

为减肥抗衰 而“断碳戒糖”靠谱吗



新华社发 王鹏 作

□新华社记者 赵丹丹 黄凯莹 田子骏

打开短视频平台,不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南:戒主食、断糖,是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量,并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品,吸引大批年轻人跟风尝试。

对此,专家表示,极端“断碳戒糖”看似短期见效,实则透支代谢、损伤器官,长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了?

在长春读大学的小李为了减肥,戒断全部主食和甜食,起初效果明显,不到一周,体重就下降了3公斤。小李十分欣喜,决定继续坚持。但慢慢地,她发现自己不仅掉秤缓慢,还明显感到贪睡、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室博士于海涛介绍,戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖,精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高,刺激胰岛素分泌,将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物的摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外,还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说,碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能,降低碳水化合物摄入后,机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原,糖原消耗殆尽后便分解脂肪,达到减重的作用。

专家指出,“断碳戒糖”虽然短期见效,但一旦长期执行就会出现各种身体问题,小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍,人体的大脑主要利用葡萄糖供能,碳水摄入减少后,会影响大脑功能,导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体,肌肉量持续下降,将会导致基础代谢变慢,与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史,长期口服降糖药,血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂,还能延缓衰老”,加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖,便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月,赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食,水果也几乎不摄入,每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降,体重减轻6斤。但没过多久,他便出现心慌、

出冷汗、走路发飘、记忆力减退等表现,直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷,被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出,青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群,“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒,青少年处于骨骼、内分泌发育关键期,缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖,母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养素缺乏,易造成胎儿发育迟缓,建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说,碳水不足会引发肌肉流失,乏力、跌倒概率显著提升。

此外,对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说,碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动,造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害,严重的甚至威胁生命。

糖与碳水,怎么吃更健康?

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示,真正要谨慎对待的“糖”,应为添加糖,如白砂糖、果葡糖浆,或游离糖,如蜂蜜、果汁中的糖等,不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入的添加糖应不超过50克,如果能将摄入量降至25克以下,会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水,具体该怎么做?

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议,可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类,不仅可以延缓葡萄糖释放,为身体持续供能,同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”,合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍,蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖,几乎不含营养素,且能被极速吸收,增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险,应少喝;而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹,同时伴有维生素C和多酚类物质,这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外,还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端,回归可持续的膳食模式。专家建议,不要采用极低碳水或生酮饮食(一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式)作为常规减脂手段,应维持碳水化合物供能比在50%-65%,并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品,少吃零食、增强运动、持之以恒,才是科学健康的减脂方式。

(新华社北京7月5日电)

一届更赚钱的世界杯 为何争议这么大

□新华社记者 宿亮

2026年美加墨世界杯正在进行。作为历史上首次扩军至48支球队的世界杯,本届赛事商业收入和现场观赛人数均刷新纪录。然而,在赛事升温的同时,围绕高票价、动态定价、签证限制以及国际游客增长不及预期等争议也不断发酵。

一边是国际足联赚得盆满钵满,一边是不少普通球迷感叹“世界杯越来越看不起”;一边是商业价值不断攀升,一边是赛事公共属性受到质疑。世界杯给举办国究竟带来了什么?全球赛事经济又出现了哪些值得关注的新变化?

世界杯门票为何越来越贵

与历届世界杯相比,本届世界杯最大的变化之一是首次大规模采用动态定价机制。

所谓动态定价,就是票价不再固定,而是随着需求实时浮动。需求越旺,价格越高,热门比赛甚至一天之内多次调价。

美国国会议员也致信国际足联,批评动态定价缺乏透明度。据公开信披露,截至今年5月,104场比赛中约90场票价上涨,平均涨幅超过34%,部分场次价格翻倍,决赛门票一度接近1.1万美元。

不少美国媒体认为,这种模式更像美国演唱会市场的商业逻辑,不符合世界杯“让更多球迷走进球场”的传统理念。美国哥伦比亚广播公司、《今日美国报》等媒体均评论说,高票价正把普通球迷挡在球场之外。

从经济学角度看,动态定价提高了票务收益,但弱化了世界杯作为全球公共体育盛会的普惠属性。在越来越多球迷看来,世界杯正从全民共享的足球节日,变成高消费人群才能负担的现场体验。

火爆赛事为何带不动消费

对世界杯举办国而言,真正值得关注的并不仅是门票收入,而是赛事能否带来持续数月乃至数年的旅游和消费热潮。按照传统经验,大型国际赛事的举办会带动酒店、餐饮、交通、零售等服务消费。然而,本届世界杯却出现一个值得关注的新现象:国际游客增长低于预期。

一方面,高票价抬高了观赛成本。另一方面,美国签证审批周期较长、部分国家游客入境受限,“劝退”了不少打算赴美观赛的国际球迷。

与此同时,部分比赛出现了“门票卖不动、价格降不下来”的现象。原因在于所谓的动态定价在需求下降时并未及时调价,而是维持高价销售,部分比赛上座率因此不及预期。

换句话说,赛事本身仍具有巨大吸引力,但高票价、签证政策以及跨境出行成本,正在削弱世界杯对全球消费的拉动作用。这也使举办大型国际赛事“以赛促消费、以赛促旅游”的经济逻辑面临新挑战。

世界杯赚的钱究竟去哪儿了

世界杯一直被认为具有明显的“乘数效应”。过去,人们更关注一届世界杯能够带来多少游客、创造多少就业、拉动多少消费。如今,人们开始关注另一个问题:赛事创造的财富究竟流向何方?

近年来,大型国际体育赛事营收越来越呈现“头部集中”趋势。赛事版权、赞助、数字平台、数据服务等收入快速增长,而普通消费者观赛成本却越来越高。数字平台、流媒体和人工智能等新技术不断提升赛事商业价值,也推动赛事运营模式更趋于资本密集型。

一些经济学者认为,未来国际体育赛事竞技场场上的较量不仅是竞技水平,还有商业模式。赛事收入持续增长并不意味着举办国一定能获得相应收益,也不意味着普通消费者能共享赛事红利。

对于举办国而言,真正重要的不是世界杯期间创造了多少短期收入,而是能否留下长期资产,包括完善城市基础设施、提升国际形象、培育体育产业以及增强旅游吸引力。如果缺乏长期效应,仅依赖赛事期间的消费热潮,那么世界杯经济带来的繁荣很可能只是一次性的“烟花效应”。

世界杯是一场足球盛宴,更是一面观察全球消费、旅游、资本和公共治理变化的镜子。当国际大型体育赛事越来越赚钱,如何保持其公共属性,并让更多人真正分享到体育发展的红利,或将成为举办国必须作答的考题。

(据新华社北京7月5日电)