

# 减肥就必须“戒碳水”?

不知从何时开始,戒碳水成了很多人“健康饮食”的代名词。不过,近日,话题#常年不吃碳水的人怎么样了#冲上热搜,脾气暴躁、心慌、睡眠质量差、脱发……不少网友都写下了自己在戒碳水一段时间后出现过的情况,不吃碳水的危害,似乎得到了更多人的注意。

近日,一位22岁的南京姑娘在减肥三个月后因为出现了闭经的情况而住进了医院,东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,该患者从最初的不吃主食、只吃少量蔬菜,发展成了神经性厌食,吃什么吐什么,没多久之后月经就不来了,也表现出轻微的抑郁情绪。

“门诊上这样的病例很多,特别是那些盲目节食减肥的女孩子,最后都呈现出一种病态的瘦,血糖降低、心悸、精神不集中

等多种病症也会不可避免地随之而来。”金晖提醒,人体所需的七大营养素,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、水和膳食纤维,缺一不可。特别是碳水化合物,它是提供人体所需能量的最经济 and 最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源,摄入过多或过少都不利于身体健康。

那我们如何既吃碳水又不长胖呢?关键就在于要吃优质碳水!金晖说,高热量、高糖分、高盐分、高脂肪的食物尽量不吃,比如油炸的薯条和面饼、比萨、饼干、奶油蛋糕等,都属于劣质碳水,升糖指数高,易发胖。荞麦、燕麦、紫米等低热量、高纤维食物,作为没有经过精细化加工的谷物,在人体内消化时间较长,增加饱腹感的同时,也不会使血糖飙升,是优质碳水,“少吃白米、白

面等精加工主食,搭配全谷物、薯类、豆类等,食物多样化,营养也更丰富。”《中国膳食指南》建议,一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250-400g,其中,全谷物和杂豆类50-150g、薯类50-100g(均为生重)。

为了避免不吃碳水所带来的危害,不少人选择了极低碳水饮食。对此,金晖认为,极低碳水饮食对于正常人来说也是一种极端饮食,它不仅仅是减少碳水化合物的摄入,还要增加蛋白质、脂肪的摄入量,很多人对它的适用人群、禁忌症、实施方式等还较为陌生。“即便是肥胖、糖尿病等特殊人群,低碳饮食或极低碳水饮食也应该在医生的指导下和科学监控之下短期或阶段性的使用,且食物搭配比例也需要适时调整,不建议大家盲目跟风。”

(据新华社)

## 校园传出异味

### 日本大阪约50名小学生不适

日本大阪府八尾市一所小学8日上午传出疑似燃气泄漏的异味,约50名小学生感到不适,相继被送往医院。

日本共同社8日以当地消防部门为消息源报道,上午10时左右,八尾市市立龟井小学因校园内“有燃气味”报警。50名学生反映身体不适。他们均有意识,症状较轻,陆续被送往医院。

日本广播协会援引校方的话报道,校方先将学生们转移至校园内,确认校舍内没有异味后,才安排学生返回教室。

依据消防部门说法,他们正在与警方一起使用检测仪器检查小学周边的空气,目前尚不清楚异味的来源。

共同社发布的照片显示,11时许,龟井小学校园里停着多辆消防车和救护车,2名学生穿着运动服、披着白布坐在长椅上。

这所小学附近有一家工厂,另有多栋住宅。

附近一些公司员工告诉媒体,学校周边一带从上午9时许就传出异味,“可能是哪里发生了燃气泄漏”。

(据新华社)



5月6日,游客在江苏省扬州市江都区万达广场的非遗文化展示区向国家级非遗项目扬州漆器髹饰技艺师学习漆器髹饰技艺。

近年来,江苏省扬州市江都区挖掘非物质文化遗产的社会、文化价值,推动“非遗+旅游”深度融合,积极打造多样化的全域旅游新业态,给游客带来多元文旅体验。

新华社发 俞德春 摄



这是5月7日在俄罗斯首都莫斯科拍摄的即将参与彩排的装甲车。

当日,莫斯科举行卫国战争胜利日阅兵式彩排。

新华社发 亚历山大 摄

# 研究说冰川消融使北极汞污染加剧

《参考消息》日前刊登埃菲社报道《冰川消融使北极汞污染加剧》。报道摘要如下:

研究人员近日在英国《自然·地球科学》月刊上发表的一项研究指出,由气温上升引起的冰川消融正导致海洋向北极大气层排放更多的汞,从而给北极生态系统带来风险。

由西班牙国家研究委员会(CSIC)领导的一个国际团队进行的这项研究表明,在从末次冰期向目前全新世的气候过渡期间,北极的汞含量随着气温升高而上升。

CSIC在新闻稿中指出,在当前气候变化的背景下,冰川

消融与向大气自然排放的汞增加之间存在联系,从而对北极地区的生态系统构成更大风险。

CSIC罗卡索拉诺物理化学研究所研究员阿方索·赛斯-洛佩斯解释说,在极地地区,海冰“在控制汞天然排放到大气方面起着关键作用”。

事实上,“已有证据表明,永久冻土层阻止了具有挥发性的汞从海洋向大气转移”。

由于全球持续变暖,自20世纪中叶以来,北极地区的永久冻土层面积已经缩减超过50%。

CSIC称,研究人员利用在格陵兰岛开采的冰芯样本来研

究过去的气候变化与北极地区汞含量之间的关系。研究目的是弄清决定汞的生物地球化学循环的自然来源。汞是一种全球性污染物和对生物神经系统有毒的化学元素。

研究结果显示,从末次冰期向目前的气候期(始于1.1万年前的全新世)过渡期间,北极地区的汞含量有所增加,这归因于气温上升所导致的冰盖减少。

排放到大气中的汞不单是人为因素造成的结果,因为全球汞循环还受到自然来源如海洋排放和火山排放的影响。

(据新华社)

## 拍卖公告

受委托,我公司定于2023年5月23日上午9:30时,在中政集团多媒体会议室公开拍卖以下标的:

●标的一:罗山县宝元园区运营管理有限公司标准化厂房二期2#,其中包含土地使用权、房屋建筑物及机器设备等附属设施(整体打包拍卖,详见拍品清单)。

●标的二:羊山新区处置一般公务用车2辆(详见拍品清单)。

凡有意向的竞买人,请于公告发布之日起至2023年5月22日17时前,携本人身份证及相关证件,缴纳相应竞买保证金(标的一:100万元,标的二:1万元/辆)到指定账户,并接受我公司各项拍卖条款的约定(具体详见本次拍卖会《竞买须知》),办理相关竞买手续。若竞买不中,保证金如数无息退还。

标的展示及时间:即日起标的物所在地

报名地点:信阳市南京路888号

详情咨询:0376-8138888

15978363236 李女士

信阳市市场监督管理局监督电话:

0376-6380150

河南中政实业集团有限公司

2023年5月9日