



碳水摄入过多造成的疾病

# 我们每天到底应该怎么吃

■夏萌 樊登

## “被动”关注营养学

樊登：您原来是神经内科医生，请问您是从什么时候开始关注营养学的？

夏萌：其实我是被动关注营养学的。我原来在北京安贞医院工作，突然有一天发现自己血尿了。我去肾内科检查，被诊断为肾炎。我以休息一阵就能好，结果三个月后再检查，尿蛋白和尿红细胞仍明显偏高。我到处看病，但当时医生的建议都是“观察观察”，翻译成大白话就是：暂时没有办法控制病情，等指标恶化了再说。

2004年，听说我们医院旁边有个营养培训班，我的一个同学提出和我一起去学习。我其实很不屑，我们学医的还不懂营养知识吗？但是进培训班后我才发现，在营养学领域我确实是个“小白”。就这样，我坚持了4个月，最后顺利通过了考试。

我最想解决的一个问题就是怎么治好我自己的病。我到底该多吃蛋白质还是多吃粗粮？我吃什么才是对的？我慢慢开始琢磨，逐渐调整自己的日常饮食。没想到3个月后，我的尿蛋白和潜血指标都正常了。

樊登：您到底是怎么吃的呢？

夏萌：我觉得我必须得有营养的食物。所以，我认真吃鸡蛋、蔬菜、水果，喝牛奶，适量摄入一些脂肪。同时，减少碳水化合物的摄入，不吃面包，不喝粥，面条也很少吃。直到现在，我的肌酐、尿酸指标都很正常。

很多年以后，当年给我看病的肾内科医生得知我通过调整饮食恢复了健康，他们表示不相信，说“不可能”。但这件事确实发生在我自己身上，如果不是亲身经历，我恐怕也会说不可能。

## “你是你吃出来的”

樊登：所以，您逐渐变成了一位比较“另类”的神经内科主任，因为您经常会给患者提出饮食干预的建议。

夏萌：由于把自己的身体调理好了，所以我就开始琢磨：为什么饮食调整能让身体变好？是怎样变好的？我读了大量的书，终于把背后的原理搞明白了——原来我们吃的食物和我们之间是有互动的，我们的身体是可以通过吃来改造的。于是我慢慢有了信心，开始尝试通过饮食干预的方法管理我的患者。

起初，我也没什么经验。遇到一个体型很胖的患者，我对他说：“你吃的油太多了，血压都高了。”可患者对我说：“大夫，我基本不怎么吃油，油炸的食物一口都不吃，肥肉也不吃。”我又说他血脂高，要少吃鸡蛋。可患者告诉我，他一个星期才吃3个鸡蛋。我发现事实和我的认知完全对不上。

后来，通过仔细询问患者的日常饮食，我发现原来是他的碳水化合物吃得太多。所以我就告诉他，要减少碳水化合物的摄入量，面条别吃了，粥别喝了，馒头也少吃一点儿，但肉和鸡蛋可以正常吃。一个月后，这位患者来医院开药，说自己瘦了，血糖也没那么高了。又过了一段时间，

什么才是适合中国人的饮食策略？从白粥、精面到肉类、内脏，有哪些被误解的饮食真相？请听帆书创始人樊登对话北京安贞医院临床营养科创始人、著名营养医学专家夏萌，告诉我们到底应该怎么吃。

他的状态越来越好，血压也降下来了，最后连降压药都停了。

樊登：您曾经写过一本书叫《你是你吃出来的》，怎么理解这句话？

夏萌：身体获取能量和物质的途径有三种：第一，呼吸，获取氧气；第二，晒太阳，获取大自然的能量；第三，进食，获取食物中的营养。人和人之间最大的区别，就在于吃得不同，即便一家人，也不一定吃得一样。所以说，你其实是你自己吃出来的。

## 多吃食物，少吃食品

樊登：那么我们每天应该怎么吃呢？

夏萌：总的来说，我们应该尽量吃天然的食物，尽量吃人体基因“认识”的东西。在我看来，人体基因认识的东西叫作“食物”，而经过工业加工环节的则称为“食品”。

米和面是最常见的例子。它们本身是天然食物，但在工业加工的过程中，很多营养成分被去掉了，只剩下淀粉含量很高的胚乳。过去大家觉得精米白面好，那是因为当时下地干活的人需要很多能量；但是现在，大家不用干那么多的农活、体力活了，如果还吃太多精米白面，反而会给身体增加负担。

