# 吃代餐食品就能轻松减重吗?

关注市区部分年轻人的减重方式

代餐食品受年轻

"我曾经试图通过运动减

肥,但坚持不下去,而且没有

什么效果, 朋友推荐了代餐我

就开始尝试。"31岁的市民韦

杰光告诉记者,他曾购买过代

餐奶昔和蛋白棒来替代午餐和

晚餐,经过半个月的食用,他

刚吃下代餐马上会出现很强的

饱腹感,但没过多久就饿

了。"韦杰光坦言光靠吃代餐

'后面我就坚持不住了,

消费者青睐

减重2.5公斤。

尊严与安宁

秋意渐浓,"贴秋膘" 的饮食习惯让部分追求身 材管理的市民陷入焦虑。 而无需复杂制作、标注 "低卡饱腹"的代餐食品, 成为不少减重群体的热门 选择。然而,代餐食品真 能实现"轻松减脂不反 弹"吗?昨日,记者就此 走访了市区市场并采访营 养专家。

#### 什么是代餐食品?

代餐食品是一种以替代部 分或全部正餐为目的,通过精 准控制热量、强化营养配比实 现体重管理的食物。

记者通过走访发现,目前 柳州市场上的代餐食品种类丰 富,既有冲泡可食的粉末状奶 昔,也有开袋即食的蛋白棒、 谷物棒,还有搭配了鸡胸肉、 南瓜、玉米粒等食材的预制健 身餐,可满足不同消费者的食 用场景需求。

代餐食品在线下超市的健 康食品区、健身房周边门店及 连锁便利店均有售,有的门店 还专门设置独立展柜,将代餐



奶昔、蛋白棒与即食鸡胸肉、 果蔬杯一起陈列。在城中区文 昌路一家社区小型超市,店员 向记者介绍:"除了品牌代餐 谷物粥等,我们店还搭配售卖 自制的鸡胸肉沙拉、水果奶

记者注意到,进该店购买 代餐食品的消费者, 年龄大致 在20岁至35岁。市民刘女士 是该店的常客,作为上班族, 她下班回家后懒得做饭,买份 代餐食品、搭配自制轻食是她 的优先选择,"比点外卖热量 低,味道也还可以,感觉更健 康一些。

食品,只能在短期内减脂,要 想不反弹还是要另寻其他方

25岁的市民黄女士在刷短 视频时看到代餐的推广, 忍不 住购入了一个代餐食品套餐, 套餐内含有水果玉米粒、鸡胸 肉、南瓜等食物,并注明热量 为200千卡至450千卡。黄女 士表示:"就像外卖套餐一 样, 只用微波炉加热就能吃 了,还能控制热量。'

记者在电商平台上看到 不少品牌的代餐食品价格不 菲,但其月销售量仍超过1000 笔,还有很多年轻消费者在社 交平台分享代餐测评、晒减脂

### 营养专家:

### 代餐食品可短期 减重,长期食用易缺

广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院营养科主任韦少雪 说:"代餐食品可以满足成年 人控制体重期间一餐或两餐的 营养需求,具有低热量、高纤 维、饱腹感强的特点。但是代 餐食品无法提供天然食物中的 全部营养素,长期单一食用可 能导致缺铁、缺钙等,一旦恢

复正常饮食,体重容易快速反 弹。'

韦少雪告诉记者,人体正 常饮食每餐热量大约在500千 卡至1000千卡,而一餐代餐 食品通常只含200千卡至400 千卡。吃代餐食品能使人体每 日总热量摄入低于消耗,身体 就会分解脂肪来供能。与此同 时,代餐食品中丰富的膳食纤 维遇到水会膨胀,能延缓胃排 空,减少饥饿感。

"正规的代餐食品会添加 多种维生素、矿物质等, 防止 因节食导致营养不良。"韦少 雪说,并不是所有标注有"低 脂饱腹""营养美味"等特点 的食品都能当代餐, 合格的代 餐食品一餐通常只含200千卡 至400千卡,蛋白质供能占比 25%至50%,脂肪供能占比小 于30%,另外还需含有膳食纤 维、多种维生素和矿物质等。

韦少雪提醒市民:"代餐 食品仅适合BMI(身体质量指 数)大于或等于24的超重或 肥胖人群,且最好每天只替 代一餐,晚餐最为适宜。糖 尿病患者、心脑血管疾病患 者、慢性肾病及胃肠疾病患 者需在医生的指导下食用。"

全媒体记者 庄子莹 覃林薇 报道摄影



## 今年流感流行季 可能较往年提前

甲型H3N2是当前主要流行毒株 我市各接种点疫苗充足



市人民医院安宁疗护中心正式启用

## 用爱与专业守护生命尊严

慢性疾病风险。 图尔库大学日前发布新闻公 报说,长期久坐并伴随不健康饮 食容易导致能量摄入超过消耗, 从而增加心血管疾病和2型糖尿病 的发病风险。生活方式还会影响 人体在不同状态下切换脂肪和碳 水化合物作为能量来源的能力, 这种能力被称为"代谢灵活性"。 "健康的身体在静息时主要

