



小文根据“CPB 饮食法”做的减脂餐,调料只放了少许黑胡椒和盐。



不挨饿还能瘦? “CPB 饮食法”走红 专家:这样改良更科学

最近,一种号称“吃多少不限,还能减重”的“CPB 饮食法”,在网络上迅速走红。“CPB 饮食法”是指食材以鸡胸肉、土豆、西兰花和胡萝卜为主,采用蒸、煮、少油煎的烹饪方式,只能使用盐、黑胡椒等调料,每餐烹饪用油也被限制在仅一小勺。另外,平时只能喝白水、黑咖啡或无糖茶,任何含糖或代糖的饮料都禁止饮用。这方法到底科不科学?重庆大学附属沙坪坝医院临床营养科主任邹晓霞提醒:这种方法本质是“极低多样性的限制性饮食”,长期使用会导致营养不良、引发健康问题。



“不用挨饿”让不少人主动尝试

有关“CPB 饮食法”中“CPB”的含义,目前网上说法主要有两种。其中一种是C代表chicken(鸡胸肉),P代表potato(土豆),B代表broccoli(西兰花);另外一种C指代carbohydrate(碳水化合物),P指protein(蛋白质),B指balance(均衡)。

小文就是“CPB 饮食法”的尝试者之一,想吃多少吃多少,不用挨饿是她主动想试试的最重要原因。记者采访小文时,她已经采用这一饮食方式5天,减重3斤,“我目前觉得这一减重方法还不错,首先食材比较便宜,料理起来也比较方便,做一次饭可以吃几顿,因为看到了效果,目前我还能坚持。”

记者在社交网络平台看到,有网友称已完成了30天的“CPB 饮食法”,累计掉秤20.6斤,还有网友在尝试半个月之后累计掉秤8斤。但其中有人称,自己在尝试的第二周时出现了“头晕目眩、眼前发黑”的情况。还有人表示“吃了几天没有效果”“怎么吃感觉都吃不饱”或者“吃了后饿得快”。

这种方式违背膳食多样化原则

邹晓霞告诉记者,从临床营养学角



网友分享感受

度,“CPB 饮食法”不算科学的减重方案。“它的本质是极低多样性的限制性饮食,通过严格限制食物种类、控制油脂和添加糖摄入,大幅度降低了每日总热量摄入,从而实现体重下降。但这种方式违背了膳食多样化的原则,长期使用会带来健康风险。”

邹晓霞介绍,首先是营养素缺乏。该饮食法缺乏必需的脂肪酸、钙、铁、锌、硒等矿物质,缺乏维生素B12、维生素D、维生素K等,缺乏膳食纤维的多样性,会影响皮肤、心血管和神经系统健康,导致脂溶性维生素吸收障碍。鸡肉不限量可能导致蛋白质摄入过量,增加肾脏负担,长期单一的膳食纤维来源,还可能影响肠道菌群平衡。“另外,还可能导致心理问题。食物种类过于单一,易引发饮食疲劳、食欲失控等症状,增加暴饮暴食风险。”她说。

这些人不要尝试“CPB 饮食法”

记者发现,有不少网友跟风尝试“CPB 饮食法”,但它并不适合所有人。邹晓霞告诉上游新闻记者,以下几类人群不建议尝试:

第一是青少年、孕妇和哺乳期女性。这类人群需要充足且多样化的营养支持生长发育或胎儿/婴儿健康,单一饮食会导致营养不良,影响生长发育或胎儿/婴儿发育。

第二是老年人。他们消化功能较弱,单一饮食易加重营养缺乏,增加骨质疏松、贫血等风险。

第三是慢性病患者。比如肾病患者,高蛋白摄入会加重肾脏负担;对于心血管疾病患者来说,缺乏必需脂肪酸会影响血

脂调节;对于糖尿病患者来说,土豆作为碳水化合物需要严格控制,不限量易导致血糖波动。

这样改良“CPB 饮食法”更科学

该饮食法走红后,有网友也用自己在营养学方面的知识进行改良。邹晓霞也给出了改良建议,让“CPB 饮食法”更科学:增加食物种类,每周轮换加入其他瘦肉,如瘦牛肉、鱼虾,还可加入燕麦、糙米等全谷物,蔬菜、芦笋等其他素菜,以及低脂乳制品,保证营养多样性。要关注总热量摄入,避免因“不限量”导致热量超标。在医生或营养师指导下,适量补充维生素D、钙、omega-3等营养素。可适当增加蒸煮之外的健康烹饪方式。“如果要采用这一饮食方式,还要注意每周监测体重、每月测体成分、每月检查血常规和生化指标,及时调整饮食方案。”邹晓霞说。

