

# 碳水化合物真是变胖主因吗?

从生酮饮食,到“断碳”“碳循环”,再到最近爆火的“某明星减肥法”……夏日来临,随着人们身材管理意识的提升,社交媒体上,“控碳”“控糖”话题热度高涨,各种通过减少或阻断碳水化合物摄入的减肥方式广受追捧。碳水化合物真的是变胖的主要因素吗?碳水化合物摄入量过低是否会对健康产生影响?

碳水化合物是人体吸收营养的三大来源之一。“低碳减肥”的原理是通过减少碳水化合物摄入量后,人体由从碳水化合物获取能量,转变为将脂肪作为主要能量来源,以实现减肥效果。

以网络上较火的“碳循环”减肥法为例,过程分为三部分:“高碳水日+强运动”“中碳水日+适量运动”“低碳水日+不运动”,其中高碳水日是为了提高新陈代谢,低碳水日是为了减脂,以三天为一周期反复循环。

“断碳”则是在减肥阶段完全不食用主食,以最大限度压缩碳水化合物摄

入。值得注意的是,和公众将“碳水”和“主食”画等号的认知不同,蔬菜、水果等其他食品中也包含碳水化合物,以米、面为主的主食因其碳水化合物含量较高,从而被认为是变胖的主要因素。

最近爆火的“某明星减肥法”也是“断碳”的一种,与此同时,还减少了脂肪、蛋白质等其余营养来源的摄入量,据明星本人和网友反馈,坚持5天能减重10斤左右。

碳水化合物是人体不可或缺的功能物质。中国营养学会推荐18岁至49岁中国人的膳食总能量中,要有50%至65%来自碳水化合物。谷物是中国的传统主食,也是一种非常经济的碳水化合物来源,因此中国营养学会推荐一般成年人每天应摄入250克至400克的谷物。

除了提供能量外,碳水化合物有参与构成人体组织结构、防止脂肪过度分解带来的酮血症和酮尿症,属于多糖的膳食纤维,还有增强饱腹感和改变肠道

菌群等功能。

碳水化合物之所以被视为变胖的根源,是源于人们对糖摄入的警惕。碳水化合物在人体分解后会产生葡萄糖,这种人体必需的营养,一旦摄入过量,无法消耗掉的葡萄糖就会转化成脂肪储存在体内。

“对于糖尿病患者,我们会建议将病人的碳水化合物所占能量摄入比例降低10%左右。一些‘低碳减肥法’的碳水摄入量可能只有推荐值的三分之一,包括‘断碳’减肥的方式,其实都是极端且不可持续的。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军说。

长期碳水化合物摄入量不足有可能加重肝肾的负担。“在正常人的体内,碳水、脂肪和蛋白质三种营养物质是按一定合适比例摄入的平衡状态。”谭桂军说,一些长期只吃肉类不吃碳水,以蛋白质作为碳水缺口替代的“断碳”饮食,会加重肝肾负担,长期可能出现尿

蛋白和转氨酶等指标的升高。

作为重要的功能物质,碳水化合物缺乏还会导致乏力、冷汗、心情不佳、注意力难以集中等问题。部分人群在长期断食碳水后,甚至会产生进食障碍。“突出表现为厌食和暴食交替出现,长期极端饮食和不规律的生活方式,会导致代谢综合征的出现。”谭桂军说。

近年,“生活化减脂”成为减肥圈中的“热词”。“这和我们在减重门诊为患者制定减肥方案的思路相同。”谭桂军说,每天早睡早起,进入到正常的生活节奏中,将每天的进食时间前移,避免热量难以代谢形成脂肪。此外,还要尽量少食用高油高盐的食物以及精米精面等精致碳水化合物。

多位受访专家表示,减肥方式要根据自身的情况来决定,但务必要在定时定量、膳食平衡的健康饮食前提下,搭配适量的锻炼,才是真正科学有效的减肥方法。  
(据新华社)



6月13日,黑龙江东北虎林园的东北虎幼崽在室外活动。

目前,黑龙江东北虎林园今年新出生的东北虎幼崽大部分已满月。这些活泼好动的小东北虎天气好时就会被送到室外活动,在饲养员的悉心照料下茁壮成长。  
新华社记者 谢剑飞 摄

