



“碳循环减肥法”10天减12斤?

专家提醒,这种方法并不适合所有人,更不能长期依赖

近日,知名女艺人伊能静在社交平台晒出减肥食谱,称自己采用“碳循环减肥法”在10天内成功减掉了12斤体重,受到关注。围观网友们纷纷直呼“去年秦昊,今年伊能静,不愧两口子!”

高碳水低碳水,4天一循环

“自韩国归来后,体重增加到了56公斤,身为女艺人太不负责了。”在自己的微博里,伊能静并没有避讳。她提到因为自己工作需要控制体重,便找到了最适合短期瘦的方式——“碳循环减肥法”,效果不错。

究竟什么是“碳循环减肥法”呢?顾名思义是指在一段时间内,通过调整每日摄入的碳水量,设定“高碳水日”和“低碳水日”,并循环进行。具体如何执行?记者从伊能静的微博上看到了详细的记录:

第1天:液断,可选择任何无糖饮品,例如牛奶、豆浆、植物奶等,三餐各500ml+2000ml至3000ml水;

第2天:蛋白质断,例如鸡蛋、虾,每餐一拳大小,需少调味;

第3天:蔬菜断,可选择任何一种素食,每餐一拳大小蔬菜,同样需要少调味;

第4天:开始碳水循环,以粗粮为准,玉米、红薯、藜麦,每餐一拳大小。

伊能静表示,以此类推,每4天循环吃一次碳水化合物,可以根据自己的习惯调整。“到第七天的时候,我自己能明显感觉到自己背变得很薄,尺码从38减到了34。”

记者搜索后发现,其实所谓的“碳循环减肥法”并不新鲜,小红书上已经有不少网友尝试过。网友“嗷呜小鸭”是这几天跟着伊能静打卡的网友之一。身高1米63的她初始体重121.8斤,4月7日开始进入第一个周期。在经历了一整天只喝豆浆,或是只吃蛋白质、只吃蔬菜的4天后,也就是4月10日,她累计减重了5.8斤。

专家提醒:“碳循环减肥法”并不适合所有人

“科学减肥应该基于均衡饮食和适量运动的原则,注重营养的全面性和身体活动的重要性,不仅仅是减重而是减脂。”南京市第一医院副主任营养师戴春认为,虽然“碳循环减肥法”可能对部分人有效,但它并不是一种适合所有人的减肥方法,尤其值得注意的是不能长期依赖的循环方法。“在平台期偶尔尝试一下,改变日常的饮食模式去突破平台期是可以的,但只能短期,而且需要根据个人的身体状况、生活习惯和运动强度来调整,盲目跟风可能会带来营养缺乏等健康风险。”正如伊能静微博最后自己所言,“如果胃、

胆囊不好、贫血的人不要轻易尝试,姐姐因为工作需要快速呈现良好状态,在这个过程中还会吃营养补品。”专家也特别提醒,因为“碳循环减肥法”摄入的热量较少,这个过程中不建议再去剧烈运动,很可能导致低血糖的情况。

“四月不减肥,五月徒伤悲。”天气渐热,爱美者们“掉肉”的心思又活络起来。戴春强调,想要真正健康“掉肉”还是应该在保持营养均衡、确保身体所需的各种营养素都能得到满足的同时制造热量缺口,“饮食也只是一部分,调整整体的生活方式,改变不良生活习惯才更有意义。”专家说。(据《扬子晚报》)

警惕这几种“伪减脂”食物 专家教你正确辨认

市场上琳琅满目的减脂食物吸引着不少控制体重的朋友,殊不知某些减脂食物不仅会让人发胖,甚至还会增加患病风险。为此,记者采访了深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军,帮助大家避开这些“伪减脂”食物。

