



# 减脂彻底戒掉碳水不可取

最近,网络上流传着大量碳水饮食谣言,不少人都在盲目跟风踩坑。

减脂必须戒掉碳水吗?事实上,碳水化合物是生命必需能量来源之一。盲目戒碳水会降低代谢、打乱内分泌,短期掉秤必反弹,还会脱发、肤色暗沉、情绪失控。“低碳水+高蛋白”是最优减脂法吗?真相是长期失衡饮食会加重肝肾负担,极易引发脂肪肝、脂代谢紊乱。网上也有传言“长期低碳水能永久瘦”。其实,低碳水瘦的是水分,不是脂肪。长期低碳水压代谢,恢复饮食必反弹,是最不推荐的减脂方式。

从营养学和临床医学角度来看,碳水化合物是人体必需的核心营养素,是大脑运转、身体代谢、内分泌稳定的主要能量来源。彻底戒掉碳水,违背人体生理需求,只会透支健康、降低代谢,无法实现长期减脂养肤的目标。

**科学摄入碳水,首先要区分精制碳水与优质碳水。**

精制碳水包括白米饭、白面条、白面包、糕点、奶茶、含糖饮料、各类甜品等,这类饮食经过精细加工,膳食纤维大量流失。致胖、毁肤“真凶”之一,就是长期过量摄入精制碳水和添加糖。精制碳水的特点是升糖快,血糖骤升刺激胰岛素大量分泌;

加速皮肤糖化氧化,导致肤色暗沉、出油旺盛、反复爆痘等。精制碳水过量摄入有害,但无需彻底抵制。

优质碳水包括了玉米、红薯、紫薯、山药、南瓜等,全谷物、薯类、杂豆是减脂人群的首选主食。其特点是含膳食纤维,低升糖、饱腹感强,不易过量进食;平稳血糖,减少胰岛素波动,降低浮肿、长痘风险等。但也要认清,优质碳水虽更健康,但非人人适合,盲目跟风大量食用,同样会损伤身体健康。

**精制碳水和优质碳水,分别应该怎么吃?**

精制碳水绝非“垃圾主食”,它易消化、供能快、温和不刺激,适配特定人群。比如肠胃虚弱者、老年人、术后康复人群、体质偏弱人群,吃精制碳水更养胃、更好吸收;血糖波动大、刚从低碳饮食调整回来的人,以精制碳水为主,可有效避免粗粮带来的腹胀、消化不良;青少年、高强度运动者、体力劳动者,也需要适量摄入精制碳水快速补能,满足生长需要与运动消耗。

优质碳水更适合减脂,但有明确人群禁忌。它的纤维粗、矿物质含量高,不适合一些人群长期多吃,盲目猛吃反而伤身。有几类人群需严格控制摄入量:患肠胃疾病、消化薄弱人群;老年人、咀嚼能力差人

群;血糖极不稳定人群;大病初愈、术后虚弱人群;长期吃精米白面、初次改饮食人群。

健康吃碳水的关键,是根据体质、年龄、需求调整比例,既不要恐惧精制碳水,也不神化优质碳水。

**普通健康人群:**精制碳水:优质碳水=1:2,粗细结合,均衡稳代谢。

**减脂塑形人群:**精制碳水:优质碳水=1:3,少量精碳保心态、稳代谢,多粗粮控热量。

**青少年、运动人群:**精制碳水:优质碳水=1:1,兼顾快速供能与血糖稳定。

**老年人、消化弱、肾病人群:**以精制碳水为主,优质碳水少量点缀(不超30%),温和低负担。

**饮食调整新手:**2周循序渐进过渡,粗粮占比从20%逐步提升至50%。

同时需要强调,单靠饮食无法实现长效健康。熬夜、久坐、作息紊乱、压力超标等不良习惯,会直接打乱代谢、升高身体炎症,抵消饮食努力。真正的好身材、好肤质、稳代谢,源于科学饮食、规律作息、适度运动、稳定情绪的全方位健康管理。为此,请摒弃饮食焦虑、戒掉极端习惯、主动自律生活,才能收获持久稳定的健康好状态。

深夜饥饿难耐时,一份诱人的麻辣小龙虾是许多减脂期人士难以抵挡的诱惑,也是无数“减脂计划”破灭的开始。今天,我们就从科学的角度,深度解析这一看似简单却充满争议的问题。

**小龙虾的营养真相:被低估的高蛋白食材**

让我们先摒弃对小龙虾的刻板印象,用客观数据说话。

**低脂高蛋白:**每100克可食用部分,小龙虾仅含1.7克脂肪,却提供高达16-18克优质蛋白,蛋白质含量与牛肉相当,脂肪仅为牛肉的1/5;

**热量较低:**纯虾肉部分热量约90-100千卡/100克,远低于同等重量的鸡胸肉(165千卡);

**微量元素丰富:**富含硒、锌、维生素E及B族维生素,其中硒含量是大多数肉类的5倍以上。

因此,小龙虾本身是一种理想的低脂高蛋白食材。

问题出在哪里?问题在于“深夜”和“吃的方式”。

**深夜代谢真相:夜宵真的更易转化为脂肪吗?**

传统观点认为“睡前吃=脂肪堆积”,但这不完全准确,近年多项研究揭示出更复杂的真相。

昼夜代谢差异确实存在:人体胰岛素敏感性在晚间显著降低(降低30-50%),这意味着同样食物在夜间会引起更大幅度的血糖波动。

但关键在总热量平衡:2019年《英国营养学杂志》一项研究表明,在总热量不变的前提下,夜间进食并不直接导致更多脂肪堆积。

质量重于时间:食物的营养构成对代谢的影响远超进食时间本身。

**夜宵食用小龙虾的三大潜在陷阱**

即使小龙虾本身健康,深夜食用仍有以下风险:

