



# “过午不食”？ 那是跟自个儿过不去！

治疗”，应该进行体内检查、化验，“看看新陈代谢哪些方面不正常，比如血糖、血脂等指标的情况，然后制定计划，在监督之下减少脂肪和体重，回归正常标准，减少疾病发生。”

## 过午不食，这样真的好吗？

“我现在‘过午不食’，已经三个月没吃晚饭了！”相信不少人都听到过别人这样略带“炫耀”的减肥经历。但不吃晚饭，这样的减肥“心得”真的科学吗？

姚震指出，过肥或过瘦都是营养供应失误造成的，“减肥这件事不应该自己‘胡来’，要具备一定的医疗知识，掌握原则、循序渐进。”三个月不吃晚饭，这本身就是一个很大的错误，“它正在或已经造成了你的疾病。”姚震说，“一日三餐是人类这么多年以来形成的规律，已形成了固定的‘生物钟’。当你晚上不吃饭，打破了这个‘生物钟’，就会造成人体生理机能的紊乱，使抵抗力下降，变得容易生病。”

尤其是，这种不规律的方法很可能导致胃病，而胃本来就不好的人更是要慎用这种方法，总的来说是弊大于利。

## 节食减肥，控制的是什么？

减肥是不是一定要节食呢？营养源研究所专家杨依指出，这是一个错误的观点。“减肥是一个燃烧脂肪的过程。而减肥过程中，很多必需的营养是一定不能减少的，比如蛋白质、维生素、必要的矿物质等。”如果没有维生素B族的加入，脂肪很难“燃烧”；如果减肥过程中没有蛋白质的补充，肌肉量也会随着脂肪的减少而减少。

减肥到底是控制哪些元素的摄入呢？杨依提出了一定要控制的五点：油、肉、盐、糖、酒。

无糖食品是不是比有糖食品更健康呢？对此杨依予以了否认：“脂肪是促使味觉愉悦的重要成分，无糖食品可能不含蔗糖，但为了保证口感，其中的脂肪含量甚至比有糖的还高，是减肥的‘大敌’。”

## 减下的“肥”，怎么反弹了？

人们常说，减肥要“管得住嘴，迈得开腿”。有不少减肥者希望单纯靠控制饮食达到减肥效果，这种方法在短时间内虽会造成体重快速下降，但达到一定程度后，不仅减不下去，甚至很容易出现反弹。

营养源研究所专家方亮形象地指出，“人体是‘好吃懒做’的。吃进去的糖很容易转化成脂肪储存起来，但要是想把储存起来的脂肪消耗掉，是非常困难的。一定是在糖原分解之后，脂肪才会‘不情不愿’地分解消耗。”因此，短时间内节食，甚至运动消耗掉的体重，并不是脂肪在下降，而是体内糖原在下降。“这种下降对减肥来说没有任何帮助，反而会因此产生饥饿，造成能量的摄入和堆积。”

方亮提醒，运动减肥是健康的减肥方式，但一定要注意在运动减肥过程中，营养的补充也很重要。“脂肪的消耗一定会伴随着蛋白质的消耗。如果不补充营养，身体的底子会越来越差。”



三月不减肥，四月徒伤悲，五月路人雷，六月男友没，七月被晒黑，八月待室内，九月更加肥……

天气一暖和，不少女士又开始减肥为穿裙子做准备。那么什么人需要减肥？减肥就必须节食吗？运动了为什么没有减肥的效果？……让我们听听北京市营养源研究所的专家们是怎么说的。

## 人人减肥，可你达标了吗？

标准的体重是怎样来的呢？经大样本容量测量，一个人类标准体重的计算方法能告诉你，你的体重是否达标。男性理想体重为“身高厘米数减去100，再乘以0.9，所得出的结果”。如一个男士，他的身高为170厘米，那么他的理想体重为 $(170-100) \times 0.9=63$ 千克。

而一个女性理想体重则为“身高厘米数减去100，乘以0.9，再减去2.5，所得出的结果”。如一个女士，她的身高为160厘米，那么她的理想体重为 $(160-100) \times 0.9-2.5=51.5$ 千克。

