

营养专家推荐“16+8”饮食法更健康

■ 华东医院营养科副主任医师 宗敏

最近“轻断食”这个话题很火哦！但似乎不少人并不了解“应该怎么吃”，甚至有人早饭不吃，午饭也瞎凑合……“轻断食”并不是单纯的少吃或不吃，如此饮食模式并不健康。在此，营养科的专家为我们推荐“16+8”饮食法。

简单来说，就是把每天吃东西的时间控制在8小时内，剩下的16小时只喝水或零热量饮品（比如无糖茶、黑咖啡）。

举个例子：可以选择在9:00-17:00这段时间进食，17:00到次日9:00就不再吃任何东西。8小时内摄入的热量要控制好，一般女性1200-1400千卡，男性可以稍微多一点。

那为啥推荐这么吃？因为禁食的时候，身体会调动脂肪来供能；而进食的8小时里，只要营养搭配合理，就能维持代谢稳定。要是再搭配慢跑、骑自行车这类低强度运动，效果还能加倍。不过要注意，禁食时间可不是越长越好，16小时是比较合适的范围。

别以为这种饮食法只是“减肥套路”，它可有以下健康益处。

帮你控体重、稳血糖：单纯肥胖的人坚持14周，体脂率会明显

下降，情绪也会更稳定。

护血管、养肝脏：能降低代谢综合征人群得动脉粥样硬化的风险；非酒精性脂肪肝患者的肝脏脂肪会减少。

调肠道：让肠道菌群更多样，对肠道健康很友好。

别以为只要在8小时内吃就行，吃对营养素才有效。

碳水化合物：选燕麦、糙米等低血糖生成指数的食物，避免血糖大起大落，既能供能又不容易囤脂肪。

蛋白质：多吃清蒸鱼、虾、去皮鸡肉等优质蛋白，而且要算进每天的总热量里。蛋白质能帮你维持肌肉和免疫力。

脂肪：做饭尽量用蒸、煮、拌这些低脂方法，每天烹调油控制在25-30克，多吃瘦肉、豆制品等低脂食物。

维生素和矿物质：多吃全麦食品（补B族维生素）、富含维生素C的蔬菜水果；做饭少放盐（可以后放盐，或用酸味调味），搭配脱脂牛奶、坚果，补充钙和镁。

水：每天喝够1500毫升以上，包括无糖茶、黑咖啡在内。但含糖饮料、代糖饮料和酒精千万别碰。

试试按这几步来，“16+8”饮食法

更安全有效。

缓冲期：可以先从“14+10”模式开始（14小时禁食、10小时进食），同时少吃高能量食物，再慢慢延长禁食时间，直到适应“16+8”。

禁食期：可以喝零热量饮品、黑咖啡或茶；保持情绪稳定，别做剧烈运动；如果觉得头晕，赶紧停下来。

结束后：别立刻吃油腻的，先从粥、牛奶等清淡食物开始，慢慢恢复正常饮食。

最后提醒大家，不管选哪种饮食法，均衡营养和适量运动都是核心。



（配图来源：摄图网）

怎么知道血管有无“斑块”？

一旦血管长出斑块，就会导致管腔狭窄，一系列疾病就会接踵而至，如脑梗、心梗、冠心病等。怎么知道自己的血管里有没有斑块？如何延缓斑块出现？

全身血管那么多，要想评估血管里有没有斑块，应该看哪一处的血管呢？

河北省人民医院心内科主任医师郭艺芳表示，最合适的部位是颈动脉，颈动脉是全身血管的缩影，如果存在斑块，说明其它部位也可能有斑块了。

郭艺芳表示，检查动脉斑块的方法有很多，它们各有优劣。

动脉造影以及血管内超声检查，不仅可以发现动脉斑块，还可以了解血管狭窄的程度。但这属于有创伤的检查，需要穿刺血管、注射造影剂，还需要接受X线照射，除非特别必要，不建议采用这种检查方法。

CT血管成像，也可以大致了解有没有斑块以及血管有无狭窄，但可能有一定误差。这种方法无创伤，但也需要注射造影剂和照射X线，对身体也具有潜在的不良影响，所以也不用作常规的检查手段。

