

糖癮難戒？ 減糖宜循序漸進

近年，網絡上流傳「斷糖飲食減肥法」，聲稱減肥人士可以在不節食、不特別運動、大口吃肉的狀態下，還可以養成「易瘦、不復胖」的體質，只要「完全戒糖」就好。也有人聲稱，有糖尿病、高血壓等患者，可以採用這種斷糖減肥法。不過，專家指出，不能胡亂地嘗試限糖、斷糖的減肥法。

張浩然

4星期 減糖餐單

第一星期

第1至第3天

重點：只可進食蛋白質、蔬菜和健康脂肪。除了不能在食物中加糖，也要戒掉水果、含有澱粉質的蔬菜、奶製品、碳水化合物和酒精。早餐可以吃三隻雞蛋，午餐和晚餐的選擇就是雞肉、魚肉、豆腐或沙律（也可用蒸蔬菜代替）。零食和飲品也必須無糖，例如堅果、水，無糖無奶的茶和咖啡。

即使是零卡路里的人造甜味劑，此時也不能進食，因為甜度會讓味覺變得麻木，也會讓人體儲存更多脂肪。

第4至第7天

重點：除了以上的食物，餐單還可以加入一個蘋果和一份無糖的全脂奶製品（乳酪或芝士），讓脂肪幫助減慢糖分的吸收。每天也可以加入一些高糖分的蔬菜和一份高纖維餅乾。

經歷過3天完全無糖的生活，大家的味覺會變得更敏銳，連蔬果也會變得很甜，嘗到天然的甜味。

第二星期

重點：可加入富含抗氧化物的莓類和含澱粉質的蔬菜，也可以再加一份奶製品。

第三星期

重點：可加入穀物如藜麥和燕麥，也可以加入更多水果，以及每天不超過28克的黑朱古力。

第四星期

重點：每天可以增加兩份碳水化合物，包括麵包和飯。這個星期日可以吃一份三文治，甚至稍稍放縱地吃一點蛋糕或雪糕。

經過數星期的努力，身體對糖分的成癮已經消除，即使吃一些甜品，也不會令你立刻再對糖分上癮。

備註：如果真的很想吃東西，這幾個星期可以來一點紅蘿蔔、85%黑朱古力、甘草茶或康普茶（Kombucha）。

戒糖好處

- 有助減重
- 皮膚變靚
- 改善黑眼圈
- 令人更有活力

備註：不是人人適宜戒糖，有疑問應諮詢專業意見。



▲日常飲食中，不少食物都含糖分。

►麵包其實也含糖分。



▲甜甜圈充滿誘惑。

►不少人難以抗拒棉花糖這類甜食。

醫學專家指出，腦細胞只會「吃」葡萄糖來補充能量，若腦細胞「吃」不到糖，就只好改「吃」酮酸。久而久之，會導致血液中的氫離子跑入、鉀離子逸出細胞，造成人體酸鹼值與電解質失衡、水分不足，而引發人們酮酸中毒，甚至很容易引起心律不整而猝死。

糖尿病、高血壓、動脈硬化等病人，尤其要更加小心！蛋白質靠腎臟分解，高血壓患者若不吃糖後改為補充蛋白質，對腎臟而言會加重分解負擔，一旦引起「腎性高血壓」，反而更危險。因此，上述患者對於糖分的攝取要更慎重，不能亂嘗試限糖、斷糖的減肥法。

其實，減肥的關鍵問題不是戒糖，而是健康和有效地減糖。或許，美國營養學者Brooke Alpert的建議值得參考。

從早到晚在吃糖

即使自問未必嗜甜，但很多人在日常飲食中，可能已不知不覺地對糖分上癮。因為，很多食物其實都含有糖分，包括麵包、茄汁、沙律醬等吃起來味道不甜的食物，所以Alpert指出，我們其實從早到晚都在吃糖。美國加州大學三藩市分校的研究亦指出，糖分會像毒品一樣令人上癮，單是美國，就有約10%人口吃糖成癮。

想戒掉糖癮，要有很大的決心和堅持。如有需要，大家可以參考由Alpert提出的四星期餐單（見另文）。這個飲食方法不是叫人從此以後不吃糖，只是戒掉對糖分的依賴。

戒糖除了有助減重，也可以改善膚質，減少黑眼圈，也會令人更有活力和情緒穩定。可是要留意的是，並非人人適合戒糖，糖尿病患者、孕婦、運動員和任何需要控制血糖的人士，都不宜進行。有疑問的話，應諮詢專業人士意見。



