

喝茶真能“刮油”? 真相是“不太能”!

茶多酚能减重减脂 只有论吨喝茶才可能起到一点点的作用

春节刚过,就有人在网上晒自己胖了几斤,也有人下了正月就减肥的决心。关于减肥各式各样的说法中,多喝茶能“刮油”得到很多人的认可。喝茶“刮油”到底靠不靠谱?还有哪些与减肥相关的传言?

1 网友:感觉喝茶真能“刮油”?

大家所期待的喝茶“刮油”,大约是想通过喝茶,达到分解脂肪,或抑制、延缓脂肪吸收,又或者是能促进脂肪从体内排出的目的。总之,就是想用喝茶来减少人体摄取的脂肪。这个目标,茶真

的能做到吗?还不太能。

有人说吃饭的时候喝茶就觉得没有那么油腻了,还有人觉得,吃完饭喝茶肠胃有轻松或者饿得快的感觉。

对此,专家介绍,吃比较咸腻的食物时,口腔会有黏腻的感觉,所以喝茶后会觉得比较清新。同时,在饮茶时,特别像绿茶、普洱等茶类,能够在肠道中产生促进肠道蠕动的的作用,很多人就觉得肠子里“空了一点”,好像能够清油腻、“清肠子”。

此外,像绿茶、红茶里有茶多酚、茶碱、咖啡因物质,有些人空腹饮茶的时候,会产生类似于低血糖的交感神经兴奋反应,往往就觉得肚子有点空,误认为是消油了。

2 专家:按吨喝茶或能“刮油”!

对于喝茶“刮油”是一种错觉的观点,也有人提出不同意见,一些研究证实,茶叶中含有的像儿茶素等这些茶多酚具有抗氧化作用,能够促进脂肪的氧化和利用。但专家表示,靠这类理论饮茶消油其实并不现实。

茶多酚能产生非常强的抗氧化作用,就长期的角度看,能起到减少脂肪吸收、减重减脂的作用,但这种功效需要大量茶多酚才能发挥作用。“我们开句玩笑说,得论吨喝茶才可能起到一点点的作用。”

因此茶叶即使有一点偏药理性的作用,也不会马上让躯体中的油脂排出去,因为这些茶多酚并没有减少脂肪在肠道中的吸收,靠喝茶去消油并不能起到实际功效。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟表示,应该让自己在短期内把每天摄入的总能量控制下来,这才是减肥最根本的。

要是问经常喝酒的人,喝多了身体会发生哪些变化?医生为大家揭秘,喝完酒的24小时,你的身体会发生哪些变化?

1 喝酒后的24小时 身体有什么变化

30秒:少量酒精进入血液,直抵大脑,你的自控力开始下降。

30分钟:在酒精的刺激下,身体出现发热、出汗现象;同时胃部出现灼烧感,此时酒精涌向肠道。

1小时:肠道迅速吸收酒精,大脑开始释放肾上腺素等,也就是让你快乐的物质,此时你将逐渐兴奋。而绝大多数酒精将会进入肝脏,当你身体的解酒酶很少的时候,酒精不能被完全分解,你开始出现恶心、头痛、脸发烫现象。

1.5小时:身体失温,你会感到寒冷,开始打冷战、哆嗦。因为酒精分解产生大量的水,你开始不断上厕所排尿;又因为胃部反感酒精,分泌大量胃酸,你会恶心呕吐。同时酒精控制了你的大脑,你开始意识模糊、走路摇摆。

3小时:酒精抑制你的记忆,最后出现断片情况,此时可能会昏睡过去。

10小时:昏睡中醒来的你极度缺水,脑袋沉重。

15小时:宿醉醒来的你,会出现头痛、头晕、精力不集中、恶心的症状,身体极度虚弱。

24小时:酒精虽然可能全部被分解,但还是会给身体带来永久的伤害。

2 为啥有人爱喝酒? 因为“高兴”上瘾

要是问人们爱喝酒的理由有哪些?估计大部分人都会回答:喝酒嘛,喝得高兴!但殊不知,正是这种“高兴”,容易让你上瘾。当我们喝酒时,酒精会刺激大脑释放“多巴胺”,它能让人感到快乐和



放松。同时,研究发现,酒精在体内分解后产生的乙酸,也会影响大脑中神经递质的水平,让人感到愉悦。

此外,酒精是一种中枢神经抑制剂。一般在喝酒后40分钟内,血液中的酒精浓度会达到最高,并逐渐抑制大脑皮质,让人呈现失去自我控制的兴奋状态,从而暂时疏解压力与不快的情绪。

随着时间推移,有些人发现自己不喝酒时,会感到焦虑、烦躁,甚至出现生理上的戒断症状,如手抖、出汗、失眠等,这些都是酒精成瘾的迹象。

2 是否酒精成瘾有指标

出现以下7项中的3项及以上,那么你可能已酒精成瘾!

