

代餐真的能减肥吗

■ 李雨乐

随着各种慢性病的年轻化,人们对健康也越来越重视。肥胖,在过去被人们认为是家庭条件好的象征,现在却成了让人们发愁的事情。

有的人会选择通过节食减肥,不过大多以失败而告终。毕竟节食引起的饥饿感不是所有人都能忍受的。这时,各种代餐产品就应运而生了。代餐是指能取代部分或全部正餐的食物。对于工作忙碌的人群来说,代餐也许是一种不错的选择。但代餐真的可以起到减肥的功效吗?

研究发现,我们的饥饿不仅和摄入的能量有关,还和另外一种重要的神经感知有关,那就是饱腹感。

神经学量级期刊《Neurosci》一项研究显示,我们的内脏有一套感受进食过程的神经。

这个感知过程,就是对肠胃摄入过程的机械性感知,它和我们摄入食物的总量是密切相关的。如果摄入食物低于某个时间和量,那么神经感受的反馈不足,就会导致我们感觉自己“没吃饱”,最终诱惑着我们去继续吃东西,这也是为什么我们很多时候吃东西要吃很久才能饱的缘故。

因此,减肥非常需要注意的一点就是:实现饱腹感。换句话说,就是不要降低肠胃食物的总体积。

那么,能够帮你减肥的代餐必须满足以下几点:

1. 饱腹感

我们可以维持肠胃内食物的体积来实现饱腹感,但是这并不意味着我们就无法降低食物的能量密度。只要我们维持食物总摄入量,降低能量的摄入密度,就可以在满足饱腹感的前提下,避免机体的机械敏感神经得不到及时反馈而饥饿。

所以,代餐一定要在摄入量上满足饱腹感的需求。首先是摄入的重量,正常成人一天总共摄入的固体和液体食物总量在1-2kg,因此代餐的总量不应低于这个数字。

2. 低能量

满足了饱腹感,那么下一步就是要降低代餐的能量密度了。正常成人基础代谢1500-2000(kJ/(m²·h))左右。代餐一般是选用热量非常低的食材来生产,这些食材往来源植物,毕竟植物本

身热量较低,而且还有大量人体无法直接代谢吸收的纤维素等,可以有效满足饱腹感并降低能量密度。

3. 不能缺乏正常的营养元素

减肥虽然重要,但健康更重要,如果过度减肥导致机体缺乏正常的营养元素影响了正常代谢,甚至造成了机体的健康问题,那就得不偿失了。

因此,代餐一定不能缺乏正常的营养元素。比如维生素,它对于机体的健康具有至关重要作用,维生素C本身起到了抗氧化的作用,如果缺乏会引起坏血病等。

4. 好吃和便携

满足以上三个内容,基本上满足了代餐的需求。不过,还有一些应用上的考量不能少,那就是,味道要好,否则大家不喜欢吃的话,多好的代餐也是白费。当然,对于忙碌的人来说,便携也是一个重要考量因素。如果一杯代餐带来的能量相当于一顿正餐过后慢跑一个小时的消耗,那代餐肯定是很好的选择了。

总之,减肥还是需要采取循序渐进的方法,那些一下子暴瘦的方式都是不健康、不科学、不可取的,一定要找到自己最合适的方法,一以贯之。如果你采用代餐的方式减肥,也要有一个适应阶段,切不可急于求成。



防范电诈五大“利器”,你用了几项?

新华社记者 熊丰

近日,记者从公安部了解到,公安部、工信部、中国人民银行等部门近年来深入推进打击治理电信网络诈骗违法犯罪,构建推出了五大反诈“利器”——国家反诈中心App、96110预警劝阻专线、12381涉诈预警劝阻短信系统、全国移动电话卡“一证通查”服务、云闪付App“一键查卡”,为广大群众构筑反诈“防火墙”。

2021年3月,公安部推出的国家反诈中心App正式上线,截至目前已受理群众举报线索1460余万条,向群众预警2.3亿次。

2019年11月,96110预警劝阻专线率先在北京启用,随后推广至全国,目前全国已有29个省、市的公安机关开通。

2021年7月,工信部联合公安部正式推出12381涉诈预警劝阻短信系统,首次实现对潜在被骗用户的短信实时预警,上线以来已成功发送预警信息1.49亿条,预警劝阻准确率达60%以上。

