

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠省科协与城市晚报社出品的珍藏版科普画册。

星期二  
养生

## 轻断食 + 果蔬汁 真能甩掉小肉肉?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2017年第1期

结束了大快朵颐的新春佳节,“每逢佳节胖三斤”的您是否已经在苦恼如何减肥了?坊间有过这样的疑问:“轻断食用果蔬汁能减肥吗?性价比怎么样?和酵素减肥有什么区别?”去网上搜搜“轻断食果蔬汁”,一堆小广告弹窗简直闪瞎眼。但是,轻断食果蔬汁真的如此神奇?到底什么是轻断食?果蔬汁到底是帮助减肥还是增肥?一起看过来!

## 不当轻断食或引起疾病

近来风靡一时的轻断食,源于迈克尔·莫斯利博士的《轻断食:正在横扫全球的瘦身革命》一书。轻断食减肥的具体实施方法:每周5天正常饮食,其余2天稍加控制,也就是低卡饮食。

但要注意的,轻断食也要均衡饮食,只是一种生活方式而已。而很多人选择果蔬汁减肥,一天六瓶果蔬汁完全不用吃饭,严格意义上,这接近绝食,并不是轻断食了。

任何减肥产品、减肥方法,都不是短期内能评估出来的,必要看长期效果。对于果蔬汁轻断食的方法,可以肯定的是短期内肯定会暴瘦(你天天不吃饭只喝水也会暴瘦)。但长期看,首先你可能坚持不了一个星期,因为饥饿或者太难喝而放弃,然后前功尽弃;其次,长期喝果蔬汁代替主食,极易造成营养不均衡的情况,缺少优质蛋白、钙铁锌硒等矿物质、出现皮肤松弛、暗淡无光泽、精力不足、抵抗力下降等身体问题;最后,果蔬汁中含有的单糖,比如果糖和葡萄糖,长期大量摄入可能会导致胰岛素分泌紊乱,胰岛素分泌紊乱,你离糖尿病和肥胖还会远吗?

最重要的是,每天6瓶果蔬汁的总热量不超过800千卡。这样极低热量的饮食习惯一旦

养成,你的基础代谢会急剧下降,基础代谢是耗能大项,这意味着什么呢?在以后的日子里,你稍微一恢复正常饮食,马上反弹,而且很难再瘦下去。

## 果蔬汁减肥的正确姿势

这么说,果蔬汁好像一无是处似的,其实在减肥过程中还是有所帮助的。比如说,在早餐前,喝一杯果蔬汁,补充身体水分,防止没时间吃果蔬带来的维生素、矿物质缺乏,增加饱腹感。当然这里所说的饱腹感,不是因为富含膳食纤维,不管什么形式压榨的果蔬汁,只要去渣,膳食纤维都微乎其微了。压榨果汁中含有的植物蛋白、果胶等也有一定的饱腹作用。当然,晚餐前也可以喝一杯,或者偶尔用果蔬汁代替晚餐,都是可以的。就是不建议轻断食果蔬汁代替三餐,这样反弹比减肥还快!

## 想要瘦下来,到底要怎样做?

平衡膳食:每天要保证至少12种食物,科学的烹调方式(即蒸煮炖,减少烧烤和油炸),平时保证一日三餐和定时吃饭。如果你达不到12种食物,那至少要保证每天谷薯类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶豆类食物的供应。

适量运动:每天至少有6000步的运动量,

相当于瑜伽60分钟,快走或慢跑40分钟,骑车40分钟,游泳30分钟,打网球30分钟,运动时有氧和无氧可以交替进行。

控制饮食:正常成人女性每日能量摄入为1800千卡,男性是2250千卡,合理控制饮食就是在此基础上减少300—500千卡左右的能量,比如每天减少一个馒头,减少四两米饭,慢慢养成习惯了。

对于轻断食的科学性,目前还没有达成共识,不做定论。但只要平衡饮食,偶尔的低热量也不会造成伤害。不过轻断食只靠果蔬汁?这种营养不良的做法非常不提倡,任何以损害身体健康为代价的减肥,后续想起来都会泪流满面。所以,减肥期间,一定要饮食均衡、多样化,配合运动,定个小目标,坚持下去,你会瘦成你想要的样子。

更多精彩尽在:



