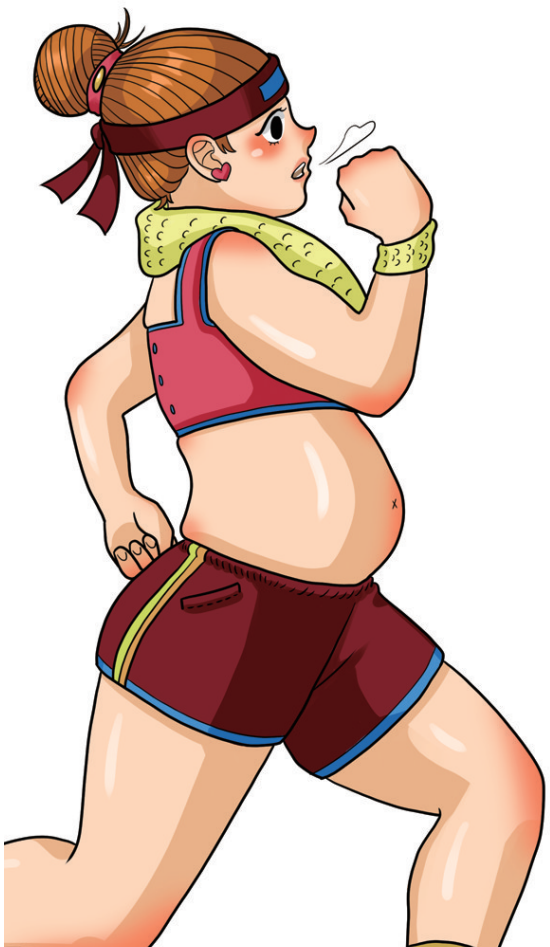
2024年5月10日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 胡颖 耿士明 校审 黄颖

伊能静自曝10天瘦12斤

医生提醒:“碳循环减肥法”把握不当会适得其反

近日,女明星伊能静在社交平台晒出减肥食谱,称自己采用“碳循环减肥法”在10天内成功减掉12斤体重,受到关注。“伊能静碳循环减肥法”迅速冲上热搜,围观网友们纷纷直呼“去年秦昊,今年伊能静,不愧两口子!”

究竟什么是碳循环减肥法?这种方法适合所有人吗?5月8日,记者采访了专家。



伊能静带火“碳循环减肥法”

近日,女明星伊能静在微博里提到,因为工作需要控制体重,找到了短期瘦身的方式——碳循环减肥法,效果不错。她还在微博上分享了详细食谱:

第一天:液断,可选择任何无糖饮品,例如牛奶、豆浆、植物奶等,三餐各500毫升,再配上2000至3000毫升水。

第二天:蛋白质断,例如鸡蛋、虾,每餐一拳头大小,需少调味。

第三天:蔬菜断,可选择任何一种素食,每餐一拳头大小蔬菜,同样需要少调味。

第四天:开始碳水循环,以粗粮为主,玉米、红薯、藜麦等,每餐一拳头大小。

她表示,以此类推,每四天循环吃一次碳水化合物,可以根据自己的习惯调整。“到第七天的时候,我能明显感觉到背变得很薄,尺码从38减到了34。”

这一减肥法迅速冲上热搜,吸引不少网友效仿打卡。去年5月,伊能静的丈夫秦昊为了新剧也曾在短时间内减重20多斤,伊能静在微博晒出秦昊的减肥食谱后,不少网友跟风打卡。此次伊能静公布自己的减肥秘籍后,网友们直呼:“去年是秦昊减肥法,今年又来个伊能静,两口子果真是两口子!”

什么是“碳循环减肥法”

长江航运总医院肾病内分泌科副主任医师李琴介绍,碳循环减肥法的原理是将高碳水饮食日和低碳水饮食日与运动结合,通过严格控制碳水化合物的摄入量,再搭配运动,从而有效地改善脂肪燃烧速率。碳循环饮食法分为三部分,分别是:高碳水日+强运动,中碳水日+适量运动,低碳水日+不运动。其中,高碳水饮食日是为了提高新陈代谢,而低碳水日是为了减脂,两者结合进而达到减重的效果。

