

风靡瘦身圈的“生酮饮食”靠谱吗？

营养师：易导致维生素矿物质摄入不足、精神萎靡等副作用



本报讯（全媒体记者 刘惠子）当今社会，减肥塑形、保持健康的体魄成为都市人绕不开的话题。“三分练，七分吃”。要想练出好身材，除了日常运动，也要在吃上下功夫，前段时间“生酮减肥”法（即一种低碳水、高脂肪、高蛋白的饮食方法）风靡瘦身圈。“生酮减肥”法是否靠谱？记者采访得知，有人依靠此法迅速减重，但也有人因此备感不适。

迎江区居民陆婷的女儿今年上初一，入学后第一次体检，孩子身高152厘米，体重60多公斤，医生建议孩子增加运动量，适当减肥。9月份以来，陆女士带着女儿经常跳绳、跑步，但效果不明显，有朋友向

她推荐了生酮饮食减肥法。“朋友说的生酮饮食就是戒掉碳水和糖分，听上去很健康，并且只吃肉不吃主食，一点也不痛苦，孩子完全可以接受。”陆女士告诉记者，她给女儿连续吃了四天的生酮饮食餐，食物以卤牛肉，大虾、鸡胸肉、西兰花为主，偶尔搭配玉米，但孩子表示坚持不下去。“不吃主食太难受了，感觉心情都变差了。”陆女士的女儿周思清说道。

生酮饮食为何受到有减肥意愿的人士追捧？记者了解到，是因为有人确实通过此方法达到了迅速减脂的目的。在安庆一家国企工作的汪莉告诉记者，今年夏天她通过坚持生酮饮食法，不到两个月瘦了7.5公斤。但汪莉说，之后也很难再坚持下去，一方面不吃碳水化合物太难受，二来，出现了偶尔头晕的症状，她担心生长期下去影响身体健康。

今年9月份，浙江的一位健身达人马先生，一个月吃空160

袋鸡胸肉导致身体出现不适，医生判断他是因为摄入过多蛋白质而造成肾脏代谢负担过重，继而导致肾损伤。事实上，生酮饮食在诞生之初，并不是用来减肥的，而是一种治疗癫痫的正经手段。但对健康的年轻人来说，长期生酮饮食会增加肝脏、肾脏的患病风险，甚至危害大脑健康。

“一个健康的个体，不太可能遭受自然发生的蛋白质缺乏。”安庆市注册营养师丁丹丹介绍，门诊中常遇到有病人因为减肥过程中的饮食误区导致出现各种身体不适症状，主要表现为失眠、脱发、胃肠道不适等。成人每日需要摄入蛋白质0.75克/千克，普通人群通过日常饮食就能满足每日所需，额外补充过量反而会给身体带来负担。高蛋白质极低碳水化合物的减肥方法，即便对于部分个体来说短期有效，可是长期来看，容易出现维生素矿物质摄入不足、精神萎靡、酮症中毒等副作用。

今有小雨润秋燥

本报讯（全媒体记者 程呈）安庆已经近半个月没有一场像样的雨水了，秋燥愈发厉害。据安庆市气象部门预报，今日将有小雨“现身”，气温方面变化不大。

昨日8时15分，安庆市气象台发布大雾橙色预警信号，我市大龙山镇出现能见度低于200m的大雾。10时18分，大雾橙色预警信号解除。大雾渐渐消散后，安庆又迎来了一整天的晴好天气。雾主要是由于空气中水汽较大、气温降低造成的。特别在秋冬季节，由于夜长，出现无云风小的机会较多，地面散热相比夏天更迅速，致使地面温度急剧下降，这样就使得近地面空气中的水汽容易在后半夜到早晨，达到饱和而凝结成小水珠，形成雾。

从今天起，天气真的要发生转变了。今天一场小雨“打头阵”，且雨水将频繁现身，一直到周末天气都以阴雨为主。雨水的光临，滋润了近日秋燥的天气。另外，雨水只是为“候场”的冷空气“探路”。本周日，一股新冷空气将自西向东席卷我国大部分地区，多地冻到气象图“发紫”。安庆也在此次冷空气影响范围之内，冷空气过后，气温会有大幅下降，届时将会有一夜入冬的错觉，再次提醒大家提前防范，做好防寒保暖准备工作。

还有几天就迎来立冬节气，立冬之后，阳气渐收，阴气渐盛，万物活动趋向休止，蓄养精气，为来年春天的生机勃勃做准备。

11月2日，望江县太慈镇红庙村村民在乡村大舞台跳广场舞。随着农村人居环境的改善，乡村里的大舞台也越来越多，越来越受欢迎，大舞台丰富了村民的业余生活，提升了村民的幸福指数。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 鄢正旺 摄



早说天气

近日安庆天气情况：
今日，多云转小雨，
15-21℃；明日，15-20℃。

安庆市10月企业用工需求清单(部分)

1、安庆振宜新能源汽车科技有限公司：普工、钣金工、喷涂工、物流工、设备维修工 电话：18963757088	5、安徽振华汽车部件有限责任公司：操作工、焊工、模修工、检验员、技术工程师 电话：18555601662	9、安徽安簧机械股份有限公司：锻造生产线操作工 电话：0556-5305706
2、安徽江淮汽车集团股份公司安庆分公司：生产线操作工、叉车工、模具钳工、二保焊 电话：0556-5685680	6、江淮华霆(安庆)电池系统有限公司：一线操作工、测试、仓库管理员 电话：13395562156	10、安庆三维电器有限公司：电气质检员、体系专员、售后维修电工、氩弧焊工/装配钳工/电工、学徒工、折弯工 电话：0556-5228906
3、安徽思伟奇智能科技有限公司：生产操作岗修模工、抛光工、注塑工、表处工、组装机 电话：18156933820	7、安庆福莱克斯动力科技有限公司：一线工人、设备工程师、海外贸易经理、电气工程师、过程质量工程师 电话：13865183527	11、安徽龙泽实业有限公司：球阀、数控、装配、仓储、锻压、管件压机 电话：0556-5999981
4、安徽环新集团股份有限公司：一线技术工、设备加工操作 电话：0556-5305772	8、安庆市兴丰工贸有限公司：外贸业务员、仓库管理员、缝纫工、操作工 电话：18956971875	

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址：安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼



更多就业政策和岗位信息
请关注安庆就业微信公众号
或登录安庆公共招聘网
(www.aqggzp.com)