”化妆品。

一些生产企业在生产化妆品时使用了某些可用于生产“食品”的原料，就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品，以表示其销售的化妆品更安全，特别是暗示家长把这样的化妆品给儿童使用更安全，儿童即使吃了都没风险。

事实上，化妆品和食品是两种不同类别的产品，依据不同的法规规定，适用不同的产品标准、

原料要求、生产条件等，根本不存在所谓的“食品级”化妆品。评价一个化妆品是否安全，需要评估它的原料安全性，同时还需要评估它的产品配方、生产工艺、使用方式、贮存条件等。化妆品的安全性，与它是否“可食用”没关系。

一些商家即使使用了某些可用于生产“食品”的原料来生产化妆品，也并不代表生产出来的化妆品就是安全的。对于未收录在《化妆品已使用原料目录》中的“食品”原料，若想作为原料添加至化妆品里，还需对其皮肤刺激性、皮肤致敏性、光毒性、光敏性等进行毒理学评估，经全面评估认为安全的，并经国家药监局化妆品新原料注册或者备案后，方可作为化妆品原料使用。而且根据《化妆品安全技术规范》，一些可食用或在食品中广泛存在的物质被收录为化妆品禁用原料，禁止添加在化妆品中，如：麝香、维生素K-1等。

国家药监局提示，根据《化妆品监督管理条例》，化妆品是以“涂擦、喷洒或者其他类似方法”，施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面的日用化学工业产品。因此，化妆品不是为食用而设计的产品。在日常使用中，如偶尔少量从口唇部摄入化妆品，像口红、唇膏等，也不必过于担心，因为这种摄入量较小，仍在安全容许的范围内。但如果儿童把化妆品误当作食品，主动大量摄入，则可能导致健康风险，如出现不适症状，还应及时就医。

国家药监局早在《儿童化妆品监督管理规定》中明确规定：儿童化妆品标签不得标注“食品级”“可食用”等词语或者食品有关图案。而根据《化妆品监督管理条例》，化妆品标签禁止标注“虚假或者引人误解的内容”。化妆品的标签宣称“食品级”“可食用”等，已违反了化妆品标签管理的法规规定，应予禁止。

儿童保健

## 妈妈给娃娃读绘本 孩子大脑发育好

近期，日本金泽大学和福井大学等研究小组在《神经影像》杂志在线发表的一项研究报告称，母亲给孩子朗读绘本，能活跃和增强孩子大脑神经网络及其功能，开发并促进孩子大脑发育。

研究小组以15名4~10岁神经系统发育正常儿童为对象，让母亲和孩子不认识的陌生女性给孩子读绘本，使用专门开发的婴儿脑磁图(MEG)进行检查和测量。结果表明，与其他陌生女性相比，在听母亲朗读时，孩子α波段的脑内网络在整个大脑领域均增强，α波段的全脑网络呈现出高度局部分离和高度整体融合的小世界属性，展示出高效的网络结构。另外，从表情评价的行为分析结果发现，在母亲朗读时，孩子的注意力比其他人要高，面部表情(例如微笑)更积极，这种关系很显著。

研究人员认为，母亲给孩子读绘本，不仅让孩子大脑神经网络联系更强，而且大脑活动效率更高。因此，在由孩子所熟悉的成人构成的舒适而又放松的环境下，给孩子读绘本，对开发和提高孩子语言能力、认知能力、社交能力以及促进大脑发育大有助益。(宁蔚夏)

养生新鲜报

## 每天多吃蔬菜 肝癌风险降低

中国青岛大学营养与健康研究所和浙江大学食品科学与营养系的研究小组在英国《食品与功能》杂志发表的一项前瞻性队列研究表明，多吃蔬菜可以大幅度降低肝癌风险。

研究小组利用两个常用数据库进行系统文献检索，将其中9项独立的前瞻性队列研究共计1703例肝癌事件和132万名参与者纳入本次研究，以明确蔬菜和水果的摄入量与肝癌发病风险之间的关系。

结果表明，与蔬菜摄入量少的人相比，蔬菜摄入量多者肝癌风险明显降低39%。剂量反应分析显示，每天增加100克蔬菜摄入量，肝癌风险降低4%。进一步进行亚组分析发现，男性蔬菜摄入量多者，肝癌风险明显降低50%。然而，水果摄入量与肝癌风险之间则未发现显著关联性。(夏晋)

## 白天多晒太阳 改善情绪和睡眠

发表在最近出版的《情感障碍杂志》上的一项研究称，每天获得足够的自然阳光会影响一个人的情绪和睡眠质量，并强调了获得足够的日光以确保身体最佳功能的重要性。

澳洲莫纳什大学的研究人员对英国生物样本库项目中的40多万名参与者的信息进行研究后发现，白天缺乏光照是抑郁症状、情绪差和失眠的一个风险因素。研究人员观察到，白天在户外光照下的时间越长，抑郁症状越少，睡眠质量越好。

研究人员指出，白天光照不足可能是导致抑郁患者情绪和睡眠不良的关键因素，而对一个人的日常生活做一些小的调整，可以帮助改善他们的情绪、睡眠和精力水平。(曹淑芬)

