



【编者按】

近日,明星辟谷冲上热搜,“人粮”引发各界热议之际,我们精心策划本期专题。聚焦现代人饮食方式的多元化趋势,以科学视角解读这些饮食现象,为大众提供理性看待饮食潮流的参考,助力读者寻找契合自身的生活平衡点。

策划/文/陈辉

当“人粮”成为餐桌主流 我们失去了什么?

B 吃饭省下的时间:健康代价的隐晦偿还

代餐并非新鲜事物,在临床上应用已有二三十年,最初用于帮助无法正常进食的病人或老人获取生存必需的营养要素,后被用于超重或肥胖人士的减重,代替一顿正餐以降低热量摄入。如今,大批可以正常饮食的人群却将其视为时尚,甚至作为“人粮”一日三餐食用,这是代餐的发明者始料不及的。

长期吃代餐的危害,在医学界早已达成共识。比如营养成分单一,易导致蛋白质、必需脂肪酸等营养缺乏,进而引发免疫力下降、体力不支;缺乏足够的膳食纤维,可能造成便秘或腹泻;身体代谢率下降,会引发内分泌失调和暴食倾向,容易反弹;心肌脂肪上升,影响心脏功能,还可能增加肝肾负担,导致损伤等。

一项针对6770名20岁以上

成年人、长达14年的跟踪调查显示,与很少喝代餐饮品的受访者相比,每天和每周喝代餐饮品的全因死亡风险分别增加52%和54%。

除了“人粮”,年轻人追捧的冷冻预制餐与“白人饭”,同样暗藏风险。例如,冷冻帕尼尼复热后蛋白质结构会变性,内酯豆腐拌酱油严重缺乏膳食纤维和必需脂肪酸。预制菜在加工过程中不仅会流失维生素C、B族等水溶性营养素,其添加的亚硝酸盐、谷氨酸钠等成分,还可能加重肝肾负担,长期摄入或诱发高血压、肝功能损伤。

对于想要“用两勺粉解决一顿饭”的年轻人,赵泳道特别提醒:“吃饭不是浪费时间,身体器官的损伤是更昂贵的代价。”在吃饭这件事上,节省下的每一分钟,都可能在未来以健康为代价偿还。

记者手记

代餐泛滥 健康“伪命题”何时休?

在如今的消费市场中,代餐产品正以前所未有的迅猛势头席卷而来,铺天盖地的广告宣传如狂风骤雨般冲击着消费者的认知。无论是在社交媒体上那些精致的种草文案,还是线下商超中琳琅满目、包装精美的代餐产品,都在向人们传递着一个信息——代餐=更健康的生活。

这不禁让人联想起曾经奶粉行业宣传的“盛况”。过往奶粉品牌为了抢占市场,过度强调奶粉的营养优势,甚至误导了许多妈妈,让她们误以为奶粉在某些方面能超越母乳,比母乳更适合婴儿成长。好在后来国家及时出手,2023年10月起施行的《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》规定,标签不得含有“使用婴儿和妇女的形象”“人乳化”“母乳化”或者近似术语表述”等内容。这一举措一定程度纠正了消费者的认知偏差,维护了母乳喂养的基本理念。

而当下代餐产品的种种宣传态势,似乎正走向类似的误区深渊。越来越多的现代人把代餐当成一日三餐的“主角”,甚至发展到几乎以代餐为食的极端程度。鉴于此,当下市场亟需一场靠谱、深入且广泛的营养科普宣传风暴。同时,监管部门也应尽快制定相关政策,要求代餐产品在其包装上醒目地印刷类似“本品不能代替天然食物,不建议长期食用”等提示语。让每一位消费者在看到产品包装的瞬间,就能清晰地接收到这一关键信息,从而在选择饮食方式时做出更理性、更健康的、更符合自身长远健康利益的决策。

文/羊城晚报记者 陈辉 实习生 易梦然 图/视觉中国

近期,某款被冠以“人粮”之称的代餐产品在网络平台持续走热,月销量高达2.6万件,累计售卖额达到40万元,其宣称“两勺粉末加水摇匀即可解决一顿饭”,凭借便捷性引发广泛热议。

从预制菜到代餐粉,从冷冻帕尼尼到“白人饭”,当代年轻人的餐桌正经历一场前所未有的变革。这些被称为“人粮”的工业化饮食,以“效率至上”“营养均衡”为口号席卷市场,然而真相却并非如此简单。营养学专业人士提醒,当饮食被简化为营养摄入的单一功能,我们失去的可能不仅是味蕾的体验,更是整个身体系统的平衡与饮食文化的传承。