科普中国



吉林科普微窗

## 凝聚共识 集聚能量

——2016年全省宣传思想文化工作述评

2016年,全省宣传思想文化战线坚持以习近平总书记系列重要讲话精神为指引,牢牢把握两个巩固根本任务,推动宣传思想文化工作实践创新,切实做好科学理论的传道者、政治安全的守护者、社会风尚的塑造者、文化生活的引领者,为我省推动新一轮全面振兴发展营造了浓厚的舆论氛围、提供了有力的精神支持。

全省宣传思想文化工作亮点频现,催人奋进。筑牢信仰信念,切实用科学理论武装头脑、指导实践

“全面从严治党有哪些新形势和新要求?”“基层党支部在规范党内政治生活中要做哪些具体工作?”“建立容错纠错机制后,如何界定干部在工作中的失误?”……2016年11月8日下午,一汽解放有限公司卡车厂的会议室里热闹非凡,讨论声此起彼伏。来自中央宣讲团的成员与卡车厂的干部职工们就学习贯彻党的十八届六中全会精神开展面对面、心贴心地交流。

这是我省学习贯彻党的十八届六中全会精神宣讲活动的一个缩影。过去一年,我省深入宣传党的十八届六中全会和省委十届七次、八次全会精神,大力宣传党中央治国理政新理念新思想新战略,使习近平总书记系列重要讲话精神深入人心。

用理论武装头脑,用共同理想凝聚共识,理论宣传与学习热潮在吉林大地不断掀起:

——省委中心组发挥带动作用,全年召开7次集体学习会。2016年9月全国党委中心组学习经验交流会在我省召开,我省在会上发言,推动学习成果不断转化为认同核心、忠于核心的政治自觉,转化为系统谋划、深入推进吉林振兴发展的生动实践。

——深入实施“植根”工程,着眼于马克思主义中国化时代化大众化,着眼于习近平总书记系列重要讲话精神深入人心,着眼于宣传思想工作实践创新,创办了大型全媒体理论宣讲栏目“有理讲理”。到2016年底,栏目创办10个

月以来,共刊播107期,收到较好的社会反响,《人民日报》等中央主流媒体多次转载,成为我省理论宣传的一个重要品牌。

——健全省、市、县、乡、村五级宣讲体系,加强规划统筹,加强指导培训,推动基层宣讲工作全覆盖、常态化,1.5万名“草根”宣讲员和理论志愿者活跃在城乡,我省有3个基层宣讲先进集体、个人和优秀宣讲报告受到中宣部表彰。

——围绕学习贯彻党的十八届六中全会精神和省委十届七次、八次全会精神,全省开展集中宣讲、基层宣讲9700余场次,受众超过30万人。

——组织专家学者撰写学习习近平总书记系列重要讲话和视察吉林重要讲话、特别是习近平总书记系列重要讲话精神的实际行动和丰硕成果,取得了“刷屏”的传播效果。

——针对部分媒体“唱衰东北”的论调,在重要节点、重点栏目集中推出了50余篇有深度、有力度、有影响的报道。

——全年妥善处置“狮子山”台风等重大突发事件20余起,及时发布权威信息,确保舆情平稳可控,为事件处置提供有力的舆论支持。

——深入实施“网军”工程,巩固网上舆论引导新阵地。同时,抓好媒体融合发展,提升传播力。全媒体宣传以习近平总书记为核心的党中央治国理政新理念新思想新战略和总书记考察吉林一周年新变化、新成就、“三大攻坚战”、“三早”行动、供给侧结构性改革等主题宣传形成声势,“吉商精神”征集宣传、“天南地北访吉商”和首届全球吉商大会新闻宣传兴起热潮,持续发出吉林“好声音”、展示吉林“好形象”、传播吉林“正能量”。

两年来,省委宣传部以引导和推动省直主要新闻单位以中央厨房建设为抓手,建设融媒体平台,打造“三微一端”传播矩阵,推进融合发展。

——立德立心立人,崇德向善的社会氛围进一步形成

“人类社会发展的历史表明,对一个民族、一个国家来说,最持久、最深层的力量是全社会共

同认可的核心价值观。”过去一年,全省各级宣传思想文化部门在融入贯穿结合上下功夫,在落细落小落实上见成效,让核心价值观入脑入心见行动,让“吉林好人”引领社会风尚。

——深入实施《吉林省培育和践行社会主义核心价值观行动方案》,突出实践引领,深化拓展“吉林好人”评选活动,全年共评选“吉林好人”455名,“吉林好人标兵”64名,27名“吉林好人”登上“中国好人”榜。2.6万名各级各类身边好人遍布城乡,最美系列蔚然成风,关心关爱典型成为自觉,好人有好报,有德亦有得。