果蔬干

市面上的果蔬干主要是通过低温油炸的方法,把新鲜蔬果中的水分炸干,让油脂渗入到果蔬中。

在制作过程中,果蔬本身较多的部分维生素、膳食纤维成分会流失。为了保证口感,在制作时通常会加入盐、糖、味精等调味料来调节果蔬干口味。

专家提示

最好选择直接吃新鲜水果蔬菜。如果实在想吃果蔬干,可以选择真空冷冻干燥制成、没有过多添加剂的产品。

全麦面包

真正的全麦面包富含膳食纤维,所以口感相对较差。

为了符合大众的口味,厂家在制作时会增加更多的糖、油和盐甚至小麦粉来减少不适口感。

市面上有不少打着“粗粮”标签的全麦面包,虽然以粗粮为原材料,但小麦粉含量却最高。

专家提示

配料表中的第一位是“全麦粉”的话,证明其含量较多。同时,尽可能选择添加剂种类较少的产品。

蔬菜沙拉

蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维,但与之搭配的沙拉酱通常是由食用油、蛋黄和调味料调制而成。沙拉酱能量与含油量较高,摄入过多不仅会增肥,还容易导致甘油三酯升高,危害心脑血管健康。

此外,蔬菜沙拉可能缺少足够的蛋白质与碳水化合物,易造成营养不均衡、摄入蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

专家提示

推荐用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒、无糖酸奶等代替沙拉酱。

专家建议

● 健康饮食,保证平衡膳食,做到食物多样化。

● 每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。

● 每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。

● 避免摄入或少摄入加工食品和含糖饮料,足量饮水,戒烟限酒。

● 学会通过营养标签的比较,选择购买较健康的包装食品。

(据人民网)

招租 南昌市后塘路45号,面积:887.21m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

公告

我公司于2024年4月10日刊登在《经济晚报》07版面的招租公告,其中标的一、南昌市西湖区西湖路86号房产(面积约506.95m²)3年租赁权,参考价26869元/月,保证金18.1万元;更正为标的一、南昌市西湖区西湖路86号房产(面积约506.95m²)3年租赁权,参考价23827元/月,保证金18.1万元;拍租公告中其他事项不变。特此公告。 江西省祺润拍卖有限公司 2024年4月12日

招租公告

我公司定于2024年4月26日9时开始在江西省公共资源交易平台采用网络竞价出租下列标的,现公告如下:一、出租标的:九江市八里湖新区安置小区商铺和管理用房,3年租赁权。二、报名须知:(一)报名方式:符合竞租资格条件者,在江西省公共资源交易平台进行网上报名,网上报名及保证金到账截止时间:2024年4月25日17:00。(二)竞租报名资格的确定、保证金数额、网上报名流程、网络竞价等,请到江西省公共资源交易平台(网址http://www.jxsggzy.cn/web/)查看详细招租公告。三、标的的展示:公告之日起至2024年4月25日在租赁物所在地。四、联系电话:13979266130李先生。 九江承和云置业有限公司

注销公告

上饶市信州区思维素养培训中心(统一社会信用代码:52361102MJD27870XT)拟向民办非企业单位登记管理局申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自见报之日起45日内向本清算组申报债权。特此公告。 上饶市信州区思维素养培训中心

公告

2024年4月3日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇五里村中帆汽配城内申通快递点,查获当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,现场查获:84mm芙蓉王(硬)2条,共计壹个品种数量贰条整。快递单号:776102558912305,寄件人:高*。现我局已依法对该批卷烟予以先行登记保存。

2024年4月6日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇五里村中帆汽配城内申通快递点,查获当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,现场查获:84mm芙蓉王(硬)2条,共计壹个品种数量贰条整。快递单号:776102562331781,寄件人:高*。现我局已依法对该批卷烟予以先行登记保存。

2024年4月7日,我局烟草专卖执法人员接群众举报,会同邮政管理部门,在江西省萍乡市湘东区湘东镇五里村中帆汽配城内申通快递点,查获当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品,现场查获:84mm芙蓉王(硬)2条,共计壹个品种数量贰条整。快递单号:YT7456549459674,寄件人:薛春芳。现我局已依法对该批卷烟予以先行登记保存。

物主于本公告发布之日起60日内携带相关证明到萍乡市湘东区烟草专卖局(地址:萍乡市湘东区泉湖南路97号,联系电话:0799-3433782,联系人:姚志明)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将按照《烟草专卖行政处罚程序规定》(工业和信息化部令第61号)第七十条之规定,对上述卷烟进行处理。特此公告。 萍乡市湘东区烟草专卖局 2024年4月12日

遗失声明

● 林海燕于2024年4月9日不慎遗失身份证,证号:362323198508146926,现声明作废,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任。

● 廖泽林于2024年4月10日遗失身份证,证号:360729199808130929,自见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。