这个方法为什么减得这么快,是否伤身?李琴表示,碳循环饮食法首先通过高碳水日摄入相对多的碳水,让血糖上升,并刺激胰岛素分泌,胰岛素又会把血糖转为能量,并把多余的葡萄糖储存在肌肉中,为运动训练供能,然后再通过一定强度的训练和运动,消耗储存在肌肉中的糖原,帮助肌肉恢复生成,实现脂肪燃烧。其次,低碳日通过减少碳水摄入,加速肌糖原耗尽调节瘦素和饥饿素,促进脂肪酸氧化避免脂肪的储存。其间,高蛋白可提高基础代谢率,避免肌肉量减少,加速脂肪燃烧,连续2至3天的低碳,体内的糖原会被耗尽,从而转变成依靠脂肪来供能,以达到减脂的目的。

把握不当或致食欲大增

李琴指出,因个体之间本身存在着很大的差异,因此,每个人的碳循环计划都是不同的。她强调,碳循环减脂法不是管理体内脂肪的长期解决方案,把握不当会影响食欲,导致食欲大增,会出现一直渴望高碳水,从而使血糖飙升、胰岛素飙升,反而导致身体储存更多的脂肪。另外,超过3天的低碳日后吃大量碳水,可能会晕碳水,导致疲劳、渴望碳水,严重者可能会出现恶心、头晕、想吐、睡眠障碍、喜怒无常、腹胀、便秘等问题。在低碳后吃大量碳水也会导致短时间内血糖飙升,可能会伤害血管的内皮细胞。

医生:碳循环减肥法不适合所有人

李琴强调,“碳循环减肥法”实际属于极低能量饮食的同时,变换每日碳水摄入量的膳食模式。原理等同于让机体处于饥饿状态,故能引起体重减少,但也会极大增加痛风发生风险以及电解质平衡紊乱等不良反应,因此并不推荐轻易尝试。

值得注意的是,碳循环减肥法并不适合所有人。特别是胃、胆囊功能不佳、贫血、怀孕及哺乳期、体重不足、饮食紊乱的人群应避免尝试此法。同时,碳循环饮食法需配合运动进行,单独只靠饮食来减脂效果往往较差。

如何科学减重?

李琴建议,科学减重需要从以下几个方面入手:

1.在控制每日摄入总能量的基础上平衡膳食。一般建议每日减少300至500千卡,严格控制食用油和脂肪的摄入,适量控制精白米面和肉类,保证蔬菜水果和牛奶的摄入充足;

2.有氧运动,建议超重或肥胖者每天累计达到60至90分钟的中等强度有氧运动,每周5至7天,应结合自身情况,循序渐进;

3.抗阻运动,抗阻肌肉力量锻炼隔天进行,每次10至20分钟,同时进行适当的拉伸运动;

4.改变行为习惯,每天记录体重、饮食和运动情况,定期测量腰臀围;

5.避免久坐、三餐规律、不熬夜、足量饮水、避免暴饮暴食、减少在外就餐,减少高糖、高脂肪、高盐食物;

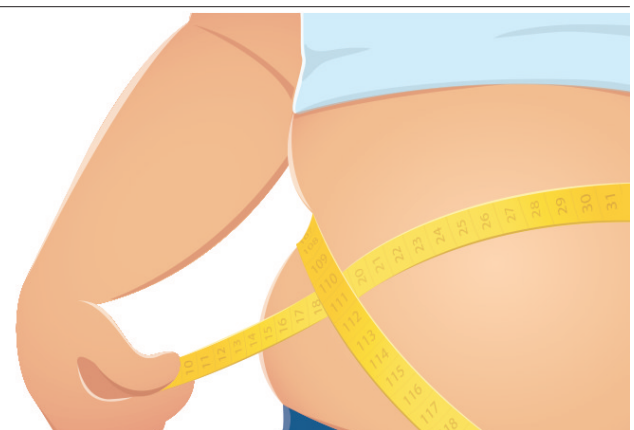
6.控制进食速度,可参考每口饭嚼20次,进食顺序为先蔬菜,再荤菜,最后碳水;

7.必要时接受专业减重教育和指导。

据极目新闻

腰越粗,寿命越短?

专家:还真不是吓人的



有句话说:裤腰越长,寿命越短。近年来,不断有研究发现,腰粗、长大肚腩的危害真的很大。这种肥胖类型被称为腹型肥胖,也叫中心型肥胖或内脏型肥胖,而四肢相对于腹部并不会显得胖,这种肥胖是导致多种疾病的重要原因之一。

调查发现,肥胖特别是腹部的肥胖,可能与大脑萎缩有关。而较低的脑容量或脑萎缩会增加记忆力下降和痴呆的风险。

得出这个结果的研究并非只有一项,2023年2月,新加坡研究人员在柳叶刀子刊发表的《肥胖影响亚洲人群的认知功能》研究显示,肚子越大,脑子越傻。研究人员分析后发现,内脏脂肪、BMI和腰臀比与认知功能变差之间存在因果关系,其中,“内脏脂肪增加”和“认知衰退”之间的因果关系最强。

