



# 科学饮食 让运动效果倍增

有的人运动是为了减重,有的人是为了增肌,还有的是为了改善亚健康体质,在运动的过程中,科学的饮食能让运动的效果倍增。广州市第一人民医院营养科主治医师林寒潇提醒,运动时不要盲目节食,否则会导致体重过低,甚至会带来免疫功能受损、激素紊乱、骨质疏松、贫血等问题,女性甚至可能闭经,影响怀孕。

## 这些食物要少吃

营养价值低但脂肪过高的食物要少吃,例如每100g猪蹄中,含有26.3g脂肪,热量高达260千卡。

另外,高脂肪高糖高热量的食品也要少吃,如巧克力、蛋糕、奶茶,以及烤串、油条等。长期吃这类食物,伴随着大量糖分、饱和脂肪,其中还不乏反式脂肪酸的摄入,很可能对身体健康造成不良影响。

## 保证蛋白质摄入

林寒潇指出,对于热爱健身的人来说,增加肌肉要有耐心,每个月增加体重1-2kg是比较合理的,以下几个小技巧或许有帮助。

1.饭前不要喝太多的汤汤水水。饭前喝很多水会把胃撑得比较满,影响这一餐的进食量。尤其容易早饱的“小鸟胃”,最好养成把食物“干湿分开”的习惯,饭后半小时以上再喝水。

2.保证蛋白质摄入。足够的蛋白质对于增肌的作用不言而喻。对于需要增重的瘦子,蛋白质摄入量可以比平时每天多吃100g。可食用牛羊瘦肉、鸡肉鸡蛋、鱼虾肉、奶制品等,其中鱼肉是好东西,深海鱼如三文鱼富含Ω-3系脂肪酸,也是高蛋白质的食材。

3.对于需要减脂肪的人群来说,增加“易饱腹”的食物。如大豆、芹菜、魔芋等一些高纤维而低热量的蔬果,由于纤维丰富所以容易产生饱腹感。



## 代餐不宜长期吃

南方医科大学珠江医院内分泌科陈容平博士指出,代餐本质上是一种设计出来的结构化膳食,通过低配比的碳水化合物摄入,动员身体肝糖原输出的增加,燃烧脂肪,从而达到减重的目的。

减重应该是一个系统工程,代餐只是减肥行程里的一项工具,需要因人而异设置不同方案。比如评估肥胖的和原因、有无相关并发症等,再决定下一步的减重计划。

值得注意的是,遵照2022年中国营养学会的膳食指南,碳水化合物(主要食物来源为谷物、薯类)、蛋白质(主要食物来源为畜禽肉类、鱼类、大豆)、脂肪(主要食物来源为植物油、动物油脂)三大营养素所提供的能量,分别以50%-65%、10%-15%、20%-30%为宜。而市场上的代餐碳水化合物配比在20%左右,长期摄入可能导致营养问题。

陈容平指出,“人体的能量主要获取渠道还是碳水化合物,长期吃代餐,没有及时进行身体评估,对身体可能带来种种不利的影响,如转氨酶升高、肌肉萎缩、蛋白质丢失、电解质紊乱等问题。医学上的减肥讲究疗程,比如代餐一般以8-12周为一个疗程,休息3-6个月,待身体休整后再重新启动第二轮。因此,代餐的使用最好咨询医院的内分泌医生或营养师。” (据《羊城晚报》)

# 脖子黑洗不干净 小心黑棘皮病

12岁的小琳(化名)身高157厘米,体重竟达到了78.5公斤。近来,小琳的妈妈发现她脖子后面有一层黑黑的“泥”,怎么也洗不干净。到医院检查才发现,她患上了因肥胖导致的“黑棘皮病”。

医生提醒,近年来儿童及青少年“黑棘皮病”的发病率有增加趋势,其“罪魁祸首”正是肥胖。什么是“黑棘皮病”?和肥胖又有何关系?广州医科大学附属第三医院专家为您解答。

## 脖子发黑洗不净 竟是肥胖引起这种病

今年12岁的小琳(化名)酷爱吃零食,体重也逐渐超标,身高157厘米的她体重竟达到了78.5公斤,小肚腩都长出来了。

最近,妈妈发现小琳的脖子后面、胳膊肘关节处总是黑黑的。起初妈妈以为是她洗澡没洗干净,但细看才发现,小琳脖子上这层黑黑的“泥”根本洗不干净。这是怎么回事?妈妈感到纳闷,带小琳来到广州医科大学附属第三医院(简称“广医三院”)临床营养科体重管理门诊。医生检查发现,小琳颈部、腋窝下等部位存在明显色素沉积,怀疑可能是“黑棘皮病”。

随后,广医三院临床营养科副主任医师曾青山为小琳做了胰岛素水平检测。检测发现,小琳的空腹胰岛素水平达到41.2mU/L(正常为3.7~12.8mU/L),餐后两小时胰岛素水平更是超过300mU/L(正常为8.9~38.3mU/L),均高于正常值很多,确认她患上的是胰岛素抵抗引发的黑棘皮病,而肥胖正是“罪魁祸首”。

