

断碳法、生可可粉法、益生菌法 节后减肥,这些方法靠谱吗

爆竹声中一岁除,春风送暖“腰围粗”。春节期间,很多人因为抵御不了美食的诱惑,体重渐长,于是节后减肥成为热门话题。近日,记者留意到,各社交媒体平台流传着不少短平快的减肥方法,如断碳法、生可可粉法、益生菌法等,这些方法靠谱吗?

长期断碳可能导致营养失衡

断碳法是指不摄入或极少摄入碳水化合物 的减肥方式,主要包括严格断碳和适度断碳两种。

所谓严格断碳,是指短期内完全不吃含碳水化合物 的食物,如谷物、面包、糖类(包括含糖饮料)等,只摄入蛋白质、脂肪和蔬菜等。相比严格断碳,适度断碳相对“温和”,是用燕麦、糙米等低碳水主食替代精细米面等高碳水主食,同时搭配蛋白质和蔬菜等。

航空总医院副主任营养师张田指出,在低热量、低碳水供给状态下,身体会动用体内储存的肝糖原供能,还会降低体内胰岛素水平,促进脂肪分解,从而实现体重下降。

“这种方式在减肥初期效果较为明显,能快速降低体重,还可使血糖、胰岛素水平更稳定,对糖尿病患者有一定益处。但长期可能导致营养不均衡,缺乏膳食纤维、维生素B族等营养素,且难以坚持。”中日友好医院胃肠外科主任医师、减重代谢手术多学科团队负责人孟凡强在接受科技日报记者采访时说。

“该方式短期内减重有效,但长期来看对身体健康不利。”张田持有相似观点,断碳法是不可长期坚持的一种减肥方式,其虽短期瘦得快,但减掉的除了脂肪,还有大量水分和肌肉。长此以往易带来营养缺乏、基础代谢降低等健康隐患。更糟糕的是,严格控制碳水化合物 摄入,人的情绪会受到影响,后期容易出现碳水化合物 暴食的情况,导致减重功亏一篑。

首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐指出,人体有三大供能物质,碳水化合物、脂肪、蛋白质三者缺一不可。大量研究显示,无论是高碳水化合物 饮食模式,还是极低碳水化合物 饮食模式,都会增加肥胖的风险。

正确做法是什么?孟凡强建议,应合理搭配食物,保证蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等均衡摄入。同时要秉持逐渐适应的原则,给予身体一定的适应时间,避免突然大幅减少碳水化合物 摄入



人。更重要的是,要时刻关注身体反应,出现不适症状应及时调整饮食结构,必要时需咨询医生。

生可可粉并非理想代餐食品

最近,生可可粉成了网红产品,一些商家宣称生可可粉具有“减肥、抑制食欲”的功效。那么,食用生可可粉真的是减肥利器吗?

可可粉是可可豆经由发酵、干燥、烘焙等工序研磨而成。碱化是可可粉生产时的一种处理手段,能提升溶解度,减轻涩味、苦味与酸味。生可可粉,即未经碱化处理的可可粉,也称非碱化可可粉。

陈桐指出,生可可粉富含生物碱,可

加速血液循环,促进脂肪燃烧,但其实生可可粉本身热量并不低,每100克生可可粉的热量约为349千卡。如果大量食用不但不会减重,反而会使体重增加。过量摄入生物碱则会引起消化系统损伤,也有可能对视神经有害,导致视力减退,还可能引发头痛等症状,增加心肌耗氧量,从而出现心律失常的情况。

在张田看来,采用生可可粉减肥的人,大多是早餐用牛奶冲泡生可可粉,或者直接冲泡生可可粉搭配鸡蛋,其他餐次的饮食也会控制热量。如此一来,早餐热量明显减少,全天摄入热量也随之降低。这种情况下,即便不食用生可可粉,也能实现减重。