A “被压缩”的饮食:精准营养的诱人陷阱

阿泽(化名)因工作每月有半个月在外出差,通宵准备文书是常态,长期外出就餐或点外卖导致他一年胖了20多斤。后来,他开始在出差时携带自己搭配好的代餐以及营养补充剂,只需撕开包装倒入杯中、注入60℃左右温水并搅拌,一分钟就能搞定一餐饭。

“蛋白质、维生素、微量元素、膳食纤维……都有了,至少比吃‘黑厨房’的快餐要有保障。”阿泽说。

从市场逻辑来看,需求催生供给,网上不少网友对这类代餐产品公开表达支持,认为其契合快节奏的生活需求。除了阿泽这样的出差党,许多回家吃饭的打工人也力挺“人粮”。Momo在小红书上留言:“真正的牛马是辛辛苦苦上一天班,回家还要辛辛苦苦为

家人做饭。”

多类代餐产品宣称“精准营养”“6大营养均衡搭配”,这种工业化配方真的能替代天然食物,甚至超越日常饮食吗?广东药科大学附属第一医院临床营养科赵泳道主任介绍,目前已知人体需要40多种必需营养素,但代餐产品的“精准配比”仅基于这些已知成分,无法涵盖食物中尚未被发现的活性物质,如植物化学物——这类物质虽未被归类为必需营养素,却对人体抗氧化、免疫调节至关重要。以胡萝卜为例,提纯的胡萝卜素无法替代天然胡萝卜的保健功效,正是因为食物中营养素的复杂性以及它们之间的协同作用。商家利用消费者对高效的追求,将饮食简化为“热量+营养”的数字计算,却掩盖了营养供给的复杂性。

C 效率崇拜:饮食文化失语的隐忧

更让人忧心的是,“效率至上”的饮食观正在悄然瓦解我们饮食文化的深层意义。

“夫礼之初,始诸饮食。”从古人准备祭祀食物的庄重仪式,“济济跽跽,絜尔牛羊,以往絜尝”,到乡愁中那难忘的妈妈做的饭菜香,饮食文化承载着丰富的文化内涵和情感价值。柴米油盐虽琐碎,但在烹饪时收获的成就感、品尝美食时涌上的幸福感以及听孩子在餐桌边分享校园日常时生出的满足感,都细腻且持久地滋润着我们的心田。

《中国居民膳食指南》也特别提到要“享受食物”——传承和弘扬传统饮食文化,在满足味觉享受的同时,注重食物的合理搭配和营养均衡,鼓励人们在聚餐等

场合中充分体验和享受美食带来的乐趣,促进身心健康。

然而,当一家人不再围坐餐桌,而是各自捧着一杯代餐粉,维系亲情的重要纽带也会变得脆弱。“吃饭”若退化为基本的生存供给,何尝不是饮食文化衰微的悲哀?

现如今,完全拒绝代餐并不现实,但要限制食用的频次和持续时间。赵泳道建议每天最多食用1餐代餐,且需搭配新鲜蔬果,预制菜加热时可加入鸡蛋、西兰花等,以改善营养均衡性,“天然食物永远是首选”。上海市疾病预防控制中心汪正园博士此前也建议,连续食用代餐食品不宜超过两个月。

《孤独的美食家》里,主人公走街串巷寻找小店,用味蕾感受食材本味,一顿饭吃出四季流转。在代餐与预制菜风靡的今天,或许我们更需要放慢脚步,用一次认真的咀嚼,一场充满烟火气的家庭聚餐,守护那份不该被效率淹没的饮食文化与生活诗意。

“三高”人群不适合生酮饮食减肥

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 刘芳

近几年,生酮饮食越来越成为受关注的一种膳食减肥方法,尤其是在年轻人中非常流行。其实,这种方式最初多用于儿童难治性癫痫领域的治疗研究。生酮饮食的原理是什么?长期靠生酮饮食减肥会带来哪些健康风险?专家提醒,生酮饮食以摄入高脂肪为主,给身体带来较多副作用,不建议用这种方式进行极端减肥。

生酮饮食原用于治疗癫痫

生酮饮食的模式是高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物。“其中,脂肪占整体供能的70%-80%,碳水化合物仅占大约5%。而在正常饮食供能比中,脂肪约占25%,蛋白质约占15%,碳水化合物约占55%。”广东省工伤康复医院副主任医师黄英介绍。

生酮饮食的代谢方式发生了转变,从碳水化合物供能转变为脂肪供能,有助于降低神经元的兴奋性,同时由于摄入糖分极低,血糖波动小,降低胰岛素的分泌,减少炎症反应,改善脑细胞的外环境,进而减少癫痫尤其是儿童癫痫的发作。

