

近期,“一年中掉秤最快的时候到了”话题登上社交媒体热搜榜。作为全年气温最高的时段,三伏天时人体机体为维持体温稳定,通过皮肤血管扩张、汗液蒸发强化散热,基础代谢与日常活动总能耗较常温季节生理性升高,因此被视为减重黄金期。减重如何避开误区?如何让“管住嘴、迈开腿”安全又高效?食物配料里藏着哪些“陷阱”?人民日报手把手教您健康减重!

01 饮食参考两张表

日常生活中,肥胖的“隐形推手”往往藏在食品的配料表里。看懂配料表、营养成分表,减重事半功倍。

- 配料表干净不等于健康
- “配料表干净”是不少商家惯用的宣传语。北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏解释,“配料表干净”不等于健康,短配料表可能高糖高脂(如纯果汁),长配料表也可能是合规营养强化食品,所以在选购时不能只看长短,重点看成分。
- 柳鹏建议,优选天然食物(新鲜蔬菜、低糖水果、全谷物)、优质蛋白(鱼、虾、鸡胸肉、鸡蛋、豆制品),减少加工食品摄入。控制饮食总量,健康食物摄入过多也会热量超标。
- “0蔗糖”“0卡”“0脂”都有套路
- 很多人喜欢喝饮料。市面上含糖饮料甜味来源分为果葡糖浆、白砂糖(蔗糖)两类。“天然果糖无害”“代糖饮料随便喝”,是常见的饮食误区。
- “0脂”“低脂”不等于低热量。低脂



周继龙 / 制图

食品常会额外添加糖弥补风味缺失,比如低脂酸奶的含糖量可能高于普通全脂酸奶,选购时需格外警惕。“0蔗糖”不等于无糖,可能含果糖、麦芽糖、果葡糖浆、代糖,本质还是“含糖/含甜味剂”。柳鹏建议,饮品首选白开水、淡茶水和无糖黑咖啡。

- 爱吃烘焙、油炸食品当心反式脂肪酸
- 一块烘焙点心、一杯奶茶,是很多人喜欢的下午茶搭配。柳鹏建议,买蛋糕优先选择动物奶油款,奶茶优先选择纯牛奶基底,配料表若出现氢化植物油、人造黄油、植脂末、起酥油、代可可脂,需提高警惕。
- 动物奶油和植物奶油有何区别?动物奶油(稀奶油)从全脂牛奶中分离,自带天然乳香,色泽乳白偏黄,质地柔软,主要含饱和脂肪酸,适量摄入无需担心,但热量较高,过量摄入易导致热量超标。植物奶油(人造奶油/植脂奶油)由豆油等植物油经氢化加工,添加香精、色素、防腐剂制成,颜色亮白、质地坚挺、价格便宜。氢化过程易产生反式脂肪酸,容易危害健康。

「减重黄金期」到了!

人民日报手把手教您健康减重

越来越多人开始主动管理体重,但一些不科学的减重方式让不少人在追求“掉秤”的路上付出了健康代价。以下3个常见误区,尤其需警惕。

- 过度节食饿出来的,可能是病
- “许多人对减肥存在‘少吃就能瘦’的误解,甚至采取极端节食的方式来减肥。”安徽医科大学第一附属医院胃肠及减重代谢外科主任医师张震说,这其实是对身体的透支,“当我们长期摄入的热量严重不足时,身体会启动防御机制,大幅降低基础代谢率,反而将自己变成易胖体质。”
- “过度节食也会导致营养不良。”张震提醒,人体需要超过40种营养素来维持运转,极端节食必然导致营养缺乏。长此以往,各种疾病就会找上门来。首先是内分泌系统疾病,例如甲状腺激素分泌减少,使人畏寒、乏力、脱发,生长激素分泌受抑,影响骨骼发育和组织修复;其次是消化系统疾病,例如长期空腹(大于12小时)会使胃酸直接刺激胃黏膜引发疼痛,长期极低脂饮食会导致胆囊收缩无力,使胆汁淤积,增加患上胆结石的风险。
- 过度运动、突击锻炼身体亮红灯
- “有些人平时缺乏锻炼,为了快速瘦身在短期内高强度突击锻炼,反而导致身体亮起红灯。”张震介绍,最典型的运动损伤是横纹肌溶解症,其发生的危险信号出现在运动后4至12小时内,持续肌肉剧痛(远超普通酸痛),以及尿液呈茶色、酱油色或咖啡色。
- 安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科主治医师惠灿灿提醒,在减重道路上,切忌急于求成。“要分阶段设置科学目标。对于多数超重或轻度肥胖人群,科学目标是6个月内减轻当前体重的5%~10%,重度肥胖人群在医疗干预下可设定更高目标,大多数人群减重初期可参考每周减少0.5~1公斤、每月2~4公斤的标准去执行。”
- 盲目使用“减肥针”“躺瘦神药”隐患重重
- 安徽医科大学第一附属医院内分泌代谢科主任医师邓大同特别提醒,近年来,GLP-1(胰高血糖素样肽-1)类“减肥针”被一些人炒作为“躺瘦神药”,引发盲目跟风、自行购药、违规注射的现象。俗称“减肥针”的药物包括司美格鲁肽、利拉鲁肽等GLP-1受体激动剂,以及替尔泊肽等GIP/GLP-1双受体激动剂。只有部分特定制剂获批用于体重管理,且均须严格按照批准的适应证使用。

据人民日报

党建聚势优环境 精准服务促发展

“液化气罐换成电灶,安全又干净,经营成本也降了。”近日,合肥烟墩街道高速时代广场商圈一家面馆完成“瓶改电”改造,老板连连称赞。商户的真切感受,正是烟墩街道以党建引领优化营商环境的生动注脚。

今年以来,街道深入落实“一改两为五做到”要求,推深做实“四送一服”专项行动,以靠前、精准、暖心的服务当好企业“服务员”,打通惠企服务“最后一米”。健全服务机制是基础。街道构建“领导包联、部门牵头、社区

落实、党建指导员分片对接”服务体系,常态化开展楼宇“扫楼”、街区“扫街”走访,动态建立需求、资源、问题三张清单,实行“企业吹哨、部门报到、闭环销号”,确保企业诉求件件有回音。

聚焦经营安全痛点。针对西杭社区高速时代广场餐饮商户液化气安全隐患,街道会同区住建局、消防、派出所多方研判,摒弃投入较高的“瓶改管”方案,创新推行“瓶改电”改造模式,通过试点引领、政策宣讲,推动20余家商户签约施工,从源头筑牢安全防

线。同时,线上精准推送、线下政策宣讲相结合,推动税费减免、稳岗补贴等惠企政策直达快享,切实为小微企业减负赋能。

打破壁垒、促进共赢。街道倾力打造“烟之有约·政企连心汇”党建服务品牌,常态化举办政企创享会、产业链对接会、银企座谈会,搭建资源互通、供需对接的一体化平台。以“场地换服务”模式盘活社区闲置空间,成功引入京东方艺云书院,开设科普、阅读等课程,让居民在“家门口”尽享

优质文化教育资源。

此外,街道在商圈、园区设立一站式服务专窗,配备“红色服务员”提供帮办代办,同步建好红领驿站、职工书屋,开展文体、普法和纠纷调解,营造有温度、有安全感的营商环境。

下一步,街道将持续深化党建引领,迭代升级“烟之有约”品牌,优化全链条服务,紧扣企业全生命周期需求创新举措,不断激发市场主体活力,为区域高质量发展注入更强劲的基层动能。