“不过,如果遵循均衡低热量的饮食原则,利用生可可粉增强饱腹感来辅助减肥,倒也无妨。但若将其作为代餐,一日三餐只食用生可可粉,却不科学,因为其营养成分并不全面,容易引发营养不良等问题。”张田说。

陈桐也表示,生活中采用生可可粉减肥法,必须遵从适量原则,最好在营养医师的指导下使用。

益生菌助力瘦身作用相对有限

很多人希望借助益生菌来保持肠道菌群平衡,疏解胀气、腹泻、便秘等不适。不少博主发帖建议日常服用益生菌片剂或胶囊,以达到增加饱腹感和控制食欲的目的,从而减少一日三餐的摄入量,实现体重管理。

益生菌真的能减肥吗?“益生菌对部分人群确有一定减肥功效,但作用相对有限。”孟凡强指出,益生菌的作用机制主要体现在以下四个方面。一是促进肠道菌群平衡。肠道菌群会影响机体能量代谢和内脏脂肪储存。益生菌通过抑制有害菌生长,增加有益菌数量,可调节肠道菌群构成,改善机体代谢功能,从而助力减肥。二是改善肠道屏障功能。有益菌能增强肠道屏障功能,阻止肠道内毒素进入血液循环引发全身炎症反应,进而避免机体代谢紊乱和脂肪堆积。三是影响脂肪代谢。部分益生菌能调节与脂肪代谢相关的基因表达,减少脂肪堆积,还可促进胆汁酸代谢,加速脂肪分解与排出。四是增强饱腹感。益生菌能调节肠道激素分泌,如增加GLP-1等饱腹感激素的分泌,减弱食欲、减少进食量,进而达到控制热量摄入的目的。

吃益生菌减肥的效果究竟如何?“受初始肠道菌群状态等因素影响,不同人服用益生菌减肥效果大不相同。对于先前肠道菌群失衡的人,补充益生菌后,通过调节菌群结构,减肥效果会更明显。”但孟凡强同时也指出,仅依靠益生菌难以实现理想的减肥效果,它只是减肥的辅助手段,且辅佐作用相对有限。要想成功减肥,还需合理饮食和适量运动。

如何科学摄入益生菌?孟凡强说,应挑选富有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌,且菌活性高、数量足,并经过临床验证的益生菌产品。还应遵循“双优”原则,益生菌的含量和活性都要过硬。一般建议饭后半小时用温水冲服益生菌产品,且避免同期服用抗生素。

小心!常穿厚底雪地靴很伤脚

今年冬天,厚底雪地靴依然引领时尚潮流。但骨科专家表示,厚底雪地靴虽然能在视觉上带来增高效果,但是长期穿着可能会对脚部造成一定伤害,还有患上足底筋膜炎和慢性肌腱炎的风险。

“由于一些雪地靴较宽松且鞋底较厚,这让脚部的活动空间增大且减少了对地面的感知。”黑龙江省医院骨外科主任黄志说,厚底鞋会增加踝关节与地面的垂直距离,相当于延长了阻力臂。这会放大踝关节受到的力矩,导致肌肉和韧带花费更多力气维持稳定。时间一长会导致足底酸痛,严重时甚至会引发整个足部韧带的慢性劳损。不仅如此,厚底鞋还会影响步行时人踝关节的运动节律,增加受伤风险。

黄志介绍,一些雪地靴的鞋底不仅厚而且松软,这会导致足底没有应力支撑,为了维持足部纵弓的形状,足底筋膜要承受更大压力,很容易继发足底筋膜炎,导致足部疼痛。同时,控制足部的小腿三头肌也会产生疲劳感。

黑龙江省医院骨外三科副主任时剑辉建议,如果因为穿雪地靴患上足底筋膜炎和慢性肌腱炎,建议减少足部活动,进行热敷,同时配合专业按摩、拉伸训练等。但有急性扭伤史、局部有疼痛肿胀的患者,应先对患处冰敷72小时,并在医生指导下用药。如果存在足弓异常,也可以考虑使用矫形鞋垫进行辅助治疗。