生酮饮食造成身体副作用多

黄英表示,在这种饮食结构中,存在营养不均衡的问题,为身体带来一定的副作用。例如由于摄入过多高脂肪食物,短期内可能会头晕、恶心、呕吐、腹泻、低血糖,因缺少膳食纤维容易便秘,因缺少主食导致酮症酸中毒等。从长期来看,血液吸收大量脂肪酸,会引起血管堵塞,心脑血管疾病以及动脉粥样硬化等问题。由于缺乏维生素、矿

物质的摄入,容易导致骨质疏松和肾结石等。糖分不足还会导致肌肉流失、认知能力下降等风险。因此,黄英不建议使用生酮饮食方式进行极端减肥。特别是本身患有高血脂、高血糖和高血压的“三高”人群,以及营养不良、胃肠道功能不佳、肝肾疾病、心血管病、内分泌代谢疾病人群,以及儿童、老人、孕妇等。

辟谷减肥“花式”盛行

专家:改良版也有严格执行条件

羊城晚报记者 林清清 通讯员 张靓雯

近日,一名35岁男演员发文称,自己在青城山道士指引下进行辟谷,7天瘦了8斤,登上热搜,辟谷减肥的话题引发众人讨论。中医体重管理专家提醒,这种极端的减肥方法一不健康,二不符合现代人生活规律,容易反弹。即便是当下流行的诸多改良版辟谷也有限制条件、禁忌人群。

辟谷减肥合理吗?不健康,必反弹

所谓辟谷,是源自古代道家的一种养生方式,一般是指在一定时间内断食,或不吃五谷杂粮而以药食等充饥。由于显而易见地直接减少能量摄入,类似于“修仙版”节食,一直颇受减肥群体的关注。

时下都市人流行的周末断食,这是否相当于改良版辟谷?谢才提醒,辟谷和轻断食是两个不同的概念。专家认可的轻断食,是指一周内选择不连续的两天,一天内的摄入量控制在600大卡左右,

广东省中医院体重管理中心(针灸)负责人谢才主任医师表示,这种方法不符合现代人的饮食习惯和生活规律,不能维持人体内在的动态平衡。即便短期内减重,其后一旦恢复饮食,一定会发生反弹,而且极端控制饮食还可能带来内分泌、心脑血管等方面的潜在风险。他建议,从体质入手,对正常的一日三餐进行合理设计,是更符合生活规律和中医养生要求的减重方式。

改良版辟谷是否可行?有严格条件

有益于体重控制和代谢改善。但也要注意,轻断食要在医生等专业人士的指导下进行。如果是周末连续两天完全断食,即便冠以“改良版”名头,也是不健康的。另一种改良版辟谷也受

“花式”辟谷,如何选择?讲原则!

在未有全面的定论下,我们应如何看待这些较激进的减重方式?

谢才认为,现代研究证实,适度空腹可激活细胞自噬,改善胰岛素敏感性,但需注重现代人的生活习惯、营养习惯、社会规则、社会价值等,已经发生巨大改变,因此不可照搬古时做法。在不知如何

选择的情况下,坚持健康均衡饮食和适度运动的大原则,对身体极端压榨,就不会错。此前,我国就曾发生过不止一起因辟谷而引发的极端案例,例如辟谷7天引发严重糖尿病并发症,甚至有老人参加辟谷后死亡的案例。因此谢才提醒,无论是采用辟谷或是周末断食、“16+8”断食,都

应在专业人士的监测、指导下进行,否则容易出现营养不良、紊乱。有些特殊人群是不建议轻断食的,例如糖尿病患者(尤其正在使用胰岛素者)、进食障碍病史者、孕期/哺乳期女性、青少年等。普通人群在轻断食过程中出现持续头晕、心悸、暴食倾向、月经出现紊乱等,也应立即停止。

德叔 466 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

6月问答:反复口腔溃疡,阴虚还是上火?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

问你,专家答!有问题想问德叔团队?欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题,在每月线上读者见面会上进行回答(本期问答专家:岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 张伟)



有问题问德叔团队?扫码入群可提问

问1

秀玲:夏天出汗多,尤其运动后,感觉很疲倦、怕冷,易鼻炎发作。加上失眠,月经也失调了。怎么办? 答:这与阳气不足、肺脾两虚相关。夏季机体阳气浮在外面,出汗带走热量也是人体解除暑热邪气的过程。但对于本身气虚(尤其肺脾两虚)的人群,身体“防护门”不够坚固,就易出

现汗液外泄过度。“气随汗泄”,人体阳气损耗,就易出现疲倦乏力、怕风怕冷等阳气亏虚的表现。“汗为心之液”,出汗过多容易心阳受损,进而失眠。可从固护心阳来调理,用酸枣仁或乌梅、炙甘草制作代茶饮,也可用玉屏风散来固表止汗。运动避免大汗,运动后可用西洋参、太子参等煎煮代茶饮,气阴双补。