核磁共振检查也可以发现动脉斑块，但价格较贵，需要的检查时间较长，图像质量容易受到干扰，同样不作为常规检查手段。

临床上，最常用的检查动脉斑块的方法就是超声。这种方法简便易行、无创伤、时间较短、价格较低，可以发现浅表动脉血管内有没有斑块和血栓，以及是否出现管腔狭窄、狭窄程度如何。但普通超声不能用于冠状动脉和颅内血管的检查。

通常，人到40岁左右，颈动脉斑块开始明显；到60岁左右，颈动脉找不到一处斑块的人屈指可数。

专家提醒，一些不良习惯相当于在“培养”斑块，如常吃油炸食品、忽视血压监测、爱喝甜饮料、吃太多“坏脂肪”、不爱吃果蔬、抽烟饮酒等6个危险因素。

医生表示，血管内存在斑块的人，如果处于早期脂质条纹阶段，通过强化降脂、调整生活方式，能实现部分或完全“逆转”。

总之，平日里规律饮食，坚持运动，少熬夜，就能让血管晚一点“长斑”，即使已经出现斑块，也可以让它长得慢一点。（来源：新华网）

11条防癌细节，看完受益一辈子

哪些饮食习惯“助长”食管癌？长期吃夜宵+熬夜对身体会造成什么样的危害？11条防癌知识点，一起了解。

■ 脂肪肝成肝癌新危险因素

肝细胞长期被脂肪浸润会导致慢性炎症和纤维化，控制体重、调节代谢至关重要。

■ 肠癌“喜爱”高脂肪、低纤维饮食模式

高脂肪饮食容易刺激肠道产生胆酸及其他代谢物，促使癌变；同时，低纤维饮食会减少粪便体积，降低肠道蠕动速度，延长致癌物质在肠道内的停留时间。

■ 肠癌是可防可治的慢性病

大肠癌是消化道上皮细胞在多种致病因素持续作用下，基因损伤逐渐累积的结果。通过健康生活方式、定期筛查及早期干预，大肠癌是可防可治的。

■ 戒烟能防胰腺癌

烟草中的有害物质会直接损伤胰腺。戒烟可快速降低风险，越早戒烟效果越明显，是预防胰腺癌最有效的方式之一。

■ 进行常规妇科体检，能发现卵巢异常

通过盆腔触诊，医生能初步判断卵巢是否有异常增大、形态改变或质地变硬等情况，适合作为常规体检的必查项目。

■ 两种饮食习惯“助长”食管癌

长期吃烫食（超过65℃）会反复损伤食管黏膜，引发慢性炎症甚至癌变；腌制、熏

制或霉变的食物（如咸菜、腊肉等）含有亚硝胺等强致癌物，长期食用也会显著增加食管癌风险。

■ 番茄红素对前列腺癌预防效果明显

番茄中的番茄红素可阻止癌细胞分裂增殖，并激活癌细胞自我毁灭程序，尤其对前列腺癌的预防效果较明显。

■ 胆结石反复发作须切除

胆囊结石与胆囊癌关系密切，长期胆囊炎反复发作、胆囊壁增厚或钙化、胆囊萎缩伴结石、合并息肉（1厘米以上）的患者，建议手术切除胆囊。

■ 反复外伤或诱发黑色素瘤

外伤是肢端黑色素瘤最明确的诱因之一，反复受伤或长期炎症可能刺激皮肤细胞癌变，建议从事易受伤职业者佩戴手套、护具等，避免反复受伤。

■ 骨肿瘤多发于年轻人

骨肿瘤高发人群为20~40岁，常见于股骨、胫骨、桡骨的骨头末端。若这些部位出现持续疼痛或轻微肿胀，即使不严重，也要重视，可能是肿瘤早期信号，须尽早就医排查。

■ 佩戴太阳镜能预防眼肿瘤

紫外线暴露是多种眼肿瘤的危险因素，佩戴防紫外线的太阳镜可减少损伤。（来源：光明网）