樊登：您在最近写的《低碳水》一书中，建议大家少吃面、少吃馒头、少吃粥，但很多人质疑：“我们祖祖辈辈都是这么吃的——南方吃米饭，北方吃面条，这是很正常的事情。”为什么您倡导低碳水饮食？

夏萌：因为时代不同了。碳水化合物进入身体后起的是什么作用？是被身体燃烧后转化为能量。别忘了，祖辈们需要下地劳作、扛重物，所以要吃高能量的米和面。但现在，我们大部分人整天坐在电脑前办公，我们还需要吃那么多碳水吗？

过去几十年，很多人都在遵循“高碳水、低脂肪、少吃蛋黄”的饮食信条，结果却很讽刺——肥胖和慢性病不仅没减少，反而爆发式增长。现代人的悲剧在于：我们带着石器时代的基因，却吃着人工智能时代的食物。这种错位正是慢性病爆发的根源。所以，要减少碳水化合物的摄入量，这是时代变化所决定的。

樊登：大家普遍会有这样的担心：如果少吃碳水化合物，会不会饿呢？

夏萌：这是大家最关心的问题，很多减肥的人也有这个顾虑。其实，我们吃饭有三个层次：第一，吃饱，不让自己饿着；第二，吃好，保证营养均衡；第三，吃对。这里的“吃对”，是指你的身体需要什么，你就选择吃什么，这需要你主动去了解自己身体的需求。

怎样才能做到既减少碳水化合物的摄入量又不饿呢？

首先，我需要判断你是不是一个脑力劳动者。因为用脑会消耗两种物质——葡萄糖和蛋白质，如果蛋白质摄入不够，大脑功能就会受影响。其次，我要了解你的运动模式。然后，计算出

你需要的能量。

计算完能量后，我会确定蛋白质的能量占比——通常蛋白质要调整到整体能量的15%以上。如果运动量较大，甚至要达到25%。蛋白质的比例确定后，再确定碳水化合物的比例——要让身体开始分解脂肪，碳水化合物的比例需要降到总能量的25%以下。

樊登：可以拿我举个例子吗？我属于脑力劳动者，一周跑步3次，每次5公里。

夏萌：我估计您每天的总能量需求为2000千卡。您的蛋白质比例可以设定在23%，碳水化合物的比例约30%，剩下的47%就是脂肪的比例。

我们先计算吃多少脂肪。2000千卡的47%是940千卡，每克脂肪能提供9千卡能量，所以您每天需要100克脂肪。其中一半来自动物脂肪，一半来自植物脂肪——动物脂肪就是您要吃50克肥肉，比如吃饺子、包子时，肉馅里有50克脂肪就行。50克植物脂肪可以这样采购：炒菜用的油差不多30克（大概3勺）；再用椰子油（饱和脂肪，耐高温）煎个鸡蛋；还可以吃点儿坚果。

30%的碳水化合物大约为150克，除了米、面外，还可以从红薯、土豆、山药这些根茎类食物中获取。碳水化合物还包括水果，一个香蕉和一个苹果就算50克碳水化合物。

最后是占23%的蛋白质，约为115克，可以一半来自动物蛋白，一半来自植物蛋白。动物蛋白不一定是瘦肉，还包括鸡蛋、牛奶。像您这样爱运动、用脑多的人，一天可以吃4个鸡蛋，再喝2杯牛奶。

饮食搭配其实是个“数学问题”。人与人之间的饮食差异看似不大，其实不然。只要生活习惯、基础代谢不一样，适合的饮食方案就完全不同。

## 自研AI调度，年初三开工“不用等”

而系统标记出来的问题中，超过95%确实是真缺陷。

这套名为“智能无损检测云平台”的系统，不仅已深度融入上海航天800所的生产流程，更令人瞩目的，是一源于航天严苛需求的技术，正加速向其他领域溢出，成功为汽车、核电、船舶等行业焊接质量提供AI检测服务。