## 巴拿马运河遭遇干旱 国际物流受影响

巴拿马运河正遭遇70多年来最严重干旱,管理方加大了船舶吃水深度限制并减少船只通行数量。业内人士担忧国际物流成本会因此上升。

美国有线电视新闻网13日以巴拿马运河管理局为消息源报道,包括巴拿马在内的中美洲大部分地区过去数月遭遇罕见干旱,湖泊河流水位骤降,缺水日益严重。

巴拿马运河连接太平洋与大西洋,全长80余公里,是一条水闸式运河,比海平面高出26米。船舶通行时要利用水闸升高或降低水位,每次需要将2亿升淡水排入海洋中。这些淡水的重要来源之一是加通湖,而这个人工湖主要靠降水补充水源,目前因干旱水位不断降低,而气象部门预

测,到7月湖泊水位将刷新最低纪录。

受缺水影响,巴拿马运河管理局数月前将大型船舶吃水最大深度由15.24米下调至14.48米,后来又下调至13.56米,本月13日更进一步下调至13.41米。

从事国际物流的英国“邮包英雄”公司管理人员戴维·金克斯担忧,巴拿马运河加大限制货轮吃水深度,意味着一些集装箱货轮可能需要削减40%载货量才能通行,这样,同等重量货物就需要分摊至更多货轮装载,物流成本大幅增加。

目前,已有多家依赖巴拿马运河航线的航运企业将单个集装箱的运输价格上涨300至500美元。  
(据新华社)

## 防AI换脸诈骗,要“以彼之矛攻彼之盾”

老话说“眼见为实”,如今眼见也不一定为实。近期,多地就发生AI换脸诈骗。面对一个面容、声音与熟人几乎一致的“假面孔”,诈骗陷阱将变得更加难以察觉。

AI换脸诈骗,说到底,是隐私信息泄露与诈骗陷阱的结合。因此,不仅要加强对AI换脸诈骗时刻警惕,对个人隐私的保护更要超越“事前授权”“事后追责”的传统做法,堵上数据漏洞、防微杜渐。

近年,民法典、网络安全法、数据安全法、个人信息保护法等法律相继出台,个人隐私保护越来越受到重视。一方面,要通过法律确立原则、厘清边界、消除争议,规范平台合法

收集、分析个人信息的行为。另一方面,要筑牢AI技术的开源保障体系,明确主体、压实责任,防止AI等新技术被不法滥用。作为个人信息安全的第一责任人,每位公民也有义务提升反诈防骗技能,防止个人信息泄露。一旦发现隐私泄露或遭遇侵权,要第一时间通过法律途径维护自身合法权益。

要“以彼之矛攻彼之盾”。别有用心的人利用科技手段违法犯罪,我们也要善用科技手段治理违法。平台是个人信息的“守门人”,应该大力利用新技术,切实提高管网治网水平,加强对AI技术发布内容的甄别,使其遵守法律“红线”和道德“底线”。信息服务提供者,

也应当在个人信息深度加工时,依法告知被“编辑”的个人,并取得其单独同意。换句话说,AI软件必须经过“主人”授权才能生成人脸人声。

AI换脸诈骗,要用“真面孔”数据进行合成,如果保护好这些隐私数据,不法之徒拿什么来合成?都知道,造成个人信息泄露的部分原因,是大众被各类应用程序“裹挟”,不经意间对个人信息“放权”——点击未知链接、扫描不明来源二维码……都可能导致个人信息泄露。只有紧盯信息采集、储存、共享、披露等各环节,进行全链条管理,才能保障我们的个人信息安全。  
(据新华社)



6月13日,受“比帕乔伊”飓风逼近影响,民众从巴基斯坦信德省特达地区撤离。

巴基斯坦国家灾害管理局局长伊纳姆·海德·马利克13日说,为应对“比帕乔伊”飓风,巴基斯坦计划疏散约10万名沿海居民。  
新华社发 艾哈迈德·卡迈勒 摄