超过理想体重10%则为“超重”；超过理想体重20%，则为“肥胖”；超过理想体重30%，则为“中度肥胖”；超过理想体重50%，则为“重度肥胖”。而低于理想体重10%以上，则为“体重不足”，同样是不健康的。

营养源研究所专家姚震提醒，“超重”时，体重接近正常范围，只要注意饮食、锻炼就能调整。而“肥胖”以上则需要进行“减肥

## 悦生活

### 去年海外代购奢侈品假货多 专家：直播代购有风险

“眼见也不一定为实，即使是通过直播看着买的，也可能存在假货。”日前，中国旧货协会二手奢侈品工作委员会透露，去年经该委员会鉴定中心鉴定的消费者通过海外代购途径购买的奢侈品中，约60%都是假货。

中国二手奢侈品工作委员会奢侈品鉴定中心首席鉴定师张琛告诉记者，“代购可能真的在国外买了一款真包，但是代购的直播并不是只给一名消费者看。而买一个真的，剩下都是假的情况非常频繁。我们还碰到过假货商自己租个房间，布置了一个假的奢侈品店进行直播代购。这家‘仿真’到什么程度呢？如果不是一个角落的垃圾桶旁边有一个顺丰快递的袋子，估计谁也没能识破这个把戏。”张琛说道。

同时，张琛表示，鉴别二手奢侈品是一个很复杂的系统工程，不仅要了解各个奢侈品企业的制作工艺，还要多看。“很多网上的教程，比如摸手感等都不靠谱，一些包因为内衬的材料不同，导致手感完全不一样。鉴定奢侈品不能靠感觉，一定是靠根据。但是需要掌握的知识太多，不是从业者很难一下判断清楚。”

张琛表示，查看内标签、卡片和品牌字体等方法只是鉴别的初步手段，消费者可以自己鉴别一部分仿冒水平不高的奢侈品包，以应对日常的购买。不过，更为专业的检测还是需要鉴定机构来做。

为了改变这一现状，中国旧货协会二手奢侈品工作委员会主任颜林兵介绍，中国旧货业协会二手奢侈品工作委员会于2016年专门设立奢侈品鉴定中心，为消费者提供奢侈品鉴定服务。该委员会奢侈品鉴定中心根据消费者需求分为一般鉴定和司法鉴定两类，一般需要5至7个工作日，鉴定完成后，中心会为客户提供电子或纸质版的鉴定证书。 ■据《法制晚报》

## 荐读

### 你总要一个人，走过一些艰辛

1 刷朋友圈时看到阿雅发的一条动态，上面写着：“我终于习惯了一个人去食堂吃饭，一个人去挤公车，一个人到图书馆自习，一个人看电影。那些曾经原以为对孤独的恐惧，我终于能够跟它们握手言和。原来，长大从来都是一个人的事。那些我一个人享受孤独的时光，才能够让我更强大，更从容。我喜欢这样的自己。”

看完阿雅写的文字，发自内心地为她点个赞。相比一年前的她，变化实在太大了。她早已不是当初那位懦弱、整天以泪洗脸的姑娘，取而代之的是此时更加坚强和独立的她。

从失恋中走出来的阿雅有所体会：在生活里，有人爱你疼你珍惜你固然是好。可我们还是需要练习一个人的本领，更好地和自己相处。一个人其实也并不意味着孤独，我们可以在这个空窗期里让自己去调整心态，在不动声色中给别人一个眼前一亮的惊喜。那些所有难捱的时光，终究会历练出一个更优秀的你。

2 在成长路上，我们总会遇到一些困难，也总会有一些失望无助的时候。不要害怕那些困难，更不要害怕面对那些一个人的孤独时光。相反，恰恰是你独自克服孤独所带来的力量，塑造了此刻更有魅力的你自己。

不要奢望别人能够手把手教你成长，也不要轻易对别人寄予希望的曙光。对于成长来说，只有克服那些所有一个人的孤独后，才能真正地自发强大起来，才能补给内心真正所需要的安全感。别怕孤独，孤独终究能让你成为一个更强大的人。

请相信，你一定能够战胜那些懦弱。请相信，更坚韧、更从容的你，终究会遇到爱。请相信，未来的你，会更好。