“黑棘皮病”到底是一种什么病?听到这个陌生的词,小琳的妈妈一头雾水。

曾青山介绍说,黑棘皮病是一种皮肤过度角化、增厚、色素沉着以及乳头瘤样增生为特征的良性的皮肤病,主要表现为颈部、腋下及腹股沟等处的皮肤变黑暗沉、摸起来粗糙,外观有如天鹅绒般增厚等症。发病可能与遗传、内分泌、药物及肿瘤等因素有关。另外,黑棘皮病好发于肥胖者中。当体重增加或腰围过大时,人体对胰岛素的

敏感度降低,也就会增加胰岛素的抵抗性,身体必须分泌更多的胰岛素来维持血糖的浓度与稳定度。而当体内产生过多的胰岛素,可刺激皮肤增生,皮肤容易变厚且易角化,尤其对黑色素细胞影响较大,从而导致患处皮肤粗黑。一般这种病的严重程度与空腹胰岛素水平呈正相关。

## 科学饮食+运动可逐渐缓解

明确了病因之后,广医三院临床营养科的专家为小琳进行了营养干预,制订了控制饮食和增加体育锻炼的个性化减重方案,帮助小琳减轻体重,减少体脂含量,以改善体内胰岛素抵抗状态及炎症反应状态。

定制减重方案后,专家团队每天都上线严格追踪小琳的生活情况,督促她科学饮食、坚持运动。

经过三个多月的严格体重管理,检查结果出来了,她的胰岛素抵抗逐渐变好,虽然胰岛素水平仍有点高,但已接近正常值了,黑棘皮病的症状也有所缓解——小琳的颈上明显变白了,脸也白了,体型也发生了明显的变化,小肚腩明显变小了,体重也从78.5公斤减到了62.4公斤。

## 青少年肥胖患者更应重视

引起黑棘皮病的原因很多,比如恶性肿瘤、内分泌疾病、肥胖、药物及某些基因相关性疾病等。虽然黑棘皮的病因很多,但青少年肥胖占了较大的比重。

曾青山强调,对青少年肥胖患者来说,黑棘皮病不仅仅是皮肤病变、影响外貌而已,更是体内严重代谢紊乱的标志。黑棘皮病可以作为判断肥胖儿童心血管疾病风险的有效临床指标,还与肥胖患儿的代谢综合征的发生密切相关。

曾青山提醒,家长平时要多关注孩子身体发出的信号,如发现孩子有颈部、腋下等处变黑的异常情况,请及时就医。一旦确诊也无须太紧张。一般来说,肥胖合并的黑棘皮病治疗的关键在于减轻体重,改善患者体内的高胰岛素状态,在营养师的专业指导下,通过科学饮食和运动减重,身体很快就能恢复健康。(据《广州日报》)

## 江西省青山湖烟区草专卖局 收回烟草专卖许可证公告【2022】年第3号

以下持证户因6个月以上未经营,经我局公告后,也未来我局办理相关手续,我局已作收回。因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》规定,现予以公告,一经公告即视为收回。

许可证号码	企业名称(字号)	法定代表人(负责人)	经营场所
36011127809	南昌高新技术产业开发区昌东滕泰新饭庄	熊俊	南昌市南昌高新技术产业开发区昌东滕泰航空城大道口
36011122948	盛世烟酒	吴有亮	青山湖区高新大道2072号
36011128456	南昌市高新技术产业开发区盛洋便利店	刘景霞	江西省南昌市青山湖区高新技术产业开发区恒大名都6号住宅楼113室
36011127572	南昌高新技术产业开发区兴美商行	刘晨露	南昌市南昌高新技术产业开发区昌东滕泰航空城大道116室一楼
36011126561	南昌盛源商行	姚瑶	江西省南昌市青山湖区上海路185号华联超市内
36011126311	南昌高新技术产业开发区泓亮烟酒商行	章雄亮	南昌市南昌高新技术产业开发区恒大御景小区9#商住楼115室
36011128511	青山湖区不出名火锅世纪风情店	魏信平	南昌市青山湖区北京东路1588号世纪风情四号地块1栋店面102室
36011125844	鑫和园生活超市	胡丽荣	江西省南昌市高新技术产业开发区艾溪湖北路668号中兴和园26栋1层2、3号商铺
36011127133	青山湖区诚致烟酒商行	汪明智	江西省南昌市青山湖区高新大道1288号大唐世家小区2号地块2号商业103室
36011127443	青山湖区青方超市	汪富	江西省南昌市青山湖区青湖村坊坊中村4号
36011126165	南昌市青山湖区明康粮油食品店	车想明	南昌市青山湖区塘山镇罗万四方村28号
36011127520	青山湖区宏力便利店	付志宏	江西省南昌市青山湖区师大南路31-7号
36011125434	青山湖区年善便利店	戴年善	江西省南昌市青山湖区湖坊镇秦胜小区七栋四单元101
36011126150	青山湖区文宏平价超市	万文宏	江西省南昌市青山湖区石泉村889号
36011125848	众旺批发部	刘文华	江西省南昌市青山湖区南京东路898号医药谷1-D13号
36011127304	青山湖区和昌棋牌室	邱焕焯	江西省南昌市青山湖区青山湖大道中段与火炬二路交汇处599号综合楼第一层(民营科技园内建材厂综合楼第一层)
36011128439	青山湖区童年便利店	万童文	江西省南昌市青山湖区江大南路139号19栋1号店面(第1层)
36011128239	青山湖区创佳烟酒商行	丁周华	青山湖区上坊路二十三中西围瑞旁附1号
36011127344	邓芳便利店	邹红连	江西省南昌市青山湖区京东路177号
36011127268	青山湖区启航名品汇超市	孙意	江西省南昌市青山湖区京东路177号
36011125599	芙蓉兴盛超市雷军忠店	雷军忠	江西省南昌市青山湖区进贤路1号
36011126567	南昌市青山湖区天天平价超市	赵兰花	江西省南昌市青山湖区进贤路1号
36011128301	青山湖区时代烟酒店	李奔奔	江西省南昌市青山湖区新城吾悦广场商业S6--108室
36011127052	青山湖区浩山生鲜超市进明路店	邹红连	江西省南昌市青山湖区高新大道1807号园区BC号楼1层BCD2002
36011125559	熙旺便利店新城吾悦	余群英	江西省南昌市青山湖区高新大道1807号园区BC号楼1层BCD2002
36011128236	青山湖区鼎鼎便利店	刘志强	江西省南昌市青山湖区高新大道1807号园区BC号楼1层BCD2002