- (1)对酒精产生强烈渴望。
- (2)难以控制饮酒的开始、结束和剂量。
- (3)出现戒断症状。
- (4)饮酒逐渐取代其他兴趣和活动。
- (5)饮酒量逐渐增加以获得相同效果。
- (6)继续饮酒,尽管明知有害。
- (7)出现与酒精相关的躯体或心理问题。

酒精成瘾的治疗,要在专业医疗机构住院进行,不要在门诊或者家中进行。因为突然停止饮酒或减少饮酒会出现戒断症状,严重的戒断症状有恶性心律失常、癫痫、震颤谵妄等,可能危及生命安全! 据健康时报

到底吃啥能“刮油”?

就人体消化吸收脂肪的过程看,真想影响脂肪在体内的囤积,从吸收、消化、利用三方面来看的话,可以多吃以下几类食物:

在大量摄入油腻食物(脂肪)时候,一定要注意同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。新鲜蔬菜水果中含有大量膳食纤维,能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,降低吸收效率。

将精米白面类主食食用粗杂粮来替代,作为搭配油腻食物时的主食。粗杂粮中不仅含有大量膳食纤维,同时富含B族维生素。因此,粗杂粮不仅能阻碍脂肪的吸收,还能补充有助于物质代谢的B族维生素。

吃更清淡、脂肪低的食物。在谈“刮油”之前,应从根本上考虑减少脂肪的摄入。吃更清淡、低油低盐的食物。如果能习惯优先吃清淡、脂肪低的食物,就能占据很大一部分胃容量,对于高脂、高糖、精加工食物的摄入量自然会更多。

总之,“刮油”可不能只靠喝茶,而是一定要源头入手:少吃“油”(脂肪),让脂肪吸收得少一点、慢一点。当然还要加强锻炼,让脂肪消耗得多一些、快一些。这样才能达到“少进多出”,不囤积脂肪的目的。

焦点

焦点

每日科普 治疗肿瘤 细胞因子作用不可小觑

重庆市巫溪县人民医院普外科 朱庆

肿瘤细胞因子在肿瘤的发生、发展以及治疗过程中起着关键的作用,结合最近的一些临床案例研究发现,这些细胞因子由免疫系统和肿瘤细胞产生,影响肿瘤细胞的生长、扩散和转移,越来越受到医学界的关注。

可增强抗肿瘤能力

肿瘤细胞因子的研究和应用在肿瘤治疗中具有重要意义。例如,通过注射或基因修饰的方法,将具有抗肿瘤活性的细胞因子引入体内,可以增强免疫系统的抗肿瘤能力,达到治疗肿瘤的目的。

此外,一些研究表明,通过抑制某些促进肿瘤转移的细胞因子,如MMPs(一种水解细胞外基质蛋白酶,可降解大多数蛋白质)的活性,也可以抑制肿瘤的转移。

三种解决方案

在生物世界中,生长控制是一个复杂而微妙的机制,它决定了生物体的生长速度和形态。然而,有时这个机制可能会发生故障,导致生长控制反应的丧失,这种状况可能引发一系列健康问题,影响我们的生活质量。

针对这种挑战,我们提出了几个可能的解决方案:

首先,基因疗法可能是未来的关键。通过精确编辑和修复遗传物质,我们能够纠正那些导致生长控制反应丧失的基因缺陷。

其次,通过改变饮食和运动习惯,可以影响激素的分泌和利用,从而间接影响生长速度。

此外,环境因素也可能被考虑为干预手段,例如通过改善生活条件和提供更多的运动机会,来降低压力和环境压力对激素的影响。

<p>重庆石柱土家族族自治县烟草专卖局《行政处罚决定书》送达公告</p> <p>朱庆,2023年11月29日,因在石柱县... 行政处罚决定书... 送达公告...</p>	<p>重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p> <p>本委受理的劳动争议案件... 仲裁公告... 送达公告...</p>	<p>债权转让协议书</p> <p>甲方(债权人):重庆... 乙方(债务人):... 债权转让... 协议书...</p>	<p>竣工违约调查通知书</p> <p>重庆市规划和自然资源局... 竣工违约调查... 通知书...</p>
<p>重庆市巫溪县人民医院普外科朱庆</p> <p>肿瘤细胞因子在肿瘤的发生、发展以及治疗过程中起着关键的作用...</p>	<p>重庆市巫溪县人民医院普外科朱庆</p> <p>肿瘤细胞因子的研究和应用在肿瘤治疗中具有重要意义...</p>	<p>重庆市巫溪县人民医院普外科朱庆</p> <p>肿瘤细胞因子的研究和应用在肿瘤治疗中具有重要意义...</p>	<p>重庆市巫溪县人民医院普外科朱庆</p> <p>肿瘤细胞因子的研究和应用在肿瘤治疗中具有重要意义...</p>

<p>中国体育彩票排列3 第25035期开奖公告</p> <p>本期开奖号码:8 4 9</p>	<p>中国体育彩票排列5 第25035期开奖公告</p> <p>本期开奖号码:8 4 9 7 8</p>	<p>中国体育彩票7星彩 第25015期开奖公告</p> <p>本期开奖号码:0 3 6 5 4 9 13</p>	<p>重庆市体育彩票管理中心 2025年2月14日</p>
---	---	--	--------------------------------------