此外,时剑辉提醒,除了厚底雪地靴外,其他类型的鞋如高跟鞋、尖头鞋和人字拖也可能对脚部造成损伤。高跟鞋因为鞋跟窄会增加踝关节扭伤的风险,特别是在快步行走时风险更大,而且其鞋跟高,可能导致姿势更加严重。尖头鞋会向外侧挤压脚趾,容易产生(足弓加母)外翻,特别是高跟的尖头鞋,更容易导致前足负重过多,明显加重(足弓加母)外翻风险,引起脚趾疼痛。人字拖由于鞋底薄,对足弓缺乏有效支撑,仅靠两根细细的带子连系着鞋与足。人们穿着时只能靠脚趾的力量“夹带”前行,前足及脚趾会长时间无意识地绷紧,时间久了易致脚趾屈肌腱劳损,甚至引发足底筋膜炎。

保护牙齿健康 远离伤牙行为



牙齿是口腔中的重要“角色”,也是人体最坚硬的部位之一。不过,如果不进行正确保护,再坚固的牙齿也会“受伤”。日前,“看似正常实则伤牙的行为”词条登上热搜,具体行为包括:刷牙前牙刷蘸水导致牙膏稀释、横着刷牙、用力刷牙等。这些行为为什么会伤牙呢?记者咨询了口腔科专家。

山西医科大学口腔医院牙体牙髓二科主任、副主任医师吕海驰告诉记者,刷牙是为了清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残屑,减少口腔细菌等有害物质,防止牙结石形成。牙膏能够增强刷牙时的摩擦力,并减轻口腔异味。牙膏的主要成分是摩擦剂,约占牙膏含量的20%至60%。摩擦剂一般不溶于水,因此常见的牙膏在使用前可以适量蘸水,这不影响清洁效果。不过,一些含有特殊功效的牙膏,如含有脱敏、美白等成分的牙膏,则不建议在刷牙前蘸水。因为蘸水可能会导致这类牙膏的有效成分被稀释,从而降低效果。

同时,吕海驰说,横着刷牙、用力刷牙不仅难以达到保护清洁牙齿的目的,还可能引发牙龈组织萎缩,甚至引起牙体硬组织磨损、颈部楔状缺损等,从而导致牙颈部敏感。

除了以上行为外,日常生活中还有哪些行为不利于牙齿健康?

南方医科大学南方医院主治医师黄宇告诉记者,有些看似平常的行为,却会对牙齿造成不小的伤害。比如,频繁摄入甜食和酸性食物、用牙齿咬硬物等。酸性食物、碳酸饮料中的酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质,长期摄入将导致牙脱矿,进而使牙齿敏感,增加龋齿风险。用牙齿开瓶盖、撕包装袋等行为,则会增加牙齿断裂和牙根损伤风险。

那么究竟该如何正确保护牙齿呢?口腔专家提醒,常见的牙齿疾病包括龋齿、牙髓根尖周病、牙周病等,保护牙齿要从控制疾病的危险因素入手。

龋齿发生的主要原因是口腔的微生物失去平衡,产酸的细菌占据

主要地位,使牙齿在长时间酸的作用下被破坏,最终形成龋洞。如果龋齿没有得到及时治疗,还将引起牙髓根尖周病,包括牙龈肿胀出血、牙齿咬合痛、牙齿松动等症状,严重时还可能出现牙齿脱落。因此,需重视口腔卫生,可使用牙线、冲牙器等辅助工具,进一步清洁牙间隙的食物残渣,配合巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法即将牙刷刷毛与牙面呈约45度角,使刷毛进入龈沟、部分铺于龈缘,在原位短距离水平颤动,按顺序刷完牙齿各个面。每次刷牙不少于3分钟,每天至少两次。如果发现口腔内已出现龋齿,请务必及时就医。

