

“高钾晚餐”全网爆火，助眠又减脂？

具备一定科学依据，但这类人群盲目补钾或致心脏骤停

“高钾晚餐”最近成了网络热词。有人称“高钾晚餐”有助眠效果，甚至能替代助眠药物，有人认为高钾饮食能更好地减重。不少人特意调整晚餐食谱，多吃菠菜、山药、菌菇、香蕉等高钾食物。这种网红饮食方式真的靠谱吗？

► 图片由AI生成



高钾晚餐可助眠，但并非万能

所谓高钾晚餐，就是在晚餐中增加高钾食物的摄入，常见食材涵盖深色绿叶菜、薯类、豆类杂粮、菌菇及各类高钾水果。至于所谓助眠功效，专家表示该说法具备一定科学依据，并非空穴来风。

长江航运总医院·武汉脑科医院肾病风湿免疫科胡敏医师介绍，钾是人体细胞内含量最丰富的电解质，核心作用是维持心肌正常功能、调节人体血压，同时参与神经肌肉调节、神经递质分泌等多项生理活动。夜间人体血压波动、神经肌肉紧张、情绪焦虑紧绷，都是影响睡眠的重要因素。而晚餐适量补钾，能够平稳夜间血压、放松紧绷的神经与肌肉，辅助调节睡眠相关神经递质，进而起到改善睡眠质量的效果。

胡敏指出，目前相关研究仅证实晚餐

高钾摄入与睡眠改善存在相关性，而非直接因果关系。简单来说，高钾晚餐是辅助改善睡眠的方式，绝非治疗失眠的“良方”，更不能替代药物治疗、规律作息等常规睡眠调节手段，失眠人群切勿盲目依赖该方式。

高钾饮食减的是水分而非脂肪

除了助眠，“高钾晚餐能快速减脂”的说法更是戳中众多减脂人群的需求，成为其火爆出圈的核心原因。对此，胡敏表示，高钾饮食确实能让体重短期下降，但这种“瘦身效果”存在明显误区，并非真正减脂。

胡敏解释，人体体重短期波动，大多与水分潴留相关。钾元素可以有效促进身体排出多余的钠，缓解身体水肿、排出潴留水分，这也是食用高钾食物后体重快速下降的核心原因，减掉的只是水分，并非

脂肪。同时，菠菜、山药、豆类等多数高钾食物富含膳食纤维，饱腹感极强，能自然减少全天总热量摄入，且钾可提升人体运动耐力，帮助消耗更多热量。

需要明确的是，高钾食物本身不含任何可直接分解脂肪的成分。想要实现真正减脂，依旧需要依靠合理的饮食控制、规律运动。高钾饮食只能作为辅助方式，无法替代科学的减脂方案，盲目跟风单一饮食反而可能影响身体健康。

四类人群盲目补钾暗藏风险

在网络热潮下，不少健康人群跟风坚持高钾晚餐，甚至额外服用补钾制剂。对此，胡敏强调，钾元素摄入讲究“按需补充”，绝大多数健康成年人依靠日常均衡饮食，即可满足身体钾元素需求，无需刻意食补，更不用药补。

临床中仅四类人群适合在专业指导下适当补钾：确诊低钾血症患者；严重腹泻呕吐、长期服用排钾利尿剂等钾流失过多人群；高温作业、高强度运动等钾消耗增加人群；长期厌食、节食、挑食且肾功能正常的摄入不足人群。且补钾需遵循科学原则，轻度缺钾、肾功能正常者优先食补，药物补钾必须遵医嘱并监测电解质。

与此同时，四类人群严禁盲目补钾，否则会引发严重健康隐患，包括确诊高钾血症患者、急慢性肾功能不全少尿或无尿人群、服用保钾类降压药等药物人群、Addison病患者。普通人盲目过量补钾，轻则出现手脚麻木、肌肉无力、恶心呕吐等不适，重则引发心律失常、心脏骤停等致命风险，其中肾功能不全人群补钾风险最高，务必杜绝自行进补。

胡敏提醒，健康饮食的核心是均衡多样，无需跟风追捧网红饮食。日常三餐合理搭配食材、规律作息、适度运动，才是兼顾睡眠、体重管理与身体健康的根本方式。

据极目新闻

吃顿方便面要花32天解毒？营养师辟谣，还给出三个建议

近日，“吃一顿方便面，身体需要花32天解毒”的说法在社交平台引起热议。北京友谊医院副主任营养师葛智文表示，方便面的消化代谢与其他面食并无本质差异，不存在所谓“解毒”一说。不过，方便面确实高钠高脂、营养单一，想吃得健康，得在选面、煮法和搭配上做些调整。

葛智文说，方便面本质上就是一种主食，主要成分是精制面粉、油脂和调味料，其消化代谢过程与普通面食、油炸食品没有本质区别，吃完后几个小时内就会被完全消化掉。

正规厂家生产的方便面，只要是食品添加剂的种类和用量符合国家标准，人体完全可以通过肝脏和肾脏正常代谢，通常几个小时到一两天就会随尿液和粪便排出体外，不会在体内蓄积30多天。

“方便面的短板在于高钠、高脂、营养单一。”葛智文说，一包方便面如果加入全部调料，钠含量可达一两千毫克甚至更多，几乎达到或超过成年人每天建议摄入量的上限；脂肪含量可达二十多克，几乎相当于一个人全天的烹调用油推荐量。

此外，方便面主要成分为精制碳水化合物和脂肪，优质蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质含量都较少。

