

3天减6斤? 网红“液断减肥法”不靠谱

专家:以牺牲健康为代价,建议不要轻易尝试

步入夏天,减肥成了关键词。最近有一种减肥方法在网上火了,这便是“液断减肥法”。不需要运动,只要把吃的都换成液体;也可以不管热量,放开了吃都能减体重。这种方法靠谱吗?专家指出,这种方法让人短期内减重,是以牺牲健康为代价的,建议想减肥的不要盲目相信网上流传的网红减肥法。

现代快报+记者 马壮壮

喝着喝着就瘦了?液断减肥法走红

减肥方法又玩出了新花样,这次液断减肥法火了,被不少人称为“快乐减肥法”。啥是液断?现代快报记者在多个社交平台搜索发现,被各种博主热情推荐的液断,简单来讲就是每天只摄入液体,或者加工前为液体的食物,比如奶茶、咖啡、鸡汤、蔬菜汤,或者鸡蛋羹、雪糕等。还有博主表示,可以不看这些食物的热量,敞开了吃也能瘦。

记者注意到,一个收藏过千的帖子,博主分享了“液断攻略”。豆浆、不加料的奶茶、雪糕、瓶装奶茶、酸奶……这样的饮食,让博主的小腿围减了2厘米。类似的帖子还有不少,菜单中的食物基本上是咖啡、茶、雪糕、水果奶昔等,有人称3天瘦下了4斤,还有人称体重减了6斤。

不过在帖文中记者也发现了一些不同的声音,“早上一杯柠檬水、一杯咖啡,上午一壶茶,中午柠檬水,下午奶茶,晚上可乐。”虽然这名网友第二天称体重时发现减了快2斤,但是一天过去感觉自己很疲惫,头晕目

眩,第二天也没有食欲。

也有人通过液断减肥成功减重,但是回归正常饮食后,体重很快就反弹回来了。除了减重,一些博主在推荐的时候表示,液断减肥还有缓解便秘、清理肠道的“附加功能”。

“液断”缺乏科学依据,减肥也需要做评估

那么,“液断减肥法”靠谱吗?现代快报记者采访了东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖。金晖分析说:“比如说你只喝蔬菜汤,主要成分是水,还有一点维生素,一天喝下去,热量是低的,确实可以达到减重的目的。但是反过来,如果只喝鸡汤,或者敞开了喝奶茶,热量可能就高了,也不一定可以减重。”她表示,我们一天的膳食中,如果只有水分、少量维生素、矿物质,那身体所需要的营养素是不均衡的,降下去的体重是以牺牲健康为代价的,而且大多数人也做不到长期坚持。

根据网帖中不同的液断方法,鸡汤、奶茶、果汁、雪糕……这些攻略中推荐的液体有所不同,也有人打卡表示3天减了6斤等等,金晖表示,短期内掉下来的可能是脂肪,也有

可能是肌肉。

大家常说,减肥需要均衡饮食,管住嘴、迈开腿。金晖认为,这种方式是绝大部分人保持健康的基本要求。“对于需要减重的肥胖人士,或者病理性肥胖人士,在短期内,我们会合理采用科学的减肥方法,比如生酮饮食等。但还有一个重要的前提,就是要提前评估,比如糖尿病患者,不可以采取生酮饮食;肾脏有问题的人,不可以采取高蛋白膳食。”金晖在门诊中就遇到过用错减肥方法从而对身体造成伤害的案例,比如健身教练可能不具备专业知识,给健身人士推荐了高蛋白膳食,最后吃到肾脏受损害,所以不要随便相信网络上的网红减肥法,不是所有方法都适合。

有网友表示,液断减肥其实是断食减肥的一种,金晖介绍说,断食减肥有两种方式,一种是把进食时间控制在6-8小时之内,剩下的时间不进食;另外一种是一周内有5天常规吃饭,剩下的2天,只吃平时的四分之一或者三分之一,所谓的液断不属于断食减肥。同时,金晖认为液断减肥法没有科学依据,工作中也没有听说过这种减肥方法,不值得提倡。



网红“液断减肥法”受追捧 网络截图

高温苦夏,你需要这份吃冰指南

椰子冻、冰粉、冰镇酒酿等成消暑美食

夏日炎炎,美食可以治愈一切。6月16日,南京的最高气温冲上35℃+,现代快报记者走访街头冷饮店,椰子冻、冰粉、绿豆汤、冰镇酒酿等冷饮成了当下网红消暑美食。不少店家告诉记者,冰饮迎来销售旺季,比如冰镇酒酿一天能卖1000多碗,冰粉小店的销售额一天有上千元。

现代快报+记者 卢河燕 杜雪迎 文/摄

“会呼吸的冰粉”你吃过吗?