新华社赫尔辛基 10 月 20 日

电 芬兰图尔库大学参与的一项新

研究表明,每天仅减少30分钟的

坐姿时间,就能改善身体利用脂

肪和碳水化合物产生能量的能

力,有助于提升代谢健康并降低

燃烧脂肪,而在餐后或剧烈运动 时会转向以碳水化合物为能量来 源。"图尔库大学博士后研究员塔 鲁·加思韦特解释说,"如果代谢 灵活性受损,血糖和血脂水平可 能升高,多余的脂肪和糖分会被 储存起来,而不是用于能量生

这项研究共纳入64名有久坐 习惯且具有多种慢性病风险因素 的成年人。研究人员要求干预组 每天减少1小时坐姿时间,通过增 加站立或日常轻度活动实现; 对 照组则维持原有生活方式。实验 持续6个月,参与者的活动情况通 过一种可测量身体运动变化的传 感器进行记录。

结果显示,成功将久坐时间 减少至少半小时的参与者, 在轻 度运动中表现出更好的代谢灵活 性和脂肪燃烧能力。站立时间增 加越多,代谢灵活性改善越显

升

加思韦特表示,这一结果说 明,哪怕是轻微的日常活动增 加,例如站着接电话或短时间散 步,也能促进能量代谢,对体力 活动不足、超重或患病风险较高 的人群尤其有益。

相关成果已发表在学术期刊 《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂

日报消息(全媒体记者庄 靠青山,整体环境安静舒缓。 子莹) 生命是一条长河, 总有 内部共设50张病床,除了常规 归途。当亲人步入生命末 的病房、护士站、治疗室外, 期,如何让他们在关怀与舒缓 还专门设置了谈心室、关怀室 中安度,成为许多家庭面临

和日常活动空间。 该中心的独立谈心室为家 的现实问题。10月22日上 属提供心理支持和哀伤辅导, 午,市人民医院安宁疗护中心 正式揭牌启用。这背后,是 延伸并深化了安宁疗护的人文 医院对"全生命周期健康服 内涵。由医生、护士、心理咨 务"的实践,也为我市有需 询师、社工和志愿者组成的团 队,可为末期患者提供"身、 要的患者家庭守护生命末期的 心、社、灵"全方位的照顾, 帮助患者以更安详、从容的状 该中心位于市人民医院康 复院区16号楼,紧邻柳江、背 态度过生命的最后时光。

据了解,近年来,柳州从 政策体系建设到资金保障等方 面,为医疗机构开设安宁疗护 中心提供全方位支持,以促进 医疗资源的合理配置与生命尊 严的维护之间的平衡。

市人民医院将进一步深化 服务内涵,不断提升安宁照护 品质,将人文关怀更深地融入 医疗实践,并联合社工、心理 与志愿者团队,为患者家庭提 供全方位支持,积极推动安宁 疗护理念的普及,营造更为包 容和支持的社会氛围。



安宁疗护中心医护团队在照护末期患者。 (医院供图)

# 聚焦乳腺疾病 科学健康防治

医师: 早筛查、破误区是防癌关键

日报消息(全媒体记者庄 子莹)每年10月是全球乳腺 癌防治月,其中10月第三个 星期五被定为"粉红丝带关 爱日"。昨日,记者采访市妇 幼保健院乳腺甲状腺科主 任、副主任医师黄祖炎,他 结合多年临床经验,详细解 读乳腺癌的发病特点、常见 认知误区以及科学防治要 点,给予女性朋友专业、实

用的健康防护指引。 黄祖炎说,我国乳腺癌

发病特征与国外存在一定的 差异——国内绝经前的患者占 比高于绝经后的。尽管自2022 年起,乳腺癌全球发病率已被 肺癌反超,退居恶性肿瘤第二 位,但其对女性健康的威胁依 然位居前列。在我国部分偏远 地区,乳腺健康知识普及相对 滞后,女性自身健康意识较为 薄弱,不少符合条件的女性并 未参与35岁至55岁免费"两 癌"筛查项目。更有部分患者 发现乳房肿块后,因缺乏科学

认知而处理不当, 最终延误了 最佳治疗时机。

针对体检中高频出现的乳 腺结节问题, 黄祖炎结合临床 案例说,青年女性中常见的乳 腺纤维瘤多为良性病变,但 部分结节可能存在潜在恶性 风险, 例如长期接受放射性 辐射、接触化工毒物,或因 治疗需要长期服用激素类药 物以及自身激素水平异常波 动等,都可能成为诱因。结 节的良恶性与是否疼痛、肿

块大小等表面症状无必然关 联,定期检查是监测结节变 化的关键。

目前,我国免费"两癌" 筛查主要覆盖35岁至55岁女 性,而有乳腺癌、卵巢癌家族 史或携带 BRCA1、BRCA2 基 因突变的高危女性,建议每年 进行乳腺B超检查;普通育龄 女性发现结节后,可在医生指 导下每年筛查一次, 若B超分 级从3级升至4A级,须进一 步检查,明确结节性质。

