

网上有新闻说，澳洲有一位体重152kg的男子，没做什么运动，也没有饥饿节食，他只是在一年时间里单吃土豆，就成功减肥，甩掉了53kg的体重。

其实吃土豆变瘦这事并不令人惊讶。因为，所有单一食物的饮食方案都是可以减重的，无论你只吃土豆，只吃黑米，只吃肉，只喝牛奶，只吃苹果，甚至只吃蛋糕、只吃冰淇淋，都会让人瘦。这是因为，撇开这种食物的营养内容不说，只吃一种食物的时候，食欲肯定会大幅度下降，吃得越来越少，相当于节食，所以必然会瘦。

不过一年到头只吃土豆，还是容易引起部分营养素不足的问题，因此不鼓励大家长期使用这种方法。

# 单吃土豆减肥 小心营养不良

## 钙和维生素A摄入量少 维生素B<sub>12</sub>也会缺乏

### 吃土豆饱腹感更高

相比而言，如果仅仅单吃一种食物的话，吃土豆能坚持得比较久一些。土豆有主食的作用。它含足够多的淀粉，不会导致酮中毒的情况；它比大米白面含有更多的B族维生素；按干重算蛋白质含量和大米相当，而且蛋白质的质量较好，生物利用率较高，吃足够多的土豆就能避免蛋白质缺乏造成的水肿。

土豆也有蔬菜作用。它富含钾和维生素C，有少量抗氧化物质，还有柔软的膳食纤维。

只要吃足够多的土豆，不会出现坏血病，也不会发生便秘。土豆中极为丰富的钾对控制血压有好处，同时也有减轻水肿的效果。

国外测定数据表明，煮土豆的饱腹感非常高，是白面包的3倍(Holt, 1995)。

所以，只要吃不加油的土豆食物，基本上不用担心吃过量的麻烦。但新闻中说，这位男子每天坚持吃至少3公斤的土豆，这一点确实非常令人惊叹！



### 单一食物 减肥法有多种

世界上有无数千种单一食物减肥法，区别只是知名度不同。比如苹果减肥法知名度最高，牛奶减肥法和土豆减肥法名声略好，而鸡蛋减肥法和冰淇淋减肥法就少人提及。

为什么苹果减肥法最有名呢？因为它要求的时间比较短，只有2-3天。它不能长期持续，否则会发生蛋白质营养不良浮肿。但在短暂的三天当中，因为增加了钾，几乎不摄入钠，会使人体排除一部分水分，从而看到体重下降两三斤。当然，它所减掉的脂肪很有限，且一旦重吃咸味食物，体重还是会上升的。

有些单一食物不能让人长期坚持下去。比如只吃鸡蛋，因为鸡蛋饱腹感高，会大幅度减少食物摄入量，且鸡蛋是蛋白质食物，几乎不含碳水化合物，如果不吃任何含淀粉和糖的食物，身体酮体堆积会很快发生中毒，不可持续。

只喝牛奶时，蛋白质、钙和B族维生素比较充足，但没有膳食纤维，也没有维生素C，铁元素过少，会令人出现肠道功能紊乱、便秘、贫血，甚至坏血病。一两周还可以，长期来看也是不可持续的，必须配合足够的蔬果食物。

### 只吃土豆营养不良

即便如此，一年只吃土豆，还是容易引起部分营养素不足的问题，钙和维生素A摄入量过少，没有维生素B<sub>12</sub>，需要用钙片和维生素丸来额外补充。而且口味上太单调，绝大多数人一个月也坚持不了，因此不鼓励大家长期使用这种方法。

另外，还要考虑到土豆的烹调问题。土豆白煮、清蒸天天吃会很乏味，但如果烹调时加入油脂，做成炸土豆条、煎土豆片、加了黄油的土豆泥之类，又会变成增肥食物。所以，这位国外男士能够把单吃土豆的生活持续一年之久，相当令人佩服。



来源：  
微信公众号  
“范志红\_原创营养信息”



## 健康情报局

### 黄褐斑不只是岁月的痕迹

对于全身瘙痒、起带状疱疹等皮肤症状，人们多会和疾病产生联想。而脸上的黄褐斑等各色斑点，很多人却常常认为那只是岁月的痕迹，尤其是女性。其实，有的面斑也是人体内脏疾病的外在表现，我们决不能忽视。