刘晓说：“正因为我们自己就是用户，才能真正理解现场的复杂性。比如，光线变化、工件反光、图像噪声，甚至是老师傅习惯的判读角度。这些细节，外行很难想到，却是决定AI能否落地的关键。”

### 不断链、不掉线、不停摆

其实，转型最大的坎，不在技术，而在人。

“刚开始让老师傅扫码报工，人家直摇头。以前一张纸、一支笔就行，现在为啥非得扫个码、点个屏？”刘晓回忆，当时推这套系统的时候，有不少人觉得多此一举。

阻力源于不习惯。一些干了二十年的老技师，手上的功夫炉火纯青，却对智能设备感到陌生，甚至无从下手。

怎么办？刘晓没有强推系统，而是直接“蹲”进车间，深入挖掘真实痛点。她发现，问题不在系统本身，而在操作体验——于是，刘晓团队按工种重新设计交互界面：机械加工操作人员只需点“开工/完工”；热处理老师傅面对一炉上百个零件，系统自动批量提交；检验员走到哪，任务自动推到手持终端。

“不是让人适应系统，而是让系统适应人。”刘晓说，真正的数字化，是让数据

## 融入传统文化“马”上有大“戏”

（上接第1版）“马温顺，有灵性，有三四岁小朋友的智商，我们除了和他们一起训练、排戏、表演，平时也要多陪伴，比如喂食、洗澡等。天气好，带它们去马戏城草坪啃青草，晒晒太阳。”20岁起，石云周就和马打交道。作为科班杂技演员，他熟练各种上马技巧，翻越、马背跟头、叠罗汉……今年是他和上海杂技团工作的第21年。

大年初三，石云周格外忙碌。上午《精灵宝盒的秘密》演出结束，下午就亮相《欢乐马戏》，接着带“雪球”去上海大宁国际商业广场。这天是石云周第一次和马一起进商圈，“春节期间，我们在张园进行杂技表演。但带着马儿在商业地标搞快闪活动，今天还是第一次。”为此，石云周与同事们做足了准备，大年初一、初二，“雷霆”“雪球”等已在马戏城前的大广场上热身，提前适应被围观的“顶流明星”身份。

“雪球”两年前来到上海马戏城，今年4岁，“相

皮。”石云周告诉记者，“马第一次去商圈，与舞台表演流程不一样，场地也不一样。和观众零距离接触，对驯马师和马儿都是新的挑战。它要适应场地，日常技巧训练要变得更加熟练，我们同时做了各种脱敏准备，让它多接触室外环境，适应和观众面对面。大年初一、初二，马儿在马戏城广场和观众们合影、表演，挺兴奋，就像小朋友第一次上学。”

“2023年，我们全年演出683场，2024年874场，2025年超过千场，今年肯定再创新高。”上海杂技团工作人员告诉记者，马年新春上海马戏城不打算，中剧场、大剧场从早到晚亮灯，演员们还在社区演出4场，参加“奔马戏春风”商圈演出，在上海大宁国际商业广场、张园、大宁音乐广场、大宁公园、永源路街区等演出55场。

这名工作人员表示，“2026年全新上海马戏城中剧场落成后，上海最会演戏的马儿欢迎大家！”

## 假期前5天上海迎客超1256万人次

（上接第1版）

长假期间，上海郊区依托自然生态、历史古镇与文旅度假区优势，推出远离喧嚣、惬意休闲的特色活动，让传统年味与家庭欢乐加倍。宝山区围绕漫游、品韵、悦购、乐动四大主题，推出超40场特色活动；闵行区以“春申美好生活迎新季”为主线，打造“购好物、闹新春、观大展、趣体验”四大板块51项活动；嘉定区以“嘉里有年味、嘉艺焕年韵、嘉市迎年潮、嘉匠聚年情”四大板块展现独特新城魅力；金山区以“马跃金山·年味满格”为核心，串联乐高乐园、枫泾古镇、花开海上生态园等地标，推出57项“古镇过大年”特色活动；奉贤区马年春节消费季以两大惊喜、五大板块，诚邀市民“来奉过年”；松江区依托“上

