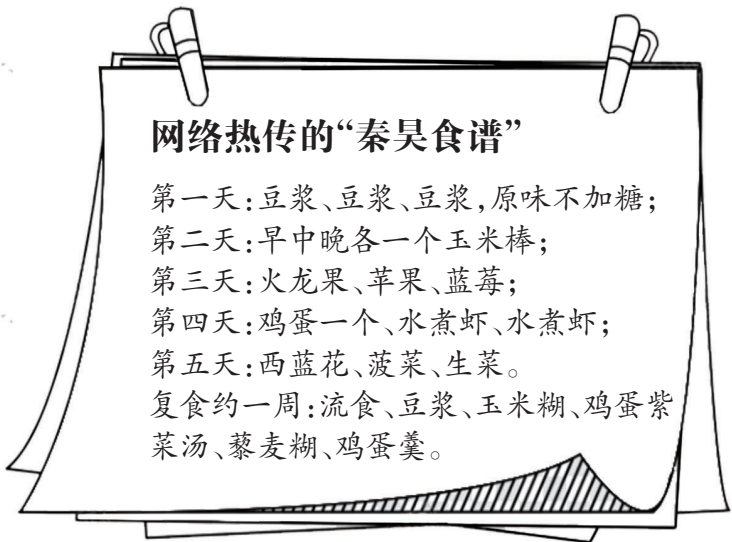


# 秦昊减肥法火遍全网,专家分析该食谱营养素不足 明星“作业”也不能随便抄

近日,《漫长的季节》火了,也带火了男主角秦昊的减肥食谱。秦昊的妻子伊能静分享了他的瘦身食谱。

爱美人士用这一食谱减肥靠谱吗?昨天,记者采访了南通大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任徐广飞,她表示该食谱营养素不足且单一,因此不建议大家效仿。



## 网络热传的“秦昊食谱”

第一天:豆浆、豆浆、豆浆,原味不加糖;  
第二天:早中晚各一个玉米棒;  
第三天:火龙果、苹果、蓝莓;  
第四天:鸡蛋一个、水煮虾、水煮虾;  
第五天:西蓝花、菠菜、生菜。  
复食约一周:流食、豆浆、玉米糊、鸡蛋紫菜汤、藜麦糊、鸡蛋羹。

## 极端饮食减肥 伤身还易反弹

“从伊能静公布的食谱中,可以看出秦昊的饮食很单一,这属于极低热量食谱。”徐广飞说,这一食谱的特点是通过严格控制热量摄入,从而达到快速降低体重的目的。一般情况下,人体每天都需要摄入一定的热量维持机体的新陈代谢,当摄入的热量不足时,机体就会通过消耗自身的脂肪及蛋白质为机体提供能量,进而使体重下降。

尽管“秦昊食谱”在短期瘦身上确实有所成效,但徐广飞并不赞成这种极端的饮食方法。“这对长期控制体重肯定行不通,对身体也是很不利。”

徐广飞提到,普通人效仿后,常常会陷入暴饮暴食和节食减肥的恶性循环,一旦复食,体重很快就会反弹。长期食用此食谱,会使体内水分和肌肉量都下降,导致骨质疏松,还很容易造成内分泌紊乱、女性月经失调、胆石症等问题。

## 莫被体重绑架 并非唯一评判标准

“体重重并不是肥胖的代名词,一味把体重减低当作减肥的全部是很不科学的。”徐广飞说道。

如何判断自己是否肥胖?在临床上,身体质量指数

(BMI)是测定肥胖的最常用指标,计算公式为: BMI = 体重 ÷ 身高<sup>2</sup> (体重单位: 千克; 身高单位: 米)。中国肥胖工作组和中国糖尿病学会将 BMI28.0kg/m<sup>2</sup> 定义为肥胖。“如果 BMI 在正常范围内,但是想让自己看上去更瘦一点,应该通过适当控制饮食加塑形运动来实现,而不是盲目节食。”

除此之外,由于肥胖者的身体脂肪分布不一定均匀,其中,腹部脂肪量多表现在腰围上,而其也可以反映出内脏脂肪的含量,因此腰臀比也是判断肥胖的重要指标,腰臀比(WHR) = 腰围长度(cm) / 臀围长度(cm)。世界卫生组织根据我国大量的实测体质检测资料和诊断数据,将 WHR > 0.9 的男性和 WHR > 0.85 的女性视为腹部脂肪超标。

徐广飞科普,体脂率就是指人体的脂肪重量在总重量中所占的比例,它可以充分反映出人体的脂肪含量的百分比,也是比较客观评定减肥成果的一种方式。一般情况下,体脂率超过 25% 的成年男性和体脂率超过 30% 的成年女性,可以被认定为肥胖。“虽然体脂率低可以反映一个人的健康状态,但是体脂率并不是越低越好。如果体脂率下降到 13%,身体的各项功能可能会出现失调的情况。”

## 减肥选对方法 推荐间歇性断食

对于想要减肥的人来说,有没有更安全的饮食方案?徐广飞表示,建议根据自身性别、年龄、代谢数值等个性化的指标来限制食物热量。“根据减重人群的实际情况和特点,选择适合的饮食模式,不仅有利于减重,更有利于健康。”

徐广飞指出,健康的减肥饮食首先需要调整饮食结构。“中国人的饮食结构一般是高碳水的,但减肥需要减少糖的摄入,也就是减少米面糖,尤其是精制碳水的摄入。但减少摄入并非禁止摄入,切勿矫枉过正。”她推荐想减肥的朋友们可以尝试间歇性断食。间歇性断食又称轻断食,是指每天或每周有一段时间不吃东西。“常见的间歇性断食方法有以下几种: ‘16+8’ (每天断食 16 小时, 8 小时进食); ‘5+2’ (一周中不连续两天只摄入 500~600 卡路里, 其他 5 天正常饮食)等。”