问2

青春飞扬:为什么会经常口腔溃疡,是阴虚还是上火? 答:口腔溃疡并非都是阴虚引起,要具体辩证分析。口腔溃疡跟“火”相关较大,但有虚实之分,也涉及心、肝、脾胃等多个脏腑。如果平时喜食煎炸、烧烤及辛辣食物,或情绪容易急躁,就容易出现胃火、心肝之火,除了口腔溃疡,还会伴有口气大、烦躁失眠、脾气大等。

如果平时工作压力大,经常熬夜加班、操心劳累等,则会消耗人体的阴液,阴津亏耗就会出现虚火,兼伴有牙龈痛、咽喉痛、口干等不适。一般反复出现的口腔溃疡,虚实夹杂,不可盲目清热或滋阴。实火可清热泻火,适当食用些苦瓜、绿豆等;虚火以滋阴降火为主,可用玄参15克、桔梗15克,搭配5克甘草一起煮汁漱口。

问3

momo:最近经常焦虑,听说吃逍遥丸有用,我看这药是非处方药,请问能不能断断地、感觉焦虑抑郁时吃一点? 答:逍遥丸适用于肝郁脾虚导致的情绪抑郁、焦虑易怒、食欲不振

佳等症状。有需要时服用,可疏肝解郁、调和肝脾,但最好先咨询医生对症调理。平时可用玫瑰花、茉莉花等代茶饮或制作成香囊,理气解郁;闲暇多运动,也可拍打肝经、胆经,以疏肝行气解郁。

问4

墨鱼:今年广州感觉格外湿热,请问有没有日常比较简易操作的、针对年轻人的夏日养生方法? 答:可选择白扁豆、薏苡仁、淮

山、茯苓等较平和的健脾化湿食材,如果湿热很重,可少量搭配些木棉花、鸡骨草等。日常还可每天按摩足三里穴、丰隆穴来健脾化湿。

风湿闰月说

文/黄闰月

手指上的这些小疙瘩竟与类风湿有关?

类风湿结节就是类风湿关节炎最重要的关节外表现之一,这种不起眼的“小疙瘩”往往会被患者忽视。

什么是类风湿结节?

类风湿结节是类风湿关节炎的特异性皮肤病变,发生率在类风湿关节炎患者中占大约30%。通常出现在关节的周边组织,如手指、肘部、膝部等处,有时也可出现在肺部、心脏瓣膜等内脏器官。外观呈圆形或椭圆形,质地较硬,无痛感,大小从几毫米到几厘米不等,是炎症反应在体表或内脏的一种局部表现。

类风湿结节的高风险人群

以下是一些类风湿结节的高风险人群: 长期未得到有效控制的类风湿关节炎患者,疾病持续活跃且未经妥善治疗的RA患者,易出现类风湿结节;

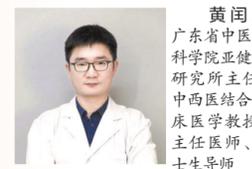
抗环瓜氨酸肽抗体(抗CCP)阳性的RA患者,这类患者往往病情更为严重,更容易形成类风湿结节;

年龄较大、病程较长的类风湿关节炎患者,年龄增大和病程延长可能导致关节破坏加重,进而增加类风湿结节的发生率;

合并有其他系统损害或并发症的类风湿关节炎患者,如肺部、心脏或眼部受累的患者,类风湿结节的风险相对较高。

类风湿结节的治疗方案

西医治疗:主要围绕控制类风湿关节炎的整体病情活动度展开。采用改善病情抗风湿药(DMARDs),如甲氨蝶呤、来氟



黄闰月 广东省中医药科学院亚健康健康研究所所长、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

米特,非甾体抗炎药,以及糖皮质激素等,以减轻炎症反应,抑制免疫系统过度活跃。对于已经形成的类风湿结节,如果影响到关节功能或有潜在并发症风险,可考虑局部注射糖皮质激素或采用手术治疗。

近年来,生物制剂如TNF-α抑制剂、IL-6受体拮抗剂等靶向治疗药物在RA及其并发症类风湿结节的治疗上取得了显著成效。

中医治疗:主要强调内外兼治,整体调节。 内治方面:根据个体体质和症状差异,采用清热解毒、祛风除湿、活血化痰、温经散寒等原则,中药如雷公藤、白芍、秦艽、桂枝等常被用于调整机体阴阳平衡,减轻炎症反应。

外治法:主要包括针灸、拔罐、刮痧、推拿等传统疗法,通过刺激穴位,调理经络,以达到舒筋活络、消肿止痛的效果。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友走过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,周一下午广东省中医院二沙岛医院,周二下午广东省中医院大学城医院,周四下午和夜诊广东省中医院大德路总院;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。