## 拍卖公告

受中国信达资产管理股份有限公司江西省分公司委托,本公司定于2022年8月19日上午10:30在南昌市南京东路898号C区801室举行专场拍卖会,公开拍卖:中国信达资产管理股份有限公司江西省分公司拥有的九江乐尔木业有限公司债权(设保留价)。截至2022年6月30日,该债权本金为454.18万元,利息1480.67万元,本息合计1934.85万元。诉讼费用10.5万元。(以依据法律文书实际计算为准)。该债权竞买保证金为60万元整。有意竞买者应于8月12日9时至8月18日12时前携带营业执照、法定代表人身份证明,自然人携带本人身份证到本公司(九江市浔阳区甘棠北路37号B幢105、106门面)办理竞买登记手续(报名资料费500元)。竞买保证金须在报名截止时间前到账,户名:江西润泽拍卖有限公司,账号:7271 00100100059239,开户行:九江银行柴桑支行。自公告之日起,在标的物所在地展示。详细资料请向咨询电话:13507067220(尹) 18170260010(黄) 江西润泽拍卖有限公司 2022年8月11日

## 拍租公告

受有关单位委托,我公司依法向社会第二次公开拍租以下标的租赁权:南昌市南京东路166号店铺(建筑面积共计约429.26㎡)5年租赁权,参考价约人民币25830元/月,竞拍保证金为人民币20万元。以上标的无转让费,对竞租人要求详见拍租文件。拍租时间:2022年8月29日下午15:00 拍租地点:南昌市建设路333号宜尚酒店五楼会议室 联系人:金先生 联系电话:0791-83882589 18970066168 即日起可咨询、看样。有意竞租者请于2022年8月26日17:00前持有效证件(个人:身份证;法人单位:营业执照副本复印件、法人身份证或法定代表人授权书、代理人身份证)、保证金银行缴款回单(保证金未在2022年8月26日17:00前汇到我司指定账户的,一律视为无效报名)和报名资料费人民币500元(不予退还)到南昌市建设路333号宜尚酒店六楼606室办理竞拍登记手续;保证金请汇款至我公司指定如下账户: 户名:江西国邦产权经纪有限公司 账号:196234678400 开户行: 中国银行股份有限公司南昌市传媒大厦支行 开户行地址:南昌市红谷滩新区红谷中大道1326号 江西国邦产权经纪有限公司 2022年8月11日

## 公告

周港华、熊春霞:抚州市临川区人民法院受理的(2022)赣1002民初4945号原告中国工商银行股份有限公司抚州分行诉你们金融借款合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、诉讼告知、应诉通知书、举证通知书及开庭传票。自公告之日起,经过30日即视为送达。提出答辩状和举证期限为公告期满后15日内,并定于举证期满后第3日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院城法庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。 江西省抚州市临川区人民法院

## 公告

尧志刚、罗菊女:抚州市临川区人民法院受理的(2022)赣1002民初4944号原告中国工商银行股份有限公司抚州分行诉你们金融借款合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、诉讼告知、应诉通知书、举证通知书及开庭传票。自公告之日起,经过30日即视为送达。提出答辩状和举证期限为公告期满后15日内,并定于举证期满后第3日上午9时(遇法定节假日顺延)在本院城法庭开庭审理,逾期将依法缺席判决。 江西省抚州市临川区人民法院

## 减资公告

黎川县佩亨贸易有限公司(统一社会信用代码:91361022MA386KT01H)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币500万元减少为人民币6万元,请相关债权人、债务人在见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。 黎川县佩亨贸易有限公司

经济晚报全省各类公告/声明/遗失/刊登热线:18970034856