

“断碳一周脸变小”？多半是脱水

□ 李东焯

K 营养课进行时

近来，社交平台上“碳水脸”莫名成为网络流行词，这种说法称碳水化合物摄入过多会造成脸肿、皮肤松弛、长痘，让人疲惫显老。不少博主更是鼓吹：“断碳一周脸小一圈。”

实际上，“碳水脸”的说法本质是借谣言制造容貌焦虑，传播营养误区。所谓面部状态变差，多是发胖或水肿导致。相反，长期不吃主食，或主食摄入量不足，才更容易影响身体健康。

碳水化合物是大脑最主要的能量来源，人体每天需约130克葡萄糖维持正常运转。长期不吃主食，轻则注意力不集中、情绪低落，重则可能导致肌肉流失、代谢紊乱，女性还可能出现月经失调甚至闭经。

粗粮、杂豆、薯类中的膳食纤维，能滋养肠道益生菌群，守护人体免疫力与皮肤状态。主食还是B族维生素的主要来源，负责身体的能量代谢和皮肤黏膜修复，一旦缺失，容易引发口角炎、皮炎，气色也会变差。

有人戒主食后感觉脸变小，多半是脱水造成的假象。戒了碳水化合物后体内的糖原储备很快耗光，每克糖原会带走约3克水分，脸暂时消肿，看似变瘦，减掉的只是水分而非脂肪，恢复饮食后很快就会反弹。

真正让脸肿的是饮食过咸引发的水钠潴留(体内水分和钠离子过度积聚的现象)，以及甜食过量，导致血糖剧烈起伏，身体产生炎症。

科学吃主食，才是兼顾健康与颜值的关键。



一是控制总量。按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐，成年人每日摄入谷类200-300克(生重)，其中全谷物和杂豆占50-150克，薯类50-100克。大致每餐一拳杂粮饭，也可用适量红薯、芋头、土豆等薯类替代。

二是粗细搭配。用糙米、燕麦、荞麦、杂豆等替代部分精米白面，丰富的膳食纤维与B族维生素，能平缓餐后血糖，减少皮肤糖化与慢性炎症，养出好气色。

三是远离高糖高油高盐。面包、糕点、膨化零食中的精制糖和油脂，会加剧皮肤老化，日常尽量少吃。吃面条、米粉时尽量少喝重油重盐的汤汁，避免因水钠潴留引起“肿脸”。另外，主食尽量避免油炸做法。

四是调整进食顺序与搭配。吃饭时，先吃蔬菜、蛋白质食物，再享用主食，可延缓餐后血糖上升。主食搭配豆类、鱼虾，营养互补，更有益于皮肤健康。

(作者系国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事)

吃榴莲千万别碰这几样

□ 科普时报记者 胡利娟

前不久，福建一网友聚餐时先吃了两块榴莲，又喝一杯白酒，结果竟住进了ICU。这到底咋回事？

北京农学院生物与资源环境学院副教授任俊达解释，榴莲与酒搭配同食存在极大健康风险。榴莲富含硫醇、硫醚等多种含硫化合物，会抑制人体内负责分解酒精代谢产物乙醛的乙醛脱氢酶活性。正常情况下，乙醛会被该酶快速分解为无害的乙酸，而当酶活性被抑制后，乙醛会

在体内大量蓄积，情况严重时甚至会诱发心律失常、呼吸循环衰竭，甚至危及生命。建议大家食用榴莲前后24小时内，不要接触任何含酒精饮品。

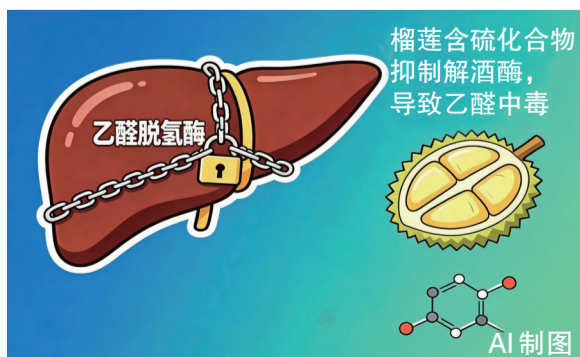
此外，榴莲还有不少搭配禁忌。任俊达提醒，以下几类食物尽量不要和榴莲同食。

海鲜：榴莲性热、海鲜性寒，性味相冲容易刺激肠胃，引发腹痛、腹泻；部分海鲜含有砷元素，与榴莲中的维生素C结合，还可能生成微量有害物质。

热性肉食：羊肉、牛肉等本身性质温热，和榴莲同食会导致体内热气过盛，容易出现上火、便秘等症状。

牛奶：两者都属于高脂、高热量食物，一起食用会加重肠胃消化负担，容易引发腹胀、腹泻。

咖啡、浓茶：榴莲、咖啡、浓茶都会兴奋神经，同食会加重身体负担，易出现心悸、失眠等问题。



再生技术能让成人长出新牙吗

□ 科普时报记者 胡利娟

成年人坏掉的牙齿还能重新长出来吗？我国科学家借助干细胞、生物支架等技术，不断探索牙齿再生的奥秘，让成人再生新牙不再是空想。

人类进化后，早已失去终身换牙的能力，蛀牙、缺牙后，只能靠补牙、种植牙修复。但这些方式都没有天然牙的神经、血管和牙周膜，功能和舒适度远不如真牙。

而这项新技术，依托牙源性干细胞和3D生物支架，在动物体内成功培育出结构完整的再生牙，不仅有完整的牙冠、牙根，还自带神经血管，能和颌骨相互融合，和天然牙齿功能几乎一致。

目前学界已形成两套成熟方案：要么在口腔内直接培育牙胚长牙，要么体外种好再植入。

中华口腔医学会专家郑治国透露，该技术预计2030年前后落地临床，初期会优先用于先天缺牙、重度牙齿缺损的患者，未来有望成为全新的治牙方式。

BL 解锁暗藏风险

□ 科普时报记者 陈杰

最近，市面上出现“秒解BL锁”服务，商家称无需官方审批，仅需几十元即可解锁手机实现“刷机自由”。什么是BL解锁？

中国信息通信研究院数安智库专家曾令平解释，BL是Bootloader(引导加载程序)的简称，是手机开机后首个运行程序，负责验证和加载操作系统。手机出厂时厂商都会把这道锁锁住，只允许官方系统运行，从源头阻挡恶意程序篡改，守护手机安全。

用户一旦解锁BL，可获得高阶权限，自由刷入第三方系统，但风险极大。解锁相当于拆除手机底层安全屏障，不法分子可利用漏洞植入木马和恶意程序，窃取照片、通讯录、支付账号等隐私数据。同时，解锁后手机将失去官方保修服务，系统更新受限，稳定性降低。

曾令平提醒，用户可通过六项措施守护手机安全：不要轻易解锁BL；远离各种“秒解”服务；入手二手机先检查BL锁状态；日常及时更新手机系统；不随意开启远程控制权限；设置复杂的锁屏密码。



看视频，长知识



看视频，长知识