除此之外,在饮食上,可多吃蔬菜以及鸡胸肉、虾肉、鱼肉、牛肉、精瘦肉等优质蛋白,保持较低的脂肪摄入为宜。除了饮食上的控制外,充足的睡眠、有氧运动和力量训练、咀嚼训练等都是健康绿色的减肥方法。

本报记者王怡

## 地铁口贴心安上充电桩 可满足 330 辆电瓶车同时充电

晚报讯 昨天,南通开发区地铁 1 号线站口电动自行车充电桩项目开始布线施工,本月底,这一为民办实事项目即可投入使用,市民乘坐地铁将更方便。

去年,随着地铁 1 号线开通,南通开发区对 1 号线途经的辖区 3 个地铁口进行环境整治,并加装非机动车停车棚。今年,在实地调研并听取市民建议的基础上,开发区决定对各地地铁口安装电动自行车充电桩。

本次共建设电动自行车

智能充电桩 33 套(合计 330 个插口),可同时满足 330 个居民用户充电。这些充电桩分别安置在地铁 1 号线能达商务区站 4 号口,航运学院站 1、2、3、4 号口和振兴路站 3、4 号口。

南通开发区住建局工作人员施一镠介绍,随着充电桩投入使用,地铁服务半径将再次扩大,可以方便更多开发区市民实现绿色通行,也更能有效推进开发区“通城活力新中心”的建设。

记者陈可

## 为师生安全护航 崇川区启动校舍蚁害普查

晚报讯 昨天上午,崇川区 150 多名小学、幼儿园分管校长齐聚通师二附,参与南通市白蚁科普进校园暨校舍蚁害普查启动仪式。

“我们摸底查询白蚁危害防治情况发现,崇川区多所学校、幼儿园近年来均出现了不同程度的蚁害。今天举办活动的科艺宫底楼报告厅木墙裙、主席台就在遭受白蚁危害,我们正在使用

地下型监测装置进行防治。”白蚁防治管理中心质监科科长张文童介绍,区教体局还协同南通市白蚁防治中心根据实际情况,制定了《崇川区校园白蚁危害情况调查活动方案》。

校舍蚁害普查启动后,计划在一年内对崇川区 37 所小学和 117 所幼儿园进行白蚁危害情况调查,共同守护校舍安全。 记者李慧

# 更俗剧院

最新演出信息

范·迪塞尔主演《速度与激情 10》  
克里斯·帕拉特主演《银河护卫队 3》  
章若楠、吴昱翰主演《请别相信她》  
小松菜奈、坂口健太郎主演《余生那些年》  
6月2日 19:30——儿童剧《齐天大圣》  
6月22日 19:30——[永恒乐队]见证 Beyond·追忆家驹 30 周年演唱会  
7月7日 19:30——《哈利·波特》主题视听音乐会  
7月9日 15:30、19:30——儿童剧《动物海盗船》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。  
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>  
售票热线:85512832 服务监督:85528668

## 体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

## 体彩顶呱刮“8”游戏开启 500 万派奖 最高可中 100 万送 100 万

4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”游戏开展500万元派奖活动。

面值20元的即开票“8”,是一款经典顶呱刮游戏,早在去年登陆江苏彩市后就备受关注。在玩法设计上,该票采用找奖金符号+数字匹配的方式,票面共分为三个游戏区;单票中奖机会多达19次,最高奖金100万元。2023年4月24日至6月1日,江苏体彩针对面值20元的即开票“8”开展派奖活动。本次活动预设派奖奖金500万元,若派奖期内派奖奖金派发完毕,则派完当日24时停止派送活动。派奖期间,对单张彩

票兑取面值20元即开票“8” 100万元、8万元、200元、80元、50元奖级的中奖者,分别派送100万元、8万元、200元、80元、30元的固定奖金(常规兑奖时间不在派奖期内的20元即开票“8”不参与本次活动)。

本次派奖活动时间以销售机构销售系统实际兑奖时间为准,相应奖级的即开票中奖者,应在规定时间内及时到销售机构指定的地点兑取中奖奖金并获得派奖奖金。符合条件的中奖彩票未在规定时间内兑奖的,视为放弃派奖奖金。外省票不参与本次活动。更多详情,可到您身边的体彩门店咨询。

公益体彩 乐善人生

## 福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

## “奇幻圣境——西游之旅”开启 880 万派奖

为回馈广大购彩者的关心和支持,在“奇幻圣境——西游之旅”上市之际,江苏福彩于2023年5月10日至6月22日开展880万元派奖活动。

该款彩票是一组八联彩票,面值20元,最高奖金60万元。票面采用“《西游记》原型——花果山风光”为主图,兼顾花果山四季美景及西游元素,采用马克笔手绘形式,展现原著中阿育王塔、水帘洞、三元宫等八个景点风景。整幅票面

色彩明快、层次分明,各景点错落有致,着重表现西游风景山水清秀,富有生机,呼应主题。

派奖活动期间,对单张兑取“奇幻圣境——西游之旅”即开型彩票50元奖级的中奖彩票进行派奖。具体派奖规则为:单张兑取50元的彩票中奖者,派送20元固定奖金。

走进您身边的福彩销售站,体验指尖的快乐吧!

福彩双色球 2元可中1000万