海之根”文化底蕴，融入马年元素推出118项重点活动，让传统韵味与现代气息交融，其中上海欢乐谷推出“欢乐中国年”活动，新春烟花秀、3D无人机秀、非遗大戏轮番上演；青浦区“来青浦过大年·超级新春”系列活动，集传统、潮流、休闲于一体；崇明区以“悠悠崇明·马上新年”为主题，举办民间艺术展示、激光焰彩闹元宵等活动，年味十足。

随着长假进入后半段，前几日忙着走亲访友的市民进一步涌向景区景点，上海迪士尼、欢乐谷等主题公园，蟠龙古镇、新场古镇等均在这两天迎来大客流。一场场精心打造的文旅盛宴在申城铺展，吸引八方来客感受国际大都市的蓬勃生机与中华优秀传统文化的独特魅力。

## “马上体”祝福包含真切民生期盼

喜闻乐见的“马上体”祝福相呼应。

刚刚过去的乙巳蛇年，国际形势复杂多变，国内经济顶压前行，沉甸甸的收获是克服重重困难挑战得来的，改革发展成果最终要更多更公平地惠及全体人民。党员干部必须坚持尽力而为、量力而行，拿出“马上”的心态和状态，马上响应、马上办理、马上反馈，让百姓“马上”的期盼转化为党员干部“马上”的行动。

这个新春走红的“马上体”祝福里，包含的是柴米油盐、三餐四季、万家灯火；而这一个个体而微的民生愿景，也必将凝聚起所有人奋斗的目标与力量。

（上接第1版）“马温顺，有灵性，有三四岁小朋友的智商，我们除了和他们一起训练、排戏、表演，平时也要多陪伴，比如喂食、洗澡等。天气好，带它们去马戏城草坪啃青草，晒晒太阳。”20岁起，石云周就和马打交道。作为科班杂技演员，他熟练各种上马技巧，翻越、马背跟头、叠罗汉……今年是他和上海杂技团工作的第21年。

大年初三，石云周格外忙碌。上午《精灵宝盒的秘密》演出结束，下午就亮相《欢乐马戏》，接着带“雪球”去上海大宁国际商业广场。这天是石云周第一次和马一起进商圈，“春节期间，我们在张园进行杂技表演。但带着马儿在商业地标搞快闪活动，今天还是第一次。”为此，石云周与同事们做足了准备，大年初一、初二，“雷霆”“雪球”等已在马戏城前的大广场上热身，提前适应被围观的“顶流明星”身份。

“雪球”两年前来到上海马戏城，今年4岁，“相

视觉中国 供图



## 饮食教育应该从娃娃抓起

樊登：您觉得年轻人需要关注营养搭配吗？

夏萌：当然需要。昨天我去一家西北风味的餐厅吃饭，遇到两个刚工作不久的年轻人，我看见他俩一个吃了一大盘炒饭，一个吃了一大碗面条，里面只有两片牛肉，蔬菜很少。

樊登：这是很多年轻人的“标准午餐”。

夏萌：这两个人一顿饭几乎是碳水化合物，比例明显不对。他们一看就是脑力劳动者，用脑多、锻炼少，却吃了很多碳水化合物，显然能量摄入和能量消耗是不对等的。

樊登：所以很多人到了40岁左右，肚子就大了起来。

夏萌：我看到不少家长很重视孩子的学习，结果孩子根本不懂怎么吃。等孩子上了大学，经常叫外卖，对饮食知识很无知。

人体每天都有很多细胞死亡、新细胞生成，而合成新细胞需要蛋白质、磷脂、胆固醇等生命元素。如果孩子只吃高碳水、低营养的食物，嘴巴是过饱了，但身体会越来越不健康。

我觉得饮食教育应该从娃娃抓起，让孩子知道每顿饭该吃多少、怎么搭配才合理。学校可以提供标准套餐，明确肉、蔬菜、主食的量，要求不浪费食物。家庭也要有这样的标准，同时培养孩子“吃饭要有顺序”——先吃肉和菜，最后吃碳水化合物。因为先吃蛋白质和脂肪，能减缓后续碳水化合物的吸收速度，不容易胖。

## 为科创教育高质量发展注入新动能