牙周病是临床中另一种常见的口腔疾病,牙菌斑生物膜是其主要致病因素。因此,控制牙菌斑是预防牙周病的关键。具体来说,日常要做到早晚使用含氟牙膏正确刷牙,还要每半年至1年到口腔医疗机构进行洁牙,由专业医生清除牙齿表面及牙龈下的牙菌斑和牙结石。

医保、药监部门:

自2025年起所有参与集采的药品 必须具备药品追溯码

今年1月,有专家在上海市两会期间反映某些集采药品可能存在质量风险,有关部门迅速派员调研了解情况。日前,参与调研的医保、药监部门有关同志就如何进一步完善集采政策的问题接受了人民日报健康客户端记者采访。

医保、药监部门有关同志表示,一是严格坚持标准。继续坚持把参比制剂和通过质量和疗效一致性评价的高质量仿制药作为“门槛”。广泛了解药品接受日常监管情况,将存在较高质量风险的产品排除在集采之外。

二是细化组织实施。对于预计投标企业数量超过一定规模、竞争比较激烈的品种,提前进行强竞争预警,提示企业慎重决策,科学投标,理性报价。对偏离度高的最低报价予以重点关注,并请企业及时公开回应有关关切。同

时,统筹市场供应的稳定性和竞争公平性,综合考虑多种因素,持续完善集中带量采购政策,以工作的精细化更好保障集采药品质量和供应。

三是全程公开透明。集采申报期间,投标企业要签署质量承诺书,主动公开药品一致性评价研究报告及生物等效性试验数据、此前接受质量监督检查情况等信息。中标后,持续公开接受国内外药监部门质量检查情况,以及生产工艺、原辅料等变更及审批情况。要求中选企业公开联系人,方便医药机构、医护人员和社会有关方面咨询沟通,及时回应质量关切,及时整改供应问题。鼓励企业组织开放日活动,公开邀请媒体、医护人员和群众代表参加,在不影响生产安全的前提下展示中选药品生产过程,提升透明度。

新型制剂续约医保 推动特应性皮炎规范治疗

今年的新版医保目录已正式落地执行。此次医保目录的调整,为不少患者带来新希望。

“大家常说的‘湿疹’,也就是特应性皮炎,是一种2型炎症性疾病,患者数量庞大,常伴有剧烈瘙痒、严重皮损、睡眠中断等症状。”北京大学人民医院皮肤科教授张建中说,随着免疫学研究的深入,人们发现特应性皮炎发生的原因与辅助性T细胞2有关。特应性皮炎不仅是皮肤疾病,还是一种系统性疾病,患者往往合并过敏性鼻炎、哮喘和食物过敏等疾病。

过去人们不了解特应性皮炎的疾病机理,主要使用激素类药物进行治疗。有的患者忽视了特应性皮炎作为慢性、复发性疾病的本质,一旦症状稍有好转就自行停药,导致疾病反复发作。

如今,随着分子机理逐渐明晰,瞄

准病因靶点的药物被创制出来,可直接阻断辅助性T细胞2对人体的影响,进而实现特应性皮炎的对因治疗。对于中重度特应性皮炎患者而言,长期规范地进行对因治疗对于减少复发风险、提升生活质量至关重要。

此次,用于治疗特应性皮炎的靶向生物制剂——度普利尤单抗注射液,续约医保并进一步降价。张建中认为,此举可以让更多特应性皮炎患者实现规范化治疗,有助于此类慢性疾病实现长期控制,继而推动临床治愈成为可能。

为了让新型生物制剂得到科学应用,中华医学会皮肤性病学会特应性皮炎研究中心、中华医学会皮肤性病学会儿童学组组织皮肤领域部分专家,讨论了度普利尤单抗在中重度特应性皮炎治疗中的应用进展,并形成了《度普利尤单抗治疗特应性皮炎专家共识》。