肚子大“藏”着这些风险

腹部脂肪,也叫内脏脂肪,它比皮下脂肪对健康的威胁更大。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定:男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米,即为超标。即使那些体重在正常范围的人,如果腰上堆积太多脂肪,也同样有较高的疾病风险。

1.心脏病

研究发现,腰越粗,发生冠心病、急性冠心病事件和死于冠心病的风险越高。与腰不粗的胖人相比,腰粗的胖人腰围每增加9.5厘米,发生冠心病、急性冠心病事件和死于冠心病的风险分别增高29%、30%、32%。

2.糖尿病

中年以上的肥胖人群是2型糖尿病的高危人群。如果有家族史且伴有血脂异常、高血压和脂肪肝等代谢异常疾病,要加倍注意,尤其要尽量做到不超重,更不要出现“将军肚或老板肚”这种腰围增加的现象,因为腰围增大比体重增加更加危险,是导致胰岛素抵抗、糖尿病的最大凶手之一。

3.高血压

血压对体重的变化很敏感,体重变化5公斤就能引起血压的明显变化。体重越重,患高血压的危险性也就越大。尤其是腹型肥胖与高血压关系密切。当男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米时,便可诊断为腹型肥胖。而对于腹型肥胖导致的高血压患者来说,随着体重的下降,血压也会有不同程度的下降。因此,减肥是降压的好办法。

4.癌症

腹型肥胖是某些癌症的高危人群。比如,直结肠癌发病的一大诱因就是肥胖。腹部脂肪多,肠蠕动减缓,致癌物质与肠壁的接触时间延长,很容易增加肠癌风险。除此之外,有些“女性癌”也和肥胖脱离不了关系。子宫内膜癌的发病危险随着体重指数增高和体重的增加而增高。

5.早衰

很多人对腰围的增长完全无所谓,觉得腰围无非是影响穿衣服的美观,认为“年龄大了腰围粗点很正常”。然而,他们没有意识到,腰围日益增大,是一种危险的衰老信号。比如,肚子大、腰围粗就是动脉硬化正在进展的一个重要指示。

6.早逝

腰越粗,寿命越短?并不是忽悠人也不是吓唬人。研究显示:与腰围小于88.9厘米的男性相比,腰围大于109厘米的男性死亡率高50%。与腰围小于68.6厘米的女性相比,腰围大于94厘米的女性死亡率高80%。而这种风险是以线性方式增加的,腰围每增加2.54厘米,男性的死亡风险增加约7%,女性的死亡风险增加约9%。

据健康时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆市武隆区佳方商贸有限公司,编号:5002320500825公章一枚,声明作废
♦遗失重庆市江津区兴盛燃气有限公司缴销印章印执单,印章编号5003814000340声明作废
♦遗失彭泽木执业医师资格证.证件号码:199850141512227570401295声明作废
♦遗失刘国平残疾证:500221198310091911 44声明作废
♦遗失徐志松律师执业证,证号:15001200910760335,声明作废
♦渝中区胡氏面庄小面馆个体工商户 遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY25001030134912,声明作废
♦遗失北碚区洋腾副食超市城北店烟草专卖零售许可证(副本)许可证号500102105768声明作废
♦遗失重庆海莱菜电商服务有限公司旗下食品经营许可证正本副本,编号:JY25001091026544,特此声明作废
♦遗失黄关兰营业执照副本500103600387871作废
♦遗失江北区茄盒沙县小吃店食品经营许可证正副本JY25001051053760作废
♦梁平区黄鹂火锅店遗失2020年08月17日核发营业执照正本(统一社会信用代码92500228MA613GJQ1B)声明作废。
♦声明:巫溪县显著种植有限公司公章一枚,编号5002389805209遗失注销
♦遗失张世辰重庆照正副本325001134A60MY4M4G作废
♦遗失重庆市奉节县夔军建筑劳务有限公司公章壹枚,公章编号5002369819683声明作废。
♦遗失重庆渝空间企业管理咨询有限公司财务专用章一枚(编号:5001038182159)声明作废。
♦南岸区如故阳台餐遗失2021年3月19日核发的食品经营许可证副本,编号:JY25001081003917,声明作废

