

长期低碳饮食会脱发还变笨？

专家:更可怕的是甚至可能缩短寿命

第 医 线

不吃主食身体发出警告

34岁的小晶脱发严重,到华山医院皮肤科就诊,医生询问后发现她竟是一个减肥“狠人”。原来,小晶感觉自己步入30岁后新陈代谢变慢,肚子大了一圈,她决定快速减肥,听人说低碳饮食瘦得快,她便彻底跟主食说再见,晚饭也很少吃。6个月后,人是瘦了,却出现了脱发、月经紊乱的症状。医生建议她到内分泌科进一步就诊,苗青告诉她,由于长期碳水摄入不足,一系列症状就是身体给她的警告。

让小晶惧怕的“碳水”到底是什么呢?苗青说,碳水化合物就是人们常说的“主食、面、饭、薯类或糖类”,作为食物中三大宏量营养素之一,通常提供人体所需总能量的50%以上,尤其是脑组织的主要供能来源。

低碳饮食(LCDs)是针对碳水化合物做限制。短期降低碳水比例的食谱可以起到减重、降糖的作用,但极低碳水饮食或者长期的低碳水饮食会给人带来很多损害。苗青介绍,“除了导致胃肠功能紊乱、影响身体内分泌代谢功能、焦虑易怒外,由于大脑得不到足够的能量供应,还可能对脑神经造成不可逆的伤害。简单点说,长期碳水供应不足会变笨,且不可恢复,甚至会缩短寿命。”

苗青还说,不吃主食或减少主食摄入,也就意味着每日膳食结构中蛋白质或脂肪比例会相对过高。虽然蛋白质能够减轻饥饿感、增加饱腹感并降低体重,但也使不少

人出现肾功能损伤、痛风、口臭、便秘等现象。而脂肪摄入过高,尤其是对血管不友好的饱和脂肪和反式脂肪,会埋下肝脏和心血管疾病的隐患。

在华山医院每周的内分泌-营养科肥胖联合门诊,医生也发现,曾使用低碳或无碳饮食的患者恢复正常饮食后出现体重反弹,并且超过减重前的体重,因为低碳或无碳饮食后脂肪细胞长期处于饥饿状态,身体也降低了自身的基础代谢率,一旦恢复正常饮食,脂肪细胞就会报复性地迅速“壮大队伍”。

出现肾功能损伤、痛风、口臭、便秘等现象。而脂肪摄入过高,尤其是对血管不友好的饱和脂肪和反式脂肪,会埋下肝脏和心血管疾病的隐患。

在华山医院每周的内分泌-营养科肥胖联合门诊,医生也发现,曾使用低碳或无碳饮食的患者恢复正常饮食后出现体重反弹,并且超过减重前的体重,因为低碳或无碳饮食后脂肪细胞长期处于饥饿状态,身体也降低了自身的基础代谢率,一旦恢复正常饮食,脂肪细胞就会报复性地迅速“壮大队伍”。

“断食”后直接饿昏抢救

比小晶更“狠”的是企业高管王先生。人到中年的他追求健康养生之道,听商业伙伴介绍外地某山中藏着一个“辟谷”训练营,尽管2个星期的“学费”就要好几万元,王先生还是决定去“净化一下身体和心灵”。

辟谷是传统的道家养生方法,但王先生所参加的这个训练营要求参加者“断食”,本身就有一点血糖偏高的他,在房间里直接饿昏过去了。客服发现后将其送往附近医院急诊抢救,经诊断为低血糖、饥饿性酮症。后来到华山内分泌科就诊见到苗青医生时,王先生懊悔不已:“真的差点送命。”苗青表示,辟谷不是简单

的绝食,老人、孕妇、儿童、营养不良、心肝肾胰等重要脏器功能不全的患者不建议参加。

除了“辟谷”,“生酮饮食”也受到推崇。市面上有不少生酮饮食(高脂肪、适量蛋白、低碳水)的“商业产品”,用于成人减脂。其实,最初心酮饮食是用于治疗小儿癫痫,正常人长期食用并不可取,并且长期酮体的积累已被证实是血管和组织损伤的潜在因素。因此,一定要找内分泌专科医生监测血脂、血糖、心肝肾功能等指标,在专业营养师指导下安全地进行“短期的生酮饮食”。