**陷阱一:烹饪方式的热量暴增**

麻辣小龙虾的汤汁含有大量油脂,每100克可增加200-300千卡。一份1000克的小龙虾,实际摄入虾肉仅150-200克,但伴随汤汁、调味料,总热量可达800-1200千卡;

**陷阱二:高钠引发的代谢紊乱**

夜市小龙虾平均钠含量高达2000-3000毫克/份,超过世界卫生组织(WHO)建议的每日上限(2000毫克)。高钠摄入会引发水肿、血压波动,并抑制脂肪分解酶的活性;

**陷阱三:进食模式的连锁反应**

深夜进食往往伴随酒精摄入(例如啤酒),额外增加热量,辣味刺激食欲,导致额外摄入碳水化合物(面条、馒头等主食)。

**如何科学享用小龙虾夜宵**

如果不可避免要在深夜食用小龙虾,遵循以下策略可最大限度地减少对减脂计划的影响。

**选择策略(按重要性排序):**

1. 改变烹饪方式,优先选择清蒸、蒜蓉(少油)替代麻辣口味,热量降低60%以上;
2. 严格控制分量,将分量控制在500克以内(纯虾肉80-100克),并搭配大量蔬菜;
3. 拒绝隐形热量,不喝汤汁、不搭配主食、不以啤酒佐餐;
4. 调整进食时间,尽可能在睡前2小时以外完成进食;
5. 次日饮食调整,适当减少脂肪摄入,增加水分补充以促进钠代谢。

小龙虾本身不是问题,“深夜+高油烹饪+过量摄入”才是减脂的真正障碍。在总热量平衡的前提下,偶尔、适量、选择正确烹饪方式的小龙虾夜宵,不会对减脂计划产生决定性影响。

但更重要的是,建立科学的饮食认知:没有任何单一食物能够“导致肥胖”或“实现减脂”。身体的代谢是一个复杂的动态平衡系统,长期的饮食结构、运动习惯和生活方式,才是决定健康体态的根本。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

## 夜宵吃小龙虾,减脂计划会前功尽弃吗?

## 身心健康

## 炎炎夏日,如何让蚊子“找不到”你?

今年蚊子可能迎来“加强版”。与此同时,登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒等蚊媒传染病,在全球多地持续传播,形势不容乐观。面对可能“来势汹汹”的蚊虫,如何做好科学防护呢?

**如何在蚊子面前“隐形”**

预防蚊虫叮咬,是防范蚊媒传染病的第一步。

1. 建议穿浅色、宽松的长袖上衣和长裤。蚊子的视觉系统偏爱深色物体,黑色、深蓝色、深灰色等衣物,会在环境中形成强烈的视觉对比,成为蚊子锁定的靶心。浅色衣物不易吸引蚊子,长袖长裤能减少皮肤暴露,宽松的版型则让蚊子难以隔着衣服叮咬。

如需长时间待在户外,比如爬山、露营,还可以用氯菊酯处理靴子、长裤、袜子等衣物。氯菊酯是一种长效杀虫剂,经过氯菊酯处理的衣物在多次洗涤后仍能防蚊。注意,氯菊酯仅用于衣物,不可直接涂

抹在皮肤上。

2. 合理使用昆虫驱避剂。建议使用含避蚊胺(浓度上限30%)、派卡瑞丁成分的驱避剂。使用时只涂抹在衣服和外露的皮肤上,切勿涂抹在眼周、口周、伤口处。按照产品说明,视情况及时补涂,以保证持续防护效果。

如需同时使用驱避剂和防晒霜,正确的顺序是先涂防晒霜,再涂驱避剂。防晒霜通常需要被皮肤吸收才能发挥作用,而驱避剂只需留在皮肤表面即可形成保护层。返回室内后,及时用肥皂和清水洗净涂抹过驱避剂的皮肤,更换和清洗曾涂抹驱避剂的衣物。切勿给2月龄以下的婴儿使用驱避剂;2月龄以上的孩子可以使用含避蚊胺成分(建议浓度10%)的驱避剂。不要让儿童自行涂抹昆虫驱避剂,成年人应先将昆虫驱避剂涂抹在自己双手上,然后再涂抹到孩子身上。

**管好室内外环境**

除了做好自身防护,管好身边的环境,从源头上减少蚊子的数量,也是很关键的一步。

1. 清理繁殖源。蚊子喜欢在静水中产卵,每周仔细检查室内和室外所有可能积水的容器,进行清空、刷洗、倒置、加盖或丢弃处理,防止蚊子在水中产卵。

2. 安装并维护纱窗和纱门。在门窗上安装纱网,并及时修补纱网上的破洞,将蚊子阻挡在室外。

3. 保持环境卫生。清理房前屋后草丛、垃圾、水沟及阳台花园等蚊子喜欢栖息的阴暗潮湿区域。妥善存放食物,及时处理垃圾。

**外出旅行要注意**

去登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病流行地区旅行前一定要查询当地疫情信息,做好充分的驱蚊、防蚊准备。

返回后14天内做好健康监测,密切关注自身状况,继续做好防蚊措施。登革热和基孔肯雅热等蚊媒传染病有潜伏期,此期间若被本地蚊虫叮咬,可能造成疾病的本地传播。

如果在此期间出现发热等身体不适,应尽快就医并主动报告旅行史和蚊虫叮咬情况。

