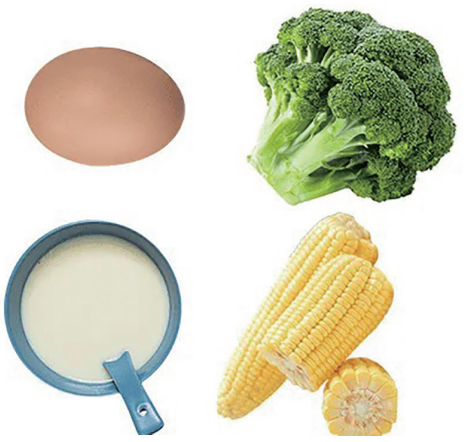
女明星推荐的流行减肥法，10天12斤！

“碳循环瘦身”究竟靠不靠谱？

本报记者 洪 漩

减肥，一个永不过时的话题。尤其夏季即将来临，又到了减肥的旺季，各种减肥方法、话题，吸引着爱美人士的眼球，比如近日热度居高不下的“减肥”话题——伊能静“碳循环瘦身”10天瘦身12斤。究竟啥是碳循环减肥法？为啥能如此迅速减下体重？科学与否？



伊能静的碳循环减肥法 CFP供图

“碳循环瘦身”是个啥？

“自韩国归来后，体重增加到了56公斤，身为女艺人太不负责了。”在伊能静的社交媒体账号里分享到，因为工作需要控制体重，她便找到了最适合短期瘦的方式——碳循环减肥法，尝试后效果不错。

参考伊能静的碳循环减肥法测评打卡记录：第1天液断，可选择任何无糖饮品，例如牛奶、豆浆、植物奶等，三餐各500ml+2000ml-3000ml水；第2天蛋白质断，例如鸡蛋、虾，每餐一拳头大小，需少调味；第3天蔬菜断，可选择任何一种素食，每餐一拳头大小蔬菜，同样需要少调味；第4天开始碳水循环，以粗粮为准，玉米、红薯、藜等，每餐一拳头大小。以上四天一个循环，并搭配日常的运动锻炼，达到10天瘦身12斤的目的。

到底什么是“碳循环健身”？浙江大学医学院附属邵逸夫医院内分泌代谢科副主任医师孙水雅解释，“碳循环瘦身”其方法是通过固定时间控制碳水的摄入量，达到“高碳水摄入”“中碳水摄入”“低碳水摄入”的循环过程，同时配合相应的运动锻炼，因此其减重的本质是机体消耗大于摄入，制造热量差从而起到减重效果。“‘碳循环瘦身’其实也可以理解为仍属于‘轻断食’的一种。”

这几类人群勿跟风

孙水雅指出，虽然“碳循环减肥法”可能对部分人短期有效，但是长期低碳水饮食，并不推荐。因为过度限制热量摄入会扰乱人体的新陈代谢效率并导致肌肉质量下降和骨质疏松，甚至影响生育功能。

“很多明星们因工作需要采用这种方式，普通人自制力没有那么强，工作生活压力较大，也没有那么多时间精力以及经济条件去配备营养师等。”孙水雅表示，普通人就算坚持一段时间瘦身成功，等恢复规律饮食也较容易重新唤起对食物的欲望，迎来体重反扑。

孙水雅表示，对于工作强度大，患有高血压、糖尿病和心脏病和肝肾功能不好的基础疾病人群，尤其不推荐尝试。

过高、过低碳水摄入都不健康

如何科学减重，孙水雅给出了建议：规律作息，固定进餐。不少人熬夜后睡懒觉，忽视早、午饭，集中在下午和晚上进食。晚上减少进食，水果点心尽量安排在白天。日常每顿可按照蔬菜、荤菜、主食的顺序进餐，吃饭时间控制在15-20分钟，不要过快；减重人群一般一天在原基础上可以减少200-500kcal的热量摄入，或者在原来的基础上减掉三分之一的摄入；适度锻炼。建议每天保证半小时到一小时以上的运动时长，快走、骑行、跳操都是简单易行的选择，日常在办公室也可以饭后靠墙站10-15分钟，利于消化。

减重切勿一蹴而就，只有持之以恒地坚持良好的生活习惯，才能实现瘦身目标并保持健康的身体状态。

平时睡眠不足 周末补觉有用？

工作日睡不够咋办？那就周末补。虽说部分长辈对“平时不足周末狂补”的操作嗤之以鼻，但实际上，这种躺平还债方式的确有一定道理。

近日，南京医科大学的一项研究引发无数人共鸣：周末补觉的确能让人恢复元气。对那些工作日睡眠时间小于6小时的人来说，周末补觉时长大于2小时，其罹患心血管疾病的风险会降低70%。

“年纪轻轻猝死，这种情况近年来并不少见。”杭州市第一人民医院心血管科谢剑昶医生介绍，睡眠不足会引起血管病已有较明确的基本逻辑链。“应根据自己的生理钟作出相应调整，以没疲劳感为宜。”谢剑昶医生说，双休日清晨能比平时晚起一个小时固然不错，可要真到点就醒也别烦恼；午饭后走一圈，沙发上躺会也挺好；都不行就退而求其次，提前一两小时睡，“努力向实验中获得较好结果的人群真实状态靠拢。”

这种方法同样适用于中老年人，但在补觉前，要先明确是否存在“睡眠缺口”——即在没闹钟的情况下你能一觉睡到早上8点，因工作或其他缘由被迫7点起床，这一小时的睡眠债就可以在周末补。

但宅家报复性行为并不是无上限的，杭州七院睡眠医学科副主任医师刘文娟解释，超长时间的睡眠会降低褪黑素消退程度诱发疲劳，既不能缓解精神疲惫，压力诱发的焦虑抑郁情绪反而会加重精神和身体的内耗，导致运动能力减弱，疲劳感被不断扩大。“这种生物钟的紊乱又会干扰周日晚上的睡眠，睡不着，睡得晚，继而又影响新一周的精神状态，恶性循环，人也易焦虑，在无形间中点燃心理疾病的导火索。”

即使周末补觉，也应控制在10小时以内，不宜过长。刘文娟强调，我们要和床建立良好的“条件反射”关系，一看到它就暗示自己要睡觉了，而不是将其当作看书、看电视、刷手机的场所。

（通讯员 李 煦 李 彬 陈岩明）