“前面说到了长期低碳饮食的危害,而高碳水饮食也不健康。”营养科田芳说,高碳水的饮食模式很可能出现蛋白质不足或必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏等问题。因此,中等程度的碳水摄入更符合长寿的饮食标准。

怎么吃才能健康不胖

很多节食者用人工合成的维生素片剂来补充营养,但是很难掌握好量,可能导致维生素在体内吸收代谢不平衡。“比如维生素C片剂吃下去,人体不能一下子完全利用代谢,体内含量迅速升高,达到较高峰值后又将未能及时代谢的维生素C通过肾脏排出。其后果是,短期内峰值过度升高也许会损害身体,而

排出多余的维生素C后,也会在一定时间段内缺乏维生素C。”苗青表示,一般而言,存在于天然食物中的各类维生素和矿物质因通过各种途径与食物中其他组分结合,不会导致体内吸收时峰值过高并能延缓吸收时间,所以天然食物中的维生素及其他营养素更能合理地被人利用。因此,维生素的补充尽量以天然食物为主,如实在是缺乏部分营养素,也可适当补充,最好是在饭后补。

有人总怕糖类食物把自己变成胖子,严格控糖,把很多食物都拒之门外。田芳说,控糖主要是控制“添加糖”,而不是把含淀粉多的正常主食和含有天然糖的水果薯类都拒绝。

大家都知道看食物的GI值,也就是升糖指数,这个值越高,血糖升得越快越高。西瓜、哈密瓜、菠萝都算高GI的水果,但也不是不能吃,因为还有一个更重要的值叫GL值,也叫食物血糖负荷,算法是含糖量乘GI值。“比如西瓜GI值高,GL值却较低,吃适量没有问题。”田芳表示,但不要把水果打成果汁,这样会破坏膳食纤维和抗氧化物质,游离糖含量升高,使GI值和GL值成倍上升。

怎么吃才能健康又不胖?田芳推荐“食物多样、谷类为主”,在总热卡控制的基础上,合理分配三大营养素的比列,还应注意食物的加工方法,推荐清蒸、水煮、白灼等少盐、少油、少糖的烹饪方式。她建议把一部分精白米面替换成营养质量高的粗粮食物,如含淀粉的豆类和薯类;同时要“少吃多餐”,既保证机体所需的充足的营养元素,又合理分配至多餐,维持血液中血糖、血脂、氨基酸等物质浓度处于平稳状态。

本报记者 左妍

全市首个数字化药仓落户浦东前滩

药店门口设24小时自助售药柜

本报讯(记者 宋宁华)“互联网+自助药柜”来了!浦东新区在辖区内的药品零售连锁直营店先行试点开展数字化转型建设。昨天,全市首个数字化药仓落户浦东前滩,以“互联网+自助药柜”形式,为市民安全用药和优化药品流通增添新渠道。

覆盖处方药,解决市民深夜用药痛点

“互联网+自助药柜”有何特点?记者了解到,数字化药仓打破传统零售药店对人力的依赖,是一套设置于药店门口的24小时全自动无人自助购药设备。市民可在各大外卖平台直接下单,自动分拣设备快速取货,将订单药品运输至打包机中完成电子小票生成和塑封,并放入自助交接柜后,由外卖骑手凭码取货,解决了传统人工拣货慢、外卖员取药难等常见问题,帮助市民获得更快、更准的“零距离”购药体验。

此外,该自助购药设备还24小时支持购买处方药。以往,自助售药柜只能售卖OTC(非处方药),网售处方药需要药店在岗药师审核,患者深夜购买处方药存在难点。浦东此次试点的数字化药仓打通了互联网诊疗和药师远程审方功能,市民可以全天候24小时、快速便捷地在处方医生和审方药师的指导下合理购买使用处方药,在为市民增添购买处方药新途径的同时,也让药品的购买路径更有迹可循,确保用药安全。

市民陈先生表示:“我是住在附近的一名冠心病患者,常备的硝酸甘油片是处方药,数字化药仓对我特别有意义,以后多了一条买‘救急药’的途径。”

聚焦数字化转型,助力药店破解经营难题

作为全市首个数字化药仓,崭新的数字化店堂令人耳目一新。只见近10平方米的封闭空间内设置多层货柜,可摆放1000多种药品,大大提升了店内坪效。以往补货、拣货和线上订单的打包需要人工进行,目前均已实现自动化。以补货为例,店员补货只需要扫描药品条形码,将药品放入数字化药仓的补货窗口后,机器即可自动识别药品货架位置,直接上架完成补货,极大地提升了准确性和运营效率。