今年45岁的李阿姨常年受失眠困扰，晚上还爱喝点小酒，一喝就是20多年。半年前她突然感觉右上腹隐隐作痛，脸色也晦暗发黄，还长出黄褐斑。结果到医院一检查，她竟得了肝硬化。

黄褐斑多对称分布于面部，形如蝴蝶，所以又称蝴蝶斑，其高发年龄在35岁到50岁之间。黄褐斑并非单纯的皮肤老化，它多与人体内的雌激素水平增高有关，雌激素可刺激黑色素细胞分泌黑色素颗粒，形成黄褐斑。而女性高发的肿瘤，如乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌、子宫肌瘤等，正是常常伴随着高雌激素水平。因此，面上突然长出黄褐斑，不要光想着买化妆品祛斑，

还要记得去医院做一个雌激素水平的检测。

另外，不利的精神因素也可通过“下丘脑—垂体系统”释放促黑色素细胞激素，致色素沉着。此外，副交感神经过度兴奋时也会产生很多黑色素促进因子，使皮肤色素加深。因此，脸上长斑还要考虑精神亚健康的可能性，需要及时调理心情。

白皙细腻的肌肤不仅是美丽女人的追求，也是身体健康的标志。因此，大家除了要注意皮肤发出的各种求救信号，及时预防各种大病的产生，也要多关心皮肤本身的健康。如此内外“兼顾”，才能内外“坚固”。



来源：  
《我是大医生：  
医生不说你不懂2》  
江苏凤凰科学  
技术出版社

## 养生小贴士

### 五谷加一枣 胜似灵芝草

民间一直有“五谷加一枣，胜似灵芝草”的说法。在中医眼里，这话可一点不假。大枣性味甘平，能补脾和胃、益气生津、养

血安神。和其他食物同做，还能做成各种功效的食疗方。下面就为大家推荐几个比较不错的红枣食疗方。

◆枸杞+红枣：清肝明目  
论清肝明目，枸杞红枣茶是首选。

红枣、枸杞适量，与红糖少许一起入锅短时煎煮即成，颜色金黄透亮，口感香甜，有益肝肾的作用。

◆玫瑰+红枣：养颜补气血  
红枣玫瑰茶特别适合女士们，常喝能消脂养颜补气血。用绿茶适量、干玫瑰花三五朵、去核红枣四五个，入杯，以开水冲泡六七分钟即成。

◆银耳+红枣：止咳润肺  
唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤，可止咳润肺。

银耳20克（大约半朵），红枣20颗，冰糖60克（根据个人的口味添减分量）。银耳清水发开，摘去蒂头，撕成小块，与红

枣、冰糖一起放到锅里，加水适量，大火煮开后，改用文火再煮半个小时，即可熄火。

◆人参、红茶+红枣：暖胃补气

人参、枣肉等量，与少许红茶入锅加水适量共煮，温热服用，暖胃补气，特别适合气虚胃寒的人。

◆木耳+红枣：缓解面部斑  
红枣蒸木耳，可以每日早、晚餐后各吃一次，有驻颜祛斑、健美丰肌的作用，还可以缓解面部黑斑、形瘦。

选红枣10颗，黑木耳15克，冰糖适量。红枣要用水泡约2小时，黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内，加清水、冰糖，上笼蒸约1小时即成。

◆百合、莲子+红枣：助安眠  
有躁郁不安、心神不宁等

症状的人，可以用适量的百合、莲子搭配红枣来调理。也可以再加些小米同煮，更好地发挥红枣的安神效用。

◆萝卜+红枣：告别痤疮  
中医认为，痤疮是由于肺热熏蒸、蕴阻肌肤导致的，清热化湿、保养脾胃是调养痤疮的根本。

生萝卜200克洗净切片，红枣10个，加水3碗煮成1碗，一天内分2-3次饮用。萝卜健脾消食、下气化痰、生津解毒，红枣补脾和胃、益气生津。一般服食一个月左右，脸上痤疮就会有所减轻。



来源：  
微信公众号  
“健康时报”  
(IDjksb2013)