公告:重庆车行天下物流有限公司所属车辆渝D11546,车主:声公均,身份证号:632125198802081717,因公司多次联系车主,车主均不服从公司管理,不参加保险,GPS定位系统被其人为损坏该车子不知下落,为杜绝安全隐患发生,自登报之日起,请你7天之内来公司完善手续,如果在规定时间不来处理,一切后果由车主自行承担。重庆车行天下物流有限公司

邱运(身份证号:510221198001203424)遗失保利天诺C52-1号宗地2幢1单元03层2(跃1)号的重庆市物业专项维修资金专用收据1张,收据编号:101060010021,记载金额:18592.8元,声明遗失作废。
重庆市合川物铁开发投资有限公司2024年4月23日

遗失龚涛持有的重庆市司法局颁发的律师执业证,执业证号15001201911105917,发证日期2019年7月23日,声明作废。
重庆紫辰汽车服务有限公司遗失注销公章(50023810085 86),财务专用章(50023810085 87),发票专用章(50023810085 83),法人私章(50023810085 89)声明作废。

重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社(有限合伙)社员股金、存款领取公告
本社于2023年10月23日决议自主解散,于2024年1月16日完成注销登记。解散过程中,本社应将全部社员的股金、存款(以下简称:清退款)支付给社员。截止公告之日,尚有247户社员未来领取清退款。为保障各社员的权益,本社清算组已将尚未领取清退款的社员资有的清退款全部移交给了重庆市江津区白沙镇人民政府保管,并委托重庆市江津区白沙镇人民政府安排各村社代为支付清退款,故请尚未领取清退款的社员前往各自所在的村社自行领取。领款联系人:汤学涛,联系电话:15223268156。特此公告!
重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社(有限合伙)清算组
二〇二四年五月九日

重庆市公务用车(二手机动车)拍卖公告
受相关单位委托,本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规,对一批公车进行公开拍卖(拍卖不含车辆号牌,详见拍卖清单)现将有关事宜公告如下:
1.拍卖时间:2024年5月17日9:30,展示及报名时间:5月15日-5月16日(9:00-17:00止),展示地点:车辆停放现场。拍卖地点:渝北区龙溪街道新蔺大道103号中渝·香奈公馆6幢18-办公1本公司拍卖厅,报名地点:本公司。
2.车辆过户手续办理:交行第一办理车辆过户,若涉及转籍及提车一站式服务相关费用(上线检测、交强险、车船税等)由买受人承担,拍卖具体规则和注意事项详见(拍卖目录)。
3.拍卖成交后,佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定,成交后由买受人支付。
4.部分车辆交强险及年检已过期的,拍卖成交后,买受人须自行办理交强险投保事宜,并待保险生效后,方可驾驶车辆及年检,车辆移交后,涉及安全事故、交通违法等由买受人自行负责。
5.竞买保证金:1万元/辆。
从公告之日起在我司查阅资料,竞买须知,拍卖清单展示现场领取,竞买人持有效证件按上述规定时间、地点到现场刷借记卡报名,并缴纳300元/个号牌报名资料费(成交与否资料费不退)取得正式竞买资格。公司网址:www.hs518.com车辆详情可扫描本公司公众号,了解更多车辆信息。
重庆恒升拍卖有限公司
罗先生023-68623128 2024年5月10日

遗失九龙坡区逗嘴乐餐饮店2022.10.11核发营业执照正、副本,统一社会信用代码92500107MACONDD83W,声明作废。
遗失九龙坡区逗嘴乐餐饮店(食品经营许可证)正本副本,许可证编号:JY25010771123975,声明作废。

公告
安徽蓝萃建设工程有限公司:幸夕勇(述称2024年1月17日10时20分左右,幸夕勇在安徽蓝萃建设工程有限公司承接的重庆江北国际机场T3B航站楼及第四跑道工程T3B航站楼施工总承包工程楼梯间处在人字梯上皮线时摔下受伤)向我局提交工伤认定申请,本局已于2024年4月16日做出受理。因本局通过特快专递向你单位送达的通知书,本局于2024年3月29日寄证留置送达,现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益,如你单位认为幸夕勇所受伤害不是工伤,根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定,请你在本公告送达之日起十日内向本机关提交证据材料,如不按期履行举证责任,本机构将依据申请人提供的证据材料做出作出工伤认定结论,你单位将承担举证不能的责任。本公告自日期之日起经过30日期视为送达。特此公告。
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年5月10日