AI可幫助診斷胸片

研究結果

丹麥研究人員近日在《放射學》雜誌上發表論文說，一款已上市商用人工智能（AI）工具用於分析患者胸片時，識別異常徵象的靈敏度超過99%，意味着人工智能可望幫助提高胸片診斷效率，減少放射科醫生讀片工作量。

X光胸片廣泛應用於與心臟、肺等部位有關的疾病檢查，但讀片需要豐富的專業知識和經驗。提高讀片自動化程度，能顯著提升醫療機構影像篩查和診斷效率。

丹麥哥本哈根大學和當地幾家醫院參與的研究小組報告說，他們利用一款

已上市商用人工智能工具分析了1529名患者的胸片，同時由3名放射科醫生各自對這些胸片進行分析，並將人工智能和醫生的讀片結果進行比對。

結果顯示，在放射科醫生確定的



來或可用AI協助分析病案，將

1100份有異常徵象的胸片中，人工智能工具識別出1090份。人工智能識別異常徵象總體靈敏度達99.1%，識別嚴重異常徵象靈敏度達99.8%。

研究還顯示，放射科醫生判斷有429份胸片為正常，人工智能識別出其中120份，也就是說研究使用的全部胸片中，有7.8%可根據人工智能的判斷歸為正常，排除進一步診療的需求。研究人員表示，未來依靠人工智能可較為保險地自動篩出一定比例正常胸片，減少醫生診斷工作量，但還需更大規模研究對此加以驗證，以保障患者安全。

（新華社）

熬夜傷身 4招助抗衡

常言道：「早睡早起身體好」，可是，都市人生活節奏急促忙碌，熬夜才是「常態」。能夠改變作息早睡又睡得夠，當然是好事，但萬一迫不得已要熬夜，甚至長期晚睡的話，唯有從其他生活細節入手，盡量把熬夜對身體的傷害減低。以下為大家提供一些方法：

①晚餐分兩次吃

一般建議在睡前三小時就該把晚餐吃完，也不宜吃宵夜，以免進食影響生長激素，繼而影響睡眠質素。但是熬夜難免會肚餓，因此建議把晚餐分開兩次吃，避免一次進食太多，加重腸胃負

擔。

如果大家在深夜希望吃少許東西，也要盡量清淡。

②睡前要減壓

如果大腦無法放鬆，我們就很難入睡，即使睡了也未必睡得好。如果在深夜下班，建議可以散步，配合每四步呼吸一次的節奏，令大腦慢慢進入休息模式。睡前亦可以浸浴10分鐘，或者熱敷肩膀，這樣有助放鬆肌肉，提升休息和睡眠質素。

③維持交感神經穩定

經常熬夜，更要注意維持交感神經

穩定。因此，避免進行劇烈運動，以及保持情緒穩定，以免影響心跳或心血管健康。

④午睡補眠

熬夜過後，要盡量爭取時間補眠，除了正常的夜間睡眠，日間也可爭取時間補眠，有助身體恢復。不過，午睡時間不要太長，約20分鐘左右，可以讓自己休息之餘，亦不會影響晚上睡眠。

然而，熬夜始終對健康有不良影響，應盡量減少。



安全教育進校園

趣趣地

3月27日，江蘇省蘇州市胥江中心小學的學生進行安全疏散演練。



當日是第28個全國中小學生安全教育日。各地開展形式多樣的安全教育活動，着力提高學生安全防範意識，增強學生自我防護能力，保障學生健康成長。

新華社

預防感冒湯水

藥食同源

天氣潮濕之時，各種致病微生物繁殖傳染的機會也多起來，體質較弱的人，容易患病，例如感冒、發燒或其他消化道疾病。而增強體質，適當補氣益脾，有助預防感冒，可適當服用參芪大棗燉雞。



▲北芪可增強免疫功能。

參芪大棗燉雞

材料：北芪10克、太子參15克、大棗5個、雞半隻。
做法：
①北芪、太子參、大棗洗淨。雞洗淨斬件。
②所有材料放鍋中，加適量清水，大火煮沸後轉用慢火燉1至2小時，加食鹽調味，即成。可飲湯食肉。

備註：此湯適合體質較弱、容易感冒者，但不宜平時容易上火、舌苔比較厚的人。