

“水断食减肥”，专家直言弊大于利

夏天到了，很多人会为了穿衣更好看而加大减重力度。据《韩国时报》报道，“水断食”减肥法最近在韩国青少年中盛行。韩国健康增进开发院表示，一些艺人通过“水断食”方法在短时间内实现快速减重后，相关信息通过网络在青少年中迅速扩散。有医院工作人员发帖称，因“水断食”导致身体不适前往医院就诊的人数有所上升。



间代谢产物“酮体”大量增加，超过身体的处理能力后就会堆积体内，造成“酮症”，甚至可能发生酸中毒。

更容易反弹。“水断食”不容易坚持，就算咬牙挺一段时间，也很容易给身体营造出处于“饥荒年代”的错觉。为适应“饥荒”状态，身体会降低基础代谢率，并倾向于囤积脂肪等能量物质。一旦重新开始进食，身体“久旱逢甘霖”，会加速吸收并囤积能量，就算吃下与之前一样多的食物，体重也会很快反弹。

影响心理健康。不摄入碳水化合物等供能营养素，会影响大脑及神经系统机能，带来烦躁、焦虑、失眠等问题，甚至对日常生活造成严重影响。

张海英表示，减重应出于健康目的，而不是为了迎合畸形的审美观念。青少年处于快速生长发育阶段，无论身高体重的增加，还是第二性征的成熟，都需要日常规律的能量供给，并维持一定的体脂率。适量碳水化合物、蛋白质及脂肪的摄入都是必需的。有些尝试“水断食”的青少年本身体重并不超标，此时如果盲目断食、禁食，不仅不可持续，还会以健康为代价，得不偿失。

如果确实有减重需求，从健康效应、控制反弹等方面看，更推荐“限能量平衡膳食(CRD)”减重法，即只控制每天摄入的总能量，男性为1000~1800千卡，女性为1200~1500千卡，也可以在日常能量摄入的基础上，减少500~700千卡。这种方法不会明显降低基础代谢率，容易长期坚持，还有助于养成均衡膳食的习惯。

其他方法，如低能量膳食(LCD)、极低能量膳食(VLCD)、高蛋白膳食等，容易导致微量元素缺乏、电解质紊乱等营养代谢风险，如果想要尝试，建议在医生和营养师的指导下进行。

生命时报官方网站(来源：环球时报健康客户端)

受访专家

中国注册营养师 张海英

环球时报健康客户端记者徐盈

中国注册营养师张海英接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示，“水断食”是一种极端的减重方法，减重过程不吃食物，只喝水、摄入营养剂以及少量食盐。“水断食”和近年流行的“5+2”轻断食、“16+8”间歇

性断食同属于禁食范畴。

有动物实验表明，适当禁食对减肥和延长寿命有一定作用，但这并不意味着能将禁食与健康画等号。首先，相关研究多针对动物，其结论对人类是否适用还需进一步验证；其次，这些研究本身持续时间不长，难以预测禁食对健康的长期影响。上海交通大学和斯坦福大学研究人员联合发表在《美国心脏协会杂志》的最新研究指出，遵循“16+8”禁食法的人，全因死亡率并未降低，心血管疾病死亡风险则会增加91%。“16+8”禁食法还只是相对柔和的禁食方

法，要求更严苛的“水断食”的健康前景可能更为堪忧。

“水断食”造成的极端能量差，确实能让体重在短期内明显下降，比如有人自称用这种方法月减10公斤，但其带来的危害更加严重，总体而言，弊远大于利。

影响身体代谢。“水断食”的直接影响是过量消耗身体储备的蛋白质和脂肪。蛋白质是构成身体各组织器官并维持其正常功能的重要营养素，如果缺乏，不仅会导致肌肉流失，还将影响免疫系统，可能造成免疫力低下。脂肪消耗过多会使脂肪的中

人类肠道为何“喜爱”膳食纤维



工作人员在宁夏贺兰县立岗镇银星村一冷凉蔬菜种植基地采摘菜心。

新华社记者冯开华 摄

人们知道水果、蔬菜和谷物中含有的膳食纤维对人类肠道乃至整个身体的健康都非常有益，但其原理是什么呢？来自丹麦技术大学和哥本哈根大学的科学家揭示，膳食纤维能影响结肠内细菌的行为，从而增加体内的有益物质，减少有害物质。相关论文发表在最新一期《自然·微生物学》上。

人们肠道内有多种不同类型的细菌，它们会争相利用一种名为色氨酸

酸的人体必需氨基酸。这种“竞争”可能给身体带来好的结果，也可能带来坏的结果，而膳食纤维在色氨酸“争夺战”中起决定作用。当人们摄入大量膳食纤维时，肠道菌更容易将色氨酸转化为有益物质；如果摄入纤维不足，色氨酸就会被肠道菌转化为有害化合物。

研究人员进一步解释说，肠道的大肠杆菌可以将色氨酸转化为一种名为吲哚的有害化合物，这与慢性肾脏

疾病进展有关；但另一种肠道菌，产孢子杆菌会将色氨酸转化为有益物质，有助于预防炎症性肠病、II型糖尿病、心血管疾病和神经系统疾病。

通过在细菌培养物和小鼠中进行的多项实验，研究人员还证明，人类肠道菌群中最常见的细菌之一——多形拟杆菌等纤维降解肠道菌，可以调节大肠杆菌形成吲哚的活性。具体而言，多形拟杆菌能将膳食纤维分解成单糖，大肠杆菌更偏好



△消费者在山东省临沂市平邑县一家超市选购蔬菜。

新华社发(武纪全 摄)

这些糖而非色氨酸，从而阻止了大肠杆菌将色氨酸转化为吲哚，也让产孢子杆菌能利用色氨酸产生有益化合物。

因此，膳食纤维有助于改变肠道菌的类型，使其产生有益成分，通过影响肠道菌的行为，增进人体健康。这些发现可以帮助科学家制定更好的饮食建议，保持肠道健康并预防疾病。

张佳欣 人民网(来源：科技日报)