● 陈红兵遗失昆明七彩云南物业服务有限责任公司2022年10月19日开具的装修押金收据,编号:2275304,金额:10000元,声明作废。

● 云南硬气餐饮管理有限公司遗失昆明七彩云南物业服务有限责任公司2017年5月23日开具的装修押金收据,编号:0328200,金额:10000元,声明作废。

● 张福林遗失北京红星美凯龙国际家具建材广场有限公司(西四环商场)质保金收款单据2张,编号:ZY20051400353603,金额:12000元;编号:SK20090204796866,金额:8000元,声明作废。

● 兹有四季青服装集团东大捷2F178、179号转租户韩惠娟遗失押金单据1份,金额:8000元整,单据号码:2011012,声明作废。

● 本人曾宪强(身份证号码:441223196503282317)不慎遗失大富村10-16号二楼厂房或铺位风险保证金2张,金额:175元,金额:3591.9元,单据号码:000893,声明作废。

● 王康遗失崇文苑28幢一单元904室首期收据,编号:0022674,金额:40000元,声明作废。

● 明梦婷不慎将由四川省古鼎房地产开发有限公司开具的购买二期车位22-25#负一层179号收据及车位认购书遗失,收据编号:1642134,金额:10000元,声明作废。

● 李敬琳遗失恒大天璟二区A-3910单元收据,收据编号:天璟1134104,金额:1898383元,声明作废。

● 遗失新疆工程学院苏比努尔·克然木大学生证,学号:2023211899,声明作废。

● 本人段思羽(身份证号码:65232200303041023)不慎将新疆金海汽车贸易有限公司开具的24年3月10日收据遗失,收据号:15069,金额:10000元整,收据作废,特此声明。

● 罗玉萍遗失太平恒大金碧天下二期翡翠苑67幢203号房款收据5张,收据编号:0214670,金额:29646元;编号:0217513,金额:59292元;编号:0316126,金额:59292元;编号:0228067,金额:59292元;编号:0431182,金额:59271元,声明作废。

● 张宏宇遗失盐城工学院就业推荐表,编号:2024903427564,声明作废。

● 卢国遗失盐城工学院就业推荐表,学号:2024903426969,声明作废。

● 南京财经大学红山学院倪浩文(男)遗失就业协议书,证号:2024903469042,声明作废。

● 张亚东遗失上海万达麟港置业有限公司开具的维修基金收据,票号:0005800,金额:3372.57元,声明作废。

● 本人杨超不慎遗失湖南太一房地产开发有限公司于2019年10月20日开具的太一格10栋603房屋公积金贷款收据1张,收据编号:Tiyo7867,金额:400000元,声明作废。

● 王康遗失润弘崇文苑一期和园28-1-904收据,收据号:0022674,金额:40000元,声明作废。

● 遗失成都文理学院2021届四川省普通高校毕业生黎嘉怡就业协议书,证号:13671202408521,声明作废。

● 南京艺术学院陈丁凯遗失就业推荐表,学号:B201205001,声明作废。

● 遗失泰兴市万达广场商业管理有限公司开具的陈栋、百分茶泰兴万达广场质量保证金收据单号:0003042,金额:10000元,履约保证金收据单号:0003040,金额:44586元,物业费保证金收据单号:0003043,金额:7431元,声明作废。

● 袁范生遗失退役军人优待证,证号:621622300001102883,声明作废。

● 兰田村经济合作社村民陈仁坤不慎遗失股权证,股权证号码:350103130087,声明作废。

● 张欣如遗失西北农林科技大学三方就业协议书,编号:2024050155,声明作废。

● 许德厚遗失营口理工学院学生证,学号:2202030104,声明作废。

● 侯绍帅于2024年4月1日遗失身份证,证号:370406199707236012,声明作废。

● 本人郭平延于2024年4月11日在江苏省南京市不慎遗失二代身份证,证号:321282200310245247,自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。

● 袁静遗失贵阳恒大文化旅游城7地块4栋1单元1103号房收据,编号:GY000001092,声明作废。

● 本人常锦护遗失无锡顺茂物业管理有限公司于2023年12月11日开具的装修保证金收据,票号:932030957,金额:2000元(贰仟元),声明作废。

● 台州市黄岩琼琼餐饮店遗失公章,编号:33100310115961,声明作废。

经济晚报各类公告声明遗失 全国刊登热线:18170034856