在此次数字化药仓试点中,浦东市场监管部门跨前指导,从企业立项开始,全程跟踪帮扶,围绕零售药店的设施设备、计算机系统、药学服务、店容店貌等方面开展深入调研,积极引导企业运用数字化技术实现整体升级,指导企业实现服务流程的自动化、智能化、精细化和个性化。

上海华氏大药房副总经理任德兰表示:“上海华氏大药房作为上海医药旗下零售窗口企业,近年来紧跟市场脚步布局线上售药渠道。此次在浦东新区市场监管局的指导下开展数字化药仓试点,开启了企业的数字化转型建设之路;后续我们将进一步推进零售药店的数字化经营转型,更好地服务居民。”

全程跟踪监管,扎紧网售药品安全篱笆

浦东新区市场监督管理局副局长苏国平介绍,与便利的数字化生活同步升级的

还有更高效能的数字化治理,市区两级药品监管部门坚持放管并重,将监管关口前移,主抓风险防范。

首先,明确范围细化要求。浦东市场监管局出台了《浦东新区零售药店数字化药仓试点工作实施细则》,包括数字化药仓的申办要求、质量管理与人员要求、设施设备、药品销售管理、监督管理等内容。比如,网售处方药方面,规定了通过数字化药仓销售处方药,应设置终端对接依法批准的互联网医院,确保处方来源真实、可靠;具备远程药学服务设备和能力,经执业药师审核后后方可调配、销售。

其次,落实企业主体责任。监管部门在督促企业完善内部规范、制定应急预案、确保药品质量安全等基本要求的同,还要求相关试点药品零售连锁企业建立数字化管理平台,相关信息数据对监管部门开放;监管部门通过数据分析,及时排查和防控风险隐患,确保数字化转型建设安全有效。

此外,还创新升级监管方式。浦东市场监管局正持续构建具有浦东引领区特色的“大数据+市场监管”运行体系。下一步,将通过建立市场监管大数据“云”平台,深度引入大数据、人工智能等技术,对试点的数字化药仓开展智慧监管,发现违法行为的,将采取非现场执法等手段处理,进一步推进治理能力新提升。

“我们将以此次试点为契机,积极引导企业持续探索零售药店数字化转型,并建立更科学精准的长效监管机制,发挥好引领区探路破局、主动辐射带动作用,不断满足市民便捷、安全的用药需求。”苏国平说。

今天是第13个“世界家庭医生日”。记者从市卫健委获悉,上海249家社区卫生服务中心3万余名社区医务人员、6600余名家庭医生作为社区卫生服务的主力军,承担着常见病、多发病的诊疗、公共卫生和健康管理,从常见病初级诊疗到疑难杂症的精准转诊;从慢病管理早期筛查到临终患者安宁疗护;从儿童健康保健到老年人健康管理,已经成为居民全生命周期健康管理的守护者。

当前,在健康上海建设进程中,在分级诊疗制度构建中,家庭医生用实际行动践行着责任与担当,提升了社区卫生服务能力、推进了家庭医生签约服务发展。越来越多居民签约家庭医生:全市累计签约超过950万人,常住居民签约率超过38%,老年人、儿童、慢性病人、孕产妇等重点人群签约率超过80%。越来越多服务功能在家门口实现:连续两年建成91家示范性社区康复中心;每年建立8万张家庭病床,为超过80万人次提供居家诊疗服务;全覆盖实施安宁疗护服务,守护上海城市温度;全市87%的社区达到国家“优质服务基层行”推荐标准。越来越多居民接受并信赖家庭医生:上海社区门诊量一直保持在全市近三成,签约居民在社区就诊率达53%,去年新冠救治期间,社区发热诊疗量一度占全市60%。随着疫情防控新形势与新要求,社区卫生服务机构快速扩容增能,全市社区卫生服务机构2594个发热诊间全部启用,实现社区吸氧服务、输液服务快速覆盖,住院床位、家庭病床全力承接下转患者,牢牢守住了疫情防控的网底。 本报记者 左妍

谢谢你,家门口的健康守门人

全市家庭医生累计签约近千万人