

主食吃多了会变“碳水脸”？

专家:贩卖焦虑,缺乏科研支撑

据央视新闻报道 最近,“碳水脸”在短视频平台引发热议。有博主说,一张大圆脸——这就是每天吃馒头面条吃出来的;也有人说,发现自己戒碳水后下颌线都明显了;还有网友说“吃得好不好,全都在脸上”。天天在吃的米饭馒头,一夜之间怎么就成了“胖脸元凶”?脸型到底是什么因素决定的?



无任何医学依据“碳水脸”说法贩卖焦虑

主食吃多了会变“碳水脸”吗?压根没有这回事。答案很直接:没有任何医学依据,“碳水脸”也纯粹是网上造出来的词。

专家解释,这种状态可能是指吃胖了、水肿导致面部状态不佳,短期面部饱满可能因为高升糖饮食引发的水

分滞留或轻微炎症,而非永久性变“圆”。

不过,专家也表示,将复杂的营养健康问题简单粗暴地归结为“碳水让人变丑”,以此制造焦虑,这不仅缺乏严谨的科研支撑,还把健康和外貌刻板地联系在了一起。

“控指标+调体质”:中西医共筑中风“防火墙”

据新华社报道 无缘由的阵发性眩晕、头部昏沉,走路时如踩棉花,往往与肝阳上亢、风痰上扰有关;舌质紫暗或舌下静脉迂曲怒张,提示体内已有明显瘀血……

“这些提示可能中风的表现比半身不遂、口眼歪斜来得更早,一旦出现就应系统调治。”基于大量临床实践,中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟认为,预防中风,中西医结合完全可以协同增效。

脑卒中俗称中风,早在《黄帝内经》中就有相关记载。中风主要包括缺血性和出血性两类,具有高发病率、高死亡率、高致残率等特点。西医认为,存在高血压、糖尿病、吸烟等8项危险因素中的3项及以上,或存在既往脑卒中、短暂性脑缺血发作2项极高危因素之一,即为中风高危人群。而中医认为,中风的发生与“风、火、痰、瘀”密切相关,是人体气血阴阳长

期失衡的结果。

基于中国中医药循证医学中心长期的临床研究,中医科研人员从整体辨证的角度探索出脑卒中更早期的观察方法,并为中医“预警系统”找到循证医学证据。

西苑医院脑病科主治医师周波说,缺血性脑卒中的发生与中医体质类型的阴虚质、气虚质、痰湿质密切相关。在这些高风险体质患者的中医指标达到干预阈值以前,中医启动调理体质、饮食指导、情志调摄等早期干预,可将“治未病”防线进一步前移。

作为全国首批成立的中医医院脑病专科之一,中国中医科学院西苑医院脑病科年门诊量已超过10万人次。获批为国家卫生健康委脑卒中筛查与防治基地后,医院探索出社区脑卒中高危人群管理的中西医结合协同有效模式:先采用西医量表初筛将人群分

层,再对中、高风险人群进行中医体质辨识,依据辨识结果分层干预。

记者在西苑医院看到,这里设有“脑/颈/椎动脉狭窄专病门诊”,通过规范脑血管狭窄患者的诊疗流程,结合西医精准诊断和中药、针灸等中医疗法改善患者血液循环。

“西医与中医都强调‘防’重于‘治’,中西医结合预防中风将走向精准化、智能化、个体化。”首都医科大学附属北京世纪坛医院神经医学中心副主任毛之奇计划设立“中西医结合卒中预防门诊”,患者挂号一次便能完成西医风险评估和中医体质辨识,获得“中西医结合个体化预防处方”。

这位专家指出,西医精准控制血压、血脂、血糖等指标,守住安全底线,中医识别并调理偏颇体质,优化身体整体状态,不仅靶点互补,而且能够提升患者的依从性与生活质量。比如,

体重的增加受到很多因素的影响,饮食、运动、睡眠、心理、本身的代谢、遗传,每个人是不一样的。同样身高1.6米、体重60公斤,运动的人基础代谢率很好,坐着两个人消耗的能量也不一样。还有消化吸收功能的问题,包括进食的速度,一口饭菜嚼三十下和嚼三下吞下去,吸收也不一样,所以体重和很多因素有关系。

专家解读:碳水在饮食结构中很重要

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,现在很多人为了减肥,认为“碳水就是个坏东西”,这是不科学的。在整个饮食结构当中,绝大部分人的碳水要占到一天饮食总量的一半。我们更多强调质量优于数量。碳水不要狭义地理解成面食、米饭,其实蔬菜、水果也含有碳水,多种食物的相互作用才是重要的。

戒碳后下颌线清晰?和碳水没有直接关系

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出,“碳水脸”是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,

引发焦虑。

人体面部轮廓主要由骨骼决定,所谓“戒碳后面部变清晰”,不过是热量摄入减少导致的脂肪自然下降,瘦了线条更清晰,跟碳水没有直接因果。

专家提示:碳水摄入应多吃“优质碳”

碳水化合物是人体三大能量营养素之首。《中国居民膳食指南(2022)》明确要求:每天50%~65%的能量来自碳水。也就是说,我们一半以上的动力都靠它。

专家也提到,碳水要怎么吃,质量很重要。一般来讲,没有精加工的天然食物,如玉米、紫薯、土豆、全谷物、杂豆类,消化慢,血糖平稳,饱腹感强,还富含大量维生

素和膳食纤维,这就是碳水中的“优质碳”。而一般精白米面、面包甜品等高油高糖加工食品,热量高、营养低,应该减少摄入,注意粗细搭配。

最后再提醒您,炮制“碳水脸”这一概念,嘴上谈审美,其实心里算的是流量、是生意。先制造畸形审美,再引发焦虑,然后贩卖解决方案,最终收割您的钱包。



“东北超”首日约10万人观赛

山海关不住 东北超级酷



周末赏花游人如织

植物园牡丹 花开正艳

02

冰雪大世界获评“全国成长性文化企业30强”

中国旅游商品大赛我省摘1金1银1铜

02

04

开设翻译、社会工作等五个专业 黑大绥芬河校区 今年启动首批招生

哈尔滨天气预报	25日	夜	多云		22℃	西南风2-3级
	26日	夜	多云		10℃	西南风2-3级
	27日	夜	阴有小雨		24℃	偏北风2-3级

更亲 更近 更懂你



龙头新闻客户端

报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网



生活报官方微博