对于"穿紧身内衣致癌" "常喝咖啡易得乳腺癌"等网 络传言,黄祖炎直言:"这些 说法缺乏科学依据。"他认 为,长期践行积极健康的生活 方式才能真正有效地防癌,要 保持心态平和减少情绪内耗、 严格戒烟限酒、控制体重避免 肥胖、多吃蔬菜水果、坚持运 动,同时定期自我触诊和做乳 腺B超检查。早发现、早诊 断、早治疗,仍是目前对抗乳 腺癌最有效的手段。

者罗妙报道摄影) 根据中 国疾病预防控制中心最新 监测数据,我国南方省份 流感活动水平近期呈现明 显上升趋势, 受多种因素 影响, 今年流感流行季可 能较往年提前。当前主要 流行毒株为甲型H3N2,与 去年的甲型 H1N1 不同, 人群对 H3N2 毒株的免疫 基础相对较弱,须引起重 视。那么,市民应如何有 效预防流感?

日报消息(全媒体记

10月21日, 在柳南区 银山街道万达社区卫生服 务中心,不少市民在有序 排队接种流感疫苗。该中 心医师介绍, 今年流感疫 苗接种工作自7月启动, 已于9月出现一波接种小 高峰。随着气温持续降 低,近期咨询和接种人数 明显增多。柳北区锦绣社 区卫生服务由心的接种人 数也明显上升,周末尤为 集中,接种人群以老年 人、未成年人为主。

据了解,无论流感毒 株如何变化,接种疫苗始 终是有效的预防手段。目 前,我国批准上市的流感 疫苗主要包括三价和四价 灭活疫苗、三价减毒活疫 苗等。三价与四价疫苗在

保护效果上差异不大, 市 民无需刻意选择,应尽早 接种现有疫苗,以免错过 最佳免疫时机。

记者从市疾控部门获 悉,流感疫苗成分每年会 根据上一年度的流行毒株 进行调整, 因此建议公众 每年接种一次,以获得持 续免疫保护。疫苗接种虽 不能完全预防感染,但可 显著减轻症状,有效降低 重症和死亡风险。目前, 我市各接种点疫苗储备充 足,符合接种条件的人员 可自愿接种,还可凭职工 医保为本人或家人直接结 算。疫苗全程接种后通常 需2周至4周才能产生有 效抗体, 因此建议接种时 间应安排在流感高峰来临 前1个月。

市疾控部门提醒,流 感病毒传播力强、扩散迅 谏。 随着气温下降和室内 活动增多,公众应保持良 好的个人卫生习惯,勤洗 手、常通风。儿童、老年 人及慢性病患者等免疫力 较低人群,应尽量避开人 员密集、通风不良的场 所。在人群聚集区域或接 触流感症状患者时, 务必 科学佩戴口罩,加强自我 防护。

## 秋季为何是心脑血管"危险季"?

中医医师拆解诱因并为健康支招

日报消息(全媒体记 者覃林薇) 近日,我市气 温下降,市民纷纷找出换 季衣物添衣保暖。秋季是 心脑血管疾病的"危险 季",市民又该如何科学防 护?记者就此采访了市中 医医院心血管内科 (心病 科) 主治医师柴倩, 请她 为心脑血管健康支招。

柴倩说, 秋季心脑血 管疾病高发是多种因素叠 加的结果,"秋季气温下 降、气候干燥、早晚温差 大,会刺激人体血管收 缩、舒张频繁,同时激活 交感神经,导致心率加 快、血管收缩、血压升 高。再加上进入秋季后市 民的户外活动减少了,且 部分市民还有'贴秋膘' 的饮食习惯,这样就容易 导致血液黏稠度增高,进 一步加重血管负担。

内外因素作用下使得 人体患上心脑血管疾病的 风险增加。柴倩说:"人体 一旦出现胸闷、胸痛、心 慌、气短、不明原因的疲 劳或头晕等情况,必须立 即到医院就诊。"

她建议市民可从以下 方面科学防护心脑血管: 拒绝"秋冻",心血管疾病 患者可以采用"洋葱式 穿衣法,根据温度灵活穿 脱衣物; 洗漱时用温水替 代冷水。高血压患者应每 日早晚定时测量血压并记 录,发现血压持续波动或 升高要及时就医。

在饮食方面,应减少 盐、油、糖的摄入,多吃 蔬菜、水果、全谷物及滋 阴润燥的食物,补充优质 蛋白,以此对抗秋燥,防 止血稠。同时要主动饮 水,保证每日饮水量在 1500毫升至2000毫升。

在运动方面, 市民应 避开清晨的血压高峰和寒 冷时段,将锻炼安排在上 午9时或10时后,可以选 择太极拳、八段锦、快 走、慢跑等温和有氧运 动。