——弘扬主旋律,社会思想就有了主心骨;传播正能量,社会发展就有了动力源。

——高扬爱国主义伟大旗帜,深入开展庆祝建党95周年系列活动,“纪念红军长征胜利80周年·草鞋传·全国接力传递活动”走进14个省(市),十余万群众参与。金春燮在中宣部“核心价值观百场讲坛”宣讲红色文化,全国353万网民收看和参与讨论。

——张宝艳、秦艳友夫妇当选“感动中国”2015年度人物,李万君、申亮亮入围“感动中国”2016年度人物候选人;朱立红当选全国“最美人物”,两个集体和两名个人获评全国学雷锋示范点和岗位学雷锋标兵。

——弘扬好家风,好家训,广泛评选发布最美家庭,8户家庭被评为全国文明家庭。打造志愿服务品牌,引领文明新风。建设美丽乡村,推动移风易俗。持续实施中小学“明德知礼工程”,“时事新闻课”成为全国创新载体,9册《中华优秀传统文化经典诵读读本》出版发行。

2016年10月,中宣部核心价值观宣传教育现场交流会在我省召开,“长春德苑”主题公园等实践经验成果,得到中宣部领导和全国各市区市与会代表的一致好评。

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

——增强文化自信,着力繁荣发展吉林文化

中国建设银行  
China Construction Bank

教育是一件意义重“大”的投入。是要在自我增值的机会面前选择迟疑等待?如何能避免因为财力限制留下遗憾?建设银行信用卡“留学慧”留学分期恰为教育这件“大事情”提供了完美的解决方案。

王叔平时对理财颇有研究,股票、黄金做得风生水起。王叔有个出息的孩子,最近被学校推荐参加海外留学项目,但学费比较高昂,将近要100万元。虽然王叔家底还算厚实,但一下子拿出那么多钱的话,平时理财

## 龙卡分期 陪伴您向上的每一步

的余地就小了,一波行情过来,就可能错过机会。颇有投资意识的王叔想到用信用卡分期付款负担一部分儿子的学费。一天,王叔到建行换美元,和客户经理聊起此事。一听他的情况,客户经理拍手叫好,“王先生,你找我可对了。像您这个情况,我们有一个专门为您定制的产品,留学分期。”王叔眼前一亮,客户经理如数家珍地说道,“留学分期最高额度可以给予80万元,不仅覆盖学费,还可以覆盖生活费。我们的费率特别优惠,

相比市场上的常规分期产品,一半都不到,一年帮您省下好几万。”

王叔一听便喜上眉梢,更让他感到惊喜的是,有了建行留学分期提供的支持,自己每年兑换美元的外汇额度也不受影响,建行直接将外汇打给学校,完全解决了他后续外币理财的后顾之忧。这下王叔心里踏实了,既可安心期待儿子的大好前程,也不用再担心自己错过任何投资机会了。/记者 王秋月 报道

相比市场上的常规分期产品,一半都不到,一年帮您省下好几万。”

王叔一听便喜上眉梢,更让他感到惊喜的是,有了建行留学分期提供的支持,自己每年兑换美元的外汇额度也不受影响,建行直接将外汇打给学校,完全解决了他后续外币理财的后顾之忧。这下王叔心里踏实了,既可安心期待儿子的大好前程,也不用再担心自己错过任何投资机会了。/记者 王秋月 报道

——长影集团出品的历史题材开年大戏《少帅》先后在央视、东方卫视、北京卫视、山东卫视以及全网播出。主旋律题材电影《老阿姨》入选国家庆祝建党95周年重点影片,票房收入已超过1200万元。电视剧《民族记忆》、电影《藏魂》等长影力作即将播映。长影创作生产能力的不断提升,生动反映了吉林文艺振翅高飞的繁荣气象。农村现实题材电视剧《女人的天空》《九九》先后在央视电视剧频道黄金时间段和央视1套播出,纪录片《科恩眼里的中国》得到中央领导同志的批示肯定,于今年2月7日登陆中国国际电视台。(下转A03)