大风降温 谨防发生心脑血管疾病

近期,全国多地出现大风降温天气,专家提示,温度骤降,外出应注意防寒保暖,体弱人群要防范感冒等呼吸系统疾病,同时,要关注低温对心脑血管疾病的影响,做好健康防护。

首都医科大学附属北京安贞医院急诊危重症中心副主任段小春介绍,大风降温天气,前来就诊的患者中,胸痛、急性心梗、主动脉夹层、急性心衰等心脑血管疾病的比例也明显增加。

专家介绍,寒冷刺激会使血管收缩,导致人体血压升高,原本就有高血压的患者血压波动会更大,更加难以控制。而血压升高会增加心脏的做功和耗氧量,给心脏带来更大负担。另外,随着气温降低,人体血液的粘滞度增加,凝血功能增强,也更容易形成血栓,无疑增加了心脑血管疾病的发病风险。

段小春说,患有高血压、冠心病、心衰等疾病的患者是受气温变化影响最为明显的群体,即便平时感觉身体无恙,但在降温天气中不注意保暖,长时间处于寒冷环境里的人,心血管也容易受到影响。因此,对于有基础疾病的人群,如已确诊的心衰、冠心病、高血压患者,在气温变化时要密切监测自身症

状,留意胸闷、憋气等症状是否加重,持续时间是否变长。同时,要关注血压是否波动,是否比之前更高。“一旦出现这些危险信号,就必须提高警惕,及时就医。”段小春说。

专家建议,气温降低时尽量减少外出,如果必须外出,一定要做好保暖措施,戴上帽子、口罩、围脖等,同时减少在户外停留的时间。喜欢清晨锻炼的老年人群,在降温时尽量选择居家锻炼。若想外出呼吸新鲜空气,务必做好防护并控制外出时间。

需要注意的是,老年人群在降温期间要坚持按时服用平时的药物,切勿随意停药。如需调整用药,应前往医院寻求医生的帮助,根据具体情况进行调整。另外,饮食上也要选择容易消化吸收的食物,避免食用生冷硬的食物,减少对身体的刺激。

北京市疾控中心提示,老年人、孕产妇、婴幼儿和严重慢性病人群,应尽可能避免或减少大风、寒潮期间的户外活动。目前,仍然处于流感等呼吸道传染病高发期,日常要注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯,做好个人防护,积极接种流感疫苗。

生成式AI快速预测三维基因组结构

美国麻省理工学院化学家们利用生成式人工智能(AI)技术,开发出一种可快速预测三维基因组结构的新模型。新模型能在几分钟内预测出数千种结构,速度远超现有的实验分析方法。研究成果发表于最新一期《科学进展》杂志。

人体每个细胞都含有相同的遗传序列,但每个细胞只表达其中一部分基因。这种细胞特异性的基因表达模式确保了不同类型细胞之间的差异,而这些表达模式部分取决于遗传物质的三维结构。

新模型名为ChromoGen,旨在从底层DNA序列出发,预测三维基因组结构。它包括两个组成部分,第一部分是一个深度学习模型,能够“读取”基因组,分析编码在DNA序列和染色质可访问性数据中的信息;第二

部分是一个生成式AI模型,经过训练后能够预测出物理上准确的染色质构象。

训练该模型所用的数据集包括超过1100万个染色质构象,这些数据来源于对16个人类B淋巴细胞系单细胞进行的实验。

ChromoGen模型能有效地捕捉序列—结构关系,为每段DNA序列生成多种可能的结构。这是因为DNA是一种非常无序的分子,同一个DNA序列可以产生许多不同的构象。这种方法不仅大大加速了三维基因组结构的预测过程,也为深入研究基因组三维组织如何影响细胞的基因表达模式和功能提供了有力工具。

这一突破性技术有望帮助科学家更快地理解基因调控机制,促进疾病治疗和生物技术领域的进步。