方便面如何吃更健康？

葛智文建议，选择相对健康的类型，优先选非油炸产品，或面饼中添加了荞麦等粗杂粮比例较高的品种，购买时查看营养成分表，在同等单位分量下选择脂肪和钠含量较少的。尽量用煮代替泡，煮面时先用沸水将面煮一遍，倒掉第一遍水后再重新加水放调料，调料包只放三分之一到一半，不喝面汤，以减少盐和油的摄入。注重营养搭配，把方便面当作一餐中的主食而非全部，搭配鸡蛋、瘦肉、豆干等优质蛋白质，再加一把新鲜蔬菜：如出行时食用，可搭配黄瓜、番茄等易携带的蔬菜。另外，可以把方便面作为偶尔应急或解馋的选择，不要当成日常正餐。儿童、孕妇以及高血压、血脂异常等慢性疾病患者，尽量少吃或不吃方便面。

据北京日报客户端

调整作息、健康用眼、注重防护、科学护脊

开学季，给孩子做好健康储备



图片由AI生成

调整作息，“叫醒”阳气

“晚睡晚起打乱了人体阳气正常的出没节律。”江苏省中医院消化内科主任徐陆周说，晚上不睡，阳气无法按时内收，还会耗伤阴血；早上不起，阳气无法按时生发，一整天都昏沉无力。

马上开学了，如果不提前做好准备，仅仅在开学前一晚才早睡，孩子反而会在床上翻来覆去、越躺越焦虑。徐陆周建议，开学前一周每天比前一天分别早睡、早起15分钟；起床后先做几个拉伸动作，如双手向上托举、伸展全身、转动脖子，疏通肺经阳气，再喝杯温水，唤醒脾胃阳气。

专家提示，小学生、中学生每天最好分别睡够10小时和9小时；中午再闭目养神20分钟，有助于恢复精力。

健康用眼，内调外护

暑假里手机、平板轮番“轰炸”，开学后又长时间看书、写字，让眼睛无暇“喘息”。北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心主任医师杜栩名说，中医认为“久视伤血”，加之儿童气血生化能力有限，气血亏虚，眼睛就容易疲劳甚至近视。

缓解眼疲劳、眼睛干涩，中医有一套内调外护的方法。

杜栩名介绍，“外护”包括：每日早晚按揉睛明穴、四白穴、太阳穴各5分钟，以局部酸胀为宜；两手搓热捂住闭着的双眼，反复5至10次；晚上用温热毛巾敷眼5分钟；每近距离用眼20分钟就抬头看20英尺以外的远处至少20秒。

“内调”则是指饮用枸杞菊花茶帮助清

肝明目。如果孩子容易上火、眼干明显，还可同时加入适量金银花，增强清热效果。

注重防护，扶正避邪

开学后教室、宿舍人员密集，聚集性疫情风险随之增加。中国疾控中心病毒病所研究员陈操提醒，学校应坚持晨午检和通风消毒，严把饮水和食堂卫生关，师生也应如实报告健康状况。

家庭成员的自我防护更不可少。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉从中医角度给出“避邪气、养正气”的思路：增强抗病能力，同时减少病邪入侵。

专家还提示，一旦出现发热、口腔疱疹、手足皮疹、持续腹泻或咳嗽，应及时就医并居家休息。

挺直腰杆，科学护脊

开学后，孩子一天好几个小时坐着听课、写作业，脊柱的压力不小。首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任郭东说，不良坐姿可能引起脊柱一过性的“姿势性弯曲”，对于患有特发性脊柱侧弯的孩子来说，还可能加重侧弯。

“保持良好坐姿对脊柱健康有益。”郭东说，正确坐姿是保持胸口离桌沿一拳、眼睛离书本一尺、握笔离指尖一寸、双脚稳稳踩地，同时，家长日常应监督孩子每坐45分钟便起来活动5分钟。

专家提醒，当孩子进入生长发育高峰期，家长一旦发现孩子双肩不等高、弯腰之后背部左右高低不一、腰线不对称、身体习惯性向一侧倾斜等情况，应带孩子前往正规医院接受影像学检查和专业评估。

据新华社

种子在1岁娃耳朵里发芽

近日，首都医科大学附属首都儿童医学中心耳鼻咽喉头颈外科接诊了一名1岁患儿。医护团队通过全麻手术从患儿耳道内取出多颗已经发芽的植物种子。

据悉，该患儿近期频繁抓挠耳朵，无明显哭闹、发热等异常表现。家长偶然发现孩子耳道口有干瘪种子，担心耳道深处残留异物，遂带患儿就诊。

经耳内镜检查，主任医师陆颖霞看到多颗植物种子嵌于患儿耳道深处、紧贴鼓膜。因患儿年龄小，无法配合门诊操作，加之异物位置深、毗邻鼓膜，陆颖霞为其实施全麻下耳道异物取出术。

手术历时5分钟，全部种子被完整取出。令人惊心的是，滞留耳内的种子已在密闭的耳道环境中发芽。

据临床统计，耳道异物是儿童高发耳鼻喉急症。临床接诊的异物种类繁多，涵盖植物种子、豆类、玩具零件、贴纸、纸屑、棉絮、昆虫等。

陆颖霞解释，1岁婴幼儿正处于探索期，习惯将身边细小物品塞入耳、鼻、口，这也是儿童耳异物急症高发的主要原因。人体外耳道恒温、湿润、含氧充足，耳道分泌物与日常残留水汽恰好构成种子生根发芽的“天然温床”。

专家提醒

婴幼儿耳道狭窄娇嫩，细小种子进入后极易嵌顿滞留，无法自行脱落，会在耳内逐渐吸水膨胀、生根发芽，持续压迫、刺激耳道组织。低龄儿童无法准确表述不适，异物入耳初期仅表现为轻微耳痒、耳闷，很难被家长察觉。若长期滞留，发芽膨胀的种子会反复刺激耳道黏膜，引发红肿、发炎、流脓，严重时可能损伤鼓膜、造成听力下降，甚至诱发严重耳部病变。

据新京报