科学的减重原则是什么呢?邹晓霞希望市民牢记,科学的减重原则,是在保证营养均衡的前提下,长期坚持“热量适度缺口+膳食多样化+规律运动+行为习惯调整”的综合模式,实现健康、可持续的体重管理用一句话总结:量体裁衣、均衡营养、适度运动、精准减重。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

晨起第一口痰里,藏着疾病信号

晨起嗓子里有痰,很多人并不在意。但如果你留意一下它的颜色、性状和气味,就会发现:不少疾病信号,就藏在这口痰里。记者邀请专家,提醒你痰液出现哪些变化需要警惕。

痰是怎么形成的?

痰,是呼吸道分泌的黏液,混合了吸入的尘埃、病原体 and 脱落细胞等物质所形成的液体。中日友好医院副院长、国家呼吸医学中心常务副主任曹彬介绍,正常情况下,人体气道黏膜上的杯状细胞和黏液腺下腺体(黏液腺与浆液腺)持续分泌少量黏液,形成一层薄薄的“黏液毯”。这层黏液毯通过纤毛的规律摆动,不断向上移动,起到湿润气道、吸附并清除吸入颗粒物和病原体的作用,这一过程称为“黏膜纤毛清除功能”。

健康人的痰,通常是透明或白色,质地稀薄,没有明显异味,量也很少,甚至感觉不到它的存在。其每天分泌量约为50~100毫升,大部分在不经意间被咽下或咳出。如果你早上咳出的痰符合以上特征,且没有其它不适,那基本不用担心。

不同颜色的痰提示什么问题?

当痰的颜色、性状或气味发生了以下改变,就要留个心眼了。

1. 白色泡沫痰

多见于慢性支气管炎、支气管哮喘、

慢阻肺等慢性呼吸道疾病。如果白色泡沫痰量明显增多,且伴有气短、喘息,建议及时就诊。

2. 黄色或黄绿色脓痰

这是细菌感染的典型表现,通常提示呼吸道存在化脓性炎症,常见于细菌性支气管炎、肺炎、肺脓肿等。

3. 铁锈色痰

这是肺炎链球菌感染的表现,是大叶性肺炎的信号。如果同时伴有高热、寒战、胸痛,需高度警惕,应立即就医。

4. 粉红色泡沫痰

这是急性肺水肿的表现,常见于心力衰竭患者。粉红色泡沫痰的出现,说明心脏泵血功能严重受损,血液淤积在肺部,导致肺泡渗出含血液体,需立刻就医。

5. 带血丝痰或血痰

痰中带血丝,可能提示气道黏膜毛细血管破裂,常见于剧烈咳嗽、支气管扩张、肺结核、肺癌等。

6. 灰黑色痰

常见于长期吸烟者或从事煤炭、粉尘作业的人群。痰中的灰黑色物质主要是吸入的烟尘、煤尘、粉尘等。如果量明显增多或性状改变,提示肺部清除功能下降,应尽快戒烟或加强职业防护。

7. 黏稠拉丝痰

多见于支气管哮喘、变异性支气管哮喘、霉菌病等过敏性或真菌感染性疾病。这类痰往往黏稠、不易咳出,且量较多,常伴有喘息、胸闷。建议痰液性质发生改变并伴有以上特异性表现时,及时就诊,请医生判断具体病因后治疗。

日常防痰、排痰实用技巧

痰多咳不净,不仅不舒服,还可能影响呼吸。广州医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科主任医师谢佳星提醒,以下5个方法能帮你减少痰液、顺畅排痰。

1. 多喝水,稀释痰液

充足的水分可以稀释痰液,使其更容易咳出,建议每天饮水1.5~2升,以温开水为佳。但患有心脏、肾脏疾病者,饮水量应遵医嘱。

2. 保持室内湿度

可使用加湿器或在室内放一盆水,将

湿度保持在50%~60%左右。

3. 拍背排痰

让他人帮忙,用手掌空心从下往上、从外往内轻轻拍打背部,每次5~10分钟,有助于松动深部痰液。

4. 戒烟,远离二手烟

吸烟会持续刺激气道,使痰液分泌增多、排出困难。戒烟后,气道功能会逐步改善。

5. 饮食调理

痰多黏稠时,可适当多吃梨、白萝卜、百合、银耳等润肺化痰的食物;少吃甜食、油炸、辛辣刺激食物,以免助湿生痰。

据生命时报

Advertisement for 'Wanke Yuan' (万科璞园) real estate project, including contact information and project details.