

减肥这个话题对于爱美人士似乎从未停歇，尤其是年节中和年节后。热门即需求，最近各社交媒体平台便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——

这些减肥法靠谱吗？

几乎每个春节过去，“减肥”就会成为热门话题。最近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3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。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，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？

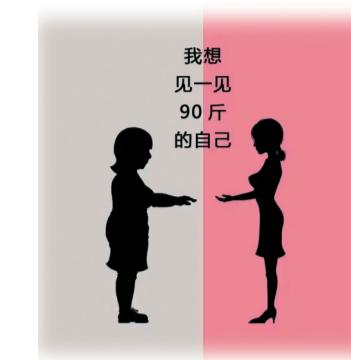
可可粉是可可豆经由发酵、干燥、烘烤等工序研磨而成。碱化是可可粉生产时的一种处理手段，能提升溶解度，减轻涩味、苦味与酸味。生可可粉，即未经碱化处理的可可粉，也称非碱化可可粉。

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。但若将其作为代餐并不科学，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。

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



你是怎么清晰看到运动画面的？

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4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，改善机体分解代谢功能，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。

据《科技日报》

你有没有想过，为什么我们跑步、骑车甚至开车时，眼前的景象不会变得模糊？即使在快速移动，看到的画面依然清晰稳定。虽然现在的摄像机技术已经非常先进，尤其是运动摄像机，号称能在极限运动中拍出清晰画面，但它们有时候仍需借助后期处理，所以无法媲美人眼的能力。

那么问题来了：让人在快速移动中还能看到清晰的画面，眼睛到底是怎么做到的？

最近，奥地利科学技术研究所(ISTA)科学家通过一系列实验找到了答案。他们发现，大脑中有一个区域，专门负责在运动中“修复”视觉失真。这个区域就像是一个内置的“视频优化软件”，专门负责在视觉信息传递到大脑其他区域之前，快速修正因运动而产生的模糊。

这个神奇的“防抖软件”位于大脑深处的丘脑外侧，叫作“腹外侧膝状体”(VLGN)。科学家发现，它就像是信号“收集大师”，整合了来自大脑各处的运动和感觉信号。当我们的目光或身体移动时，VLGN又秒变“修正大师”，能迅速计算出如何校正视觉信号，从而让我们看到的画面保持清晰。

可以用一个有趣的比喻来解释VLGN的作用。想象一下，我们在看一场F1赛车比赛。赛车速度极快，如果用普通摄像机拍摄，画面会变得非常模糊。为了减少模糊，摄像机会缩短曝光时间，这样拍出来的画面可以直接直播，不需要后期处理。VLGN的作用就像这个摄像机，但它更厉害，不仅能在运动中“去模糊”，还能实时稳定画面，让我们区分自己的运动和周围世界的运动。

为了研究VLGN的功能，科学家让小鼠在一个虚拟现实世界中“漫游”，同时用显微镜观察它们大脑中VLGN的活动。结果发现，VLGN会接收到大脑发出的运动指令副本，并用这些指令来“修复”视觉失真。

虽然这项研究是在小鼠身上进行的，但VLGN的功能很可能也存在于人类大脑中。毕竟，灵长类动物的大脑中也有类似结构。这项研究不仅让我们更了解大脑的运作方式，还可能为未来的视觉技术提供灵感。比如，让未来的摄像机像人眼一样，在快速运动中拍出清晰稳定的画面，甚至不需要后期处理。

据中国科普网



刷牙护牙有讲究



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解释，有些看似平常的行为，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。

据《科技日报》



中共大同市委主管主办 大同日报社出版 电话:0352-2050272
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层 邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司 电话:0352-2429838
广告经营许可证:140200400009 广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915

自办发行
单月订价:21.5元