入口是红糖的香甜、小丸子的甜糯、西瓜的爽口,还有淡淡的酒酿香……有谁能在这炎炎夏日里,拒绝一碗清凉可口的冰粉呢?在南京新街口附近一家冰粉店里,购买冰粉的消费者络绎不绝。

“小店开了快三年了,一年四季都卖冰粉,5-10月是旺季。要是到了周末,一天营业额有上千元。”店铺老板张女士是名90后,她告诉记者,几年前和老公在成都游玩时,爱上了当地的手搓冰粉,手搓的冰粉有小细泡,颜色偏淡黄,口感更嫩滑。后来结识了重庆的冰粉粉供货商,回到南京开了这家手搓冰粉店。

开店3年来,客流量不太稳定。张女士说,许多老客喜欢买传统的红糖糍粑冰粉,因为用料朴实,年轻人更喜欢尝试配料多的豪华冰粉。市民吴先生是店里的常客,他说:“各种冰粉口味我都尝试过,最喜欢的是口味清新的柠三鲜冰粉,颜值也很高,给很多朋友都推荐了。”

在双塘路附近也有一家冰粉店,店铺老板来自重庆。她告诉记者,店里的冰粉是用老家的冰粉籽搓出来的,搓的时候空气会进入水里,形成气泡,所以手搓冰粉也被称为“会呼吸的冰粉”。在成都、重庆,冰粉是家喻户晓的街头美食,小时候吃过的冰粉,一勺勺舀着,配着糖水最好吃。“我们想做的就是记忆中的味道,有一回有个重庆人在这里吃了后,还打包了好多份冰粉带走。”

冰镇酒酿最近生意不错

每到夏季,就能在街头上看到卖酒酿的,一些甜品店冷饮店小吃店也有冰镇酒酿售卖。在南京,杨三姐家的酒酿有不少拥趸,这家小店开了20多年,每天早上8点开门,下午两三点左右,酒酿就卖完了。

“给我来一份大碗红豆酒酿。”6月16日,临近中午时分,现代快报记者来到杨三姐酒酿店时,门口三三两两的顾客正在排队。盛酒酿、加料、打包、收银……面积不大的小店,4名工作人员忙个不停。

“我们家的酒酿都是纯手工制作的,每天凌晨三点多就要起来开始准备,每天要酿制500多斤糯米。”老板告诉记者,酒酿一年四季卖得很好,尤其到了夏天,喝上一碗冰镇香甜的酒酿,清凉爽口,赶走夏日暑气。“最近生意不错,不论大小碗,每天能卖1000多碗,周末人会更多。”

除了原味酒酿、红豆酒酿,酒酿豆花也是夏日冰镇甜水的热门选择。在南京,也有一些卖酒酿豆花的小店,冰凉清甜的酒酿搭配上绵软嫩滑的豆花,醇香甘爽,瞬间找回夏天的快乐。95后小林告诉记者,自己是外地人,来了南京后,爱上了吃酒酿豆花,“豆花微甜,酒酿香甜爽口,搭配在一起味道很好,我还很爱吃加了年糕的酒酿豆花,糯糯的”。

年轻人追捧,街头刮起“椰子风”

椰子全身都是宝,夏日冰饮少不了它。椰子水、椰子冰沙、椰子冻、生椰拿铁等,成为新一轮网红产品,受到年轻消费者追捧。

在新街口附近一家小店,冰箱里放着一个椰子,空气中飘着清新可人的椰奶香气。一名店员介绍,小店主推椰子类的各式饮料和甜品,尤其是椰子冻,受到了不少年轻顾客的欢迎。椰子冻有原味、西瓜、芒果和桃胶4种口味,西瓜和芒果的人气很高。此外,店内还有各种不同口味的椰奶茶饮。

“吃着椰子总想到大海,有一种一秒飞到海南三亚椰子树下的感觉,风情满满。”00后的小于和朋友一起来买椰子冻。小于说:“夏天我最爱的水果就是西瓜和椰子了,放假的时候,还在家自制椰子冰水喝。吃到这些,清凉的夏天就回来了。”



西瓜椰子冻

夏日冰粉

酒酿元宵



扫码看视频

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757
地址:洪武北路55号置地广场1806室

厂房仓库招租/出租

厂房出租
六合雄州骁骑路中南智谷产业园单层面积600㎡,2-6层出租,可单层租、可整租,价格优。18351802023(刘)

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优。66776779

家电维修

空调维修 移机、回收。13813850744

遗失

南京凯孚机电产品有限公司遗失冯寿朝法人章,声明作废并声明寻回后不再继续使用。

遗失 焦宪云文职干部退休证,南字第036051号,声明作废。

遗失 南京市玄武区妙格小吃经营部公章,声明作废。

本人郝爱琴遗失原拆迁住址南京市秦淮区下码头三巷37号-19的拆迁协议,声明作废。

苏AW23A3曹文国,遗失首期承包金收据,金额:24308元,单据号:926006,特此声明作废。

遗失 南京市江宁区淮韩百货商贸中心副本壹本,统一社会信用代码

92320115MA1QKKE48R,声明作废。

遗失 南京市建邺区汉辉健康信息咨询中心公章,声明作废。

宿迁旭盈科技有限公司遗失银行预留印鉴章,严梦兰个人章,声明作废。

宿迁圣中公共设施有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失 李瑾延出生证,编号:U320281946,声明作废。

公告

拟申请注销登记公告 浦口区盘城中心幼儿园依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人2022年6月15日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

减资公告 根据2022年6月15日股东会决议南京俊东机电设备有限公司拟将注册资本220万元减至110万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45天内要求公司清偿债务或提供担保。