诈骗分子冒用他人身份开办电话卡严重侵害用户本人合法权益,广大群众对此深恶痛绝。“一证通查”服务打通了93家省级基

础电信企业和39家移动通信转售企业相关数据,群众只需要使用自己的居民身份证,即可通过线上线下多种渠道查询本人名下持有的全国移动电话卡数量。

为解决群众对于跨行银行卡账户查询的诉求,2021年12月,银行业统一App云闪付试点“一键查卡”功能,向公众提供银行卡数量、每张卡的银行名称等信息的查询,在确保信息安全的前提下,便利公众直接掌握个人名下银行卡信息,强化自身银行卡管理。

科学辟谣

看B超单上孕囊的数据可以提前知道宝宝性别?

■ 唐芹

流言:通过看B超单上孕囊3个数据的规律,可以推断孩子的性别。

真相:孕囊检查主要用于确定是否正常怀孕及判定流产风险,与胎儿性别无关。流言提到的B超

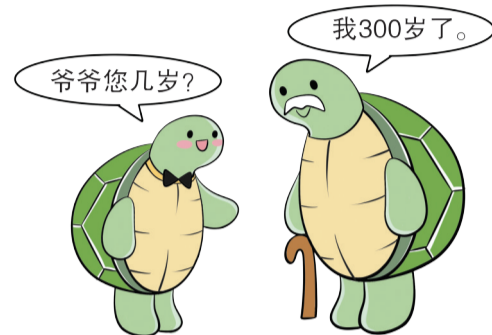
单上的三个数据,是指孕囊的纵径、横径和前后径,通过这三个值只能确定孕囊形状。但孕囊内主要是羊水,外面的羊膜又薄又软,极易受压变形,甚至膀胱的充盈程

度都能影响其形状,而且不同时期孕囊形状也会发生改变。若按流言的说法以孕囊形状判断性别,就会得出胎儿性别不断变化的结论,这显然属于无稽之谈。

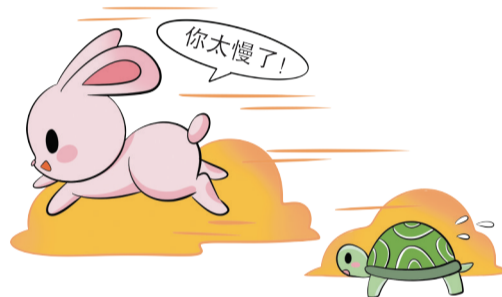


乌龟为什么长寿

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



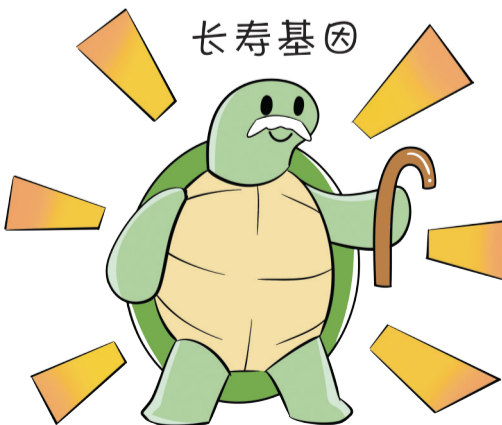
在动物界中,包含人类在内均有自然寿命,有的物种寿命长,有的则寿命短,而寿命达100-300年甚至更长的却很少见。在这少数动物中,乌龟是最典型的物种之一。



科学研究表明,乌龟之所以长寿,与乌龟懒惰、行动缓慢、新陈代谢水平低有关。一副坚硬的甲壳,使乌龟头、腹、四肢和尾都能得到很好的保护,以免受外界的伤害。



同时,乌龟还有嗜睡的习性,一年要睡上10个月左右,既要冬眠又要夏眠,是一个十足的“懒鬼”。它一天里的运动量极少,因此,它的体能消耗少,新陈代谢也就变得极其缓慢。



相较于大部分动物,乌龟具备得天独厚的“长寿基因”。它不但“生命时钟”长,胚胎细胞的分裂代次更是能达到110代左右。因此,在先天因素上,它比一般动物的寿命都要长。