梁平金科海成·集美东方三期接房通知
尊敬的金科海成·集美东方业主:
金科海成·集美东方三期22#、25#、28#楼经竣工验收合格已具备交付条件,现特通知购买金科海成·集美东方三期22#、25#、28#楼的业主分别于2024年5月10日(25#楼业主)、5月11日(28#楼业主)、5月12日(22#楼业主)9:00-17:00到金科海成·集美东方物业管理处前台接待大厅(地址:重庆市梁平区双桂新区竹海大道18号1#楼下)办理接房手续。
各位业主接房时请按(接房通知书)要求备齐资料,如:购房合同、按揭合同、房款缴费依据、大修基金票据、代收费(契税等)缴费依据及产权人身份证等接房和办理产权的相关手续。
特此通知!
重庆骏星房地产开发有限公司
2024年5月9日

招标公告
家利物业管理(重庆)有限公司珊瑚水岸分公司管理的珊瑚水岸、珊瑚都会项目位于重庆市南岸区南滨路,为大型住宅项目,现有以下事项公开招标:重庆珊瑚水岸住宅、珊瑚都会商业公区绿化养护。
1.在国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB300万及以上专业服务之企业;2.公司成立不少于3年的服务企业;3.公司营业执照必须具备绿化养护经营范围;4.能按中标价提供全额增值税专用发票;5.能提供不少于3个在管重庆市内20万平方米以上高端物业绿化养护服务合同参考数据,每份合同总价不少于人民币30万,且该项目物业服务单价不低于2元/月.平方米。有意投标公司须于2024年5月14日前携公司资质及相关证明文件到指定地址,经我司审核通过后领取标书,同时欢迎贵司加入我司认可库列商,具体可询联系人。
截标日期:2024年5月22日中午十二时正。
联 系 人:程小姐 联系电话:(023)63695234
家宜标书地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼
回标地址:重庆市南岸区御泰路30号2楼

声明:2022年10月13日我司与中电建建工集团河南有限公司签订的《重庆一品收产品批发市场项目合作协议书》和2022年10月18日签订的《融资加代建框架合同》均作废。
重庆顺世物业发展有限公司2024年5月8日

辞退通知书
潘莎莎女士:你因长期旷工,经公司研究决定:自即日起被公司辞退。双方终止劳动合同,请你在5月16日前办理工作交手续及结清费用和膳资。身份证号:500112199104161****
重庆广茵矿产品有限公司2024年4月30日

重庆市杂文学会遗失交通银行重庆人民路支行开户许可证,账号:500102022010149002336,核准号J6530007742302,声明作废。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆佳装惠装饰工程有限公司:本委受理的廖小强诉你单位计时计件工资争议案(渝巴劳人仲案字(2024)第55-1号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书,开庭通知书等法律文书,自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年6月27日下午14:30在本委仲裁庭(重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室)开庭审理此案。请准时参加庭审,否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内,逾期不领退视为送达。特此公告。
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会2024年5月10日

重庆泰科华谊化工有限公司清算组公告
(2024)渝05强清57号
2024年4月12日,重庆市第五中级人民法院作出(2024)渝05清申35号民事裁定书,裁定受理申请人重庆科技风险投资有限公司申请债务人重庆泰科华谊化工有限公司强制清算一案。2024年4月25日,指定立信会计师事务所(特殊普通合伙)重庆分所担任重庆泰科华谊化工有限公司清算组。重庆泰科华谊化工有限公司债权人应在2024年6月15日前,向重庆泰科华谊化工有限公司清算组(通信地址:重庆市江北区江北嘴西大街27号华夏银行25楼;邮政编码400020);联系人:陈浩然;联系电话:13808319820)申报债权,书面说明债权数额、有无财产担保及是否属于连带债权,并提供相关证据材料。未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报,但对此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要求担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的,不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。重庆泰科华谊化工有限公司的债务人或者财产持有人应当向重庆泰科华谊化工有限公司清算组清偿债务或交付财产。清算组定于2024年6月25日上午10时在立信会计师事务所重庆分所(重庆市江北区西大街27号华夏银行A座25楼)会议室召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人为债权人会议的成员,有权参加债权人会议、参加会议的债权人表达大成其他权利,应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书,参加会议的债权人系自然人的,应提交个人身份证明,如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证、委托代理人是律师的还应提交律师事务所的所函。特此公告
重庆泰科华谊化工有限公司清算组 2024年5月7日

中国体育彩票排列3 第24120期开奖公告
本期开奖号码:5 2 9

中国体育彩票排列5 第24120期开奖公告
本期开奖号码:5 2 9 1 1

重庆市体育彩票管理中心
2024年5月9日