

戒碳水还得喝油，生酮饮食减肥靠谱吗？

作为治疗性饮食需专业人员指导，医生建议普通人不要轻易尝试

□本报全媒体记者 赵梓杉

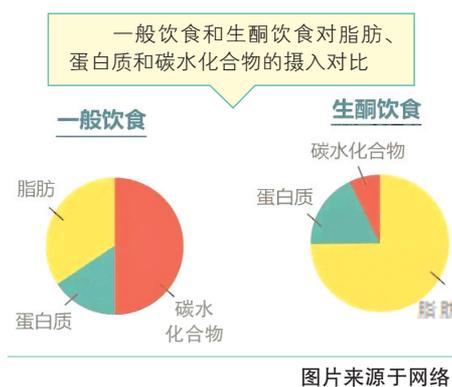
春节假期刚过，不少人已经重启了减肥计划，如何快速瘦到自己的理想体重，成了大家关心的问题。近日，明星伊能静在社交媒体分享减肥经验。伊能静坦言，自己最疯狂的时候，曾执行过半年生酮饮食，戒碳水，每天起床都会喝油，3天只吃一点点红薯，体重直接瘦到86斤，身体轻盈了但脸却有点垮。

生酮饮食是什么？ 普通人群是否可以尝试？

河南省疾病预防控制中心公共卫生研究所副主任医师杨丽告诉记者，生酮饮食是一种以高脂肪、适量蛋白质和极低碳水化合物为主的饮食。“我们推荐的平衡膳食，碳水化合物的供能比为50%~65%，而生酮饮食要求每天摄入碳水化合物的比例，在供能比的25%以下。这种情况下，身体会自动切换到生酮的状态，利用体内的脂肪和食物中的脂肪来供应能量，这种办法能够让严重肥胖的人快速瘦下去。”

生酮饮食最初作为癫痫治疗手段应用于临床，随着研究深入，其应用范围逐渐扩展至2型糖尿病、肥胖、多囊卵巢综合征等代谢相关疾病，以及阿尔茨海默症、肿瘤等领域。膳食模式的改变可能使部分患者在生酮饮食初期出现心慌、饥饿感等类似低血糖的症状。

对健康人来说，由于生酮饮食特殊的膳食结构导致脂肪摄入增加、碳水化合物摄入减少，谷物、水果等富含碳水化合物的食物摄入随之减少，B族维生素、膳食纤维等微量营养素的摄入也会受到限制，这可能造成营养不均衡，进而引发多种不良反应。



因此，生酮饮食作为治疗性饮食，需要专业人员指导。生酮饮食依赖脂肪供能，会加重肝肾代谢负担；若缺乏专业人员指导，长期采用可能对身体造成损害，严重时甚至导致死亡，不提倡普通人盲目跟风采用。尤其对于儿童，生酮饮食可能对其神经发育、肝肾功能及营养状况带来潜在风险，并非儿童减重的安全选择。

如何正确评估自身体重情况 又该如何科学减重？

杨丽解释道，在开始饮食控制前，我们应

先正确认识和评估自身体重，通过BMI、腰围等指标判断是否需要减重，综合自己的身高、体型等多个指标进行判断，并非只是追求一个数字。

若已超重或肥胖，可根据减重目标制定计划，在平衡膳食的基础上控制总能量摄入。建议每天能量摄入减少500~1000千卡，饮食保持清淡，烹调油控制在每日20~25克，盐不超过5克，添加糖最好低于25克。蛋糕、甜点、油炸食品等高能量食物应尽量少吃。同时，要保持定时定量、规律进餐，控制零食和含糖饮料摄入。可先吃蔬菜，再吃肉，最后吃主食，有助于减少高能量食物的摄入量。

除了控制饮食，还需增加运动。饮食控制配合适量运动，再加上充足睡眠和良好心态，更有助于成功减重并维持健康体重。

杨丽建议公众参考国家卫生健康委发布的《成人肥胖膳食指南(2024年版)》及《儿童青少年肥胖膳食指南(2024年版)》。该指南基于营养科学、中医食疗理论及肥胖膳食研究的最新证据，对肥胖人群的日常饮食提出具体原则与建议，并针对不同季节与地域特点，提供了相应的食谱套餐示例，具备较高的实用性与可操作性，可供公众参考使用。

冬季为何是近视的“加速季”，度数猛增

眼轴增长速度快，再加上不规律的作息、高糖饮食等，医生提醒及时就医

□本报全媒体记者 焦博雅 魏浩

本报讯 春节假期刚过，郑州市第二人民医院便迎来了眼科就诊的小高峰。2月25日上午9点，门诊大厅已人满为患，候诊区、检查室门前均排起长龙，其中“小眼镜”群体成为绝对主力。

趁着寒假尾声，不少家长带孩子到医院检查视力。市民王女士便是其中之一，她告诉记者：“这一个假期，孩子几乎电子产品不离手。前两天他突然说看不清楚，今天一查，竟然是散光了。”这一现象并非个例。郑州市第二人民医院近视防控中心副主任王丽纯向记者透露，寒假期间，眼科门诊量较平时激增约三倍，单名医生日接诊量高达百人，患者主要集中在6至15岁的学龄期青少年儿童。

她特别指出，冬季是儿童近视的“加速

季”，眼轴增长速度显著快于夏季。“门诊中常有家长困惑，为什么短短几个月，孩子度数就猛增，有的甚至能增长100度。这很大程度上与冬季的用眼环境和生活习惯有关。”

王丽纯解释道，无论是角膜塑形镜还是近视控制镜片，医生评估其效果时，都要综合考量一整年的数据，而非仅仅看半年，正是因为冬夏两季对眼轴生长的影响存在差异。

她举例说明：“我们刚接诊的一个孩子，夏季监测时眼轴还非常稳定，但仅仅过了三个月，眼轴就增长了0.2毫米，换算成度数，相当于增加了50度。平均来说，小孩子一年的增长速度是0.2毫米。”

除了季节因素，寒假不规律的作息、晚睡晚起、高糖饮食等，都在无形中为近视发展推

波助澜。“假期里，孩子零食、甜食摄入过多，这非常不利。因为眼球壁的巩膜需要坚韧，糖分过高会使其韧性减弱，抵抗能力下降。”王丽纯强调，均衡饮食，保证蔬菜摄入，对维持眼部健康至关重要。

与此同时，眼底病就诊区域同样忙碌。该院眼底病二病区主任高延庆主任医师说，节后就诊患者数量较平时翻倍，其中以视网膜脱离较为集中，高发于中老年人和高度近视群体。门诊中，有部分患者因担心节日就医“不吉利”而延误病情，追悔莫及。

对此，高延庆发出提醒：眼睛出现任何不适，务必及时就医。“拖延只会增加治疗难度，影响预后效果，甚至把小问题拖成大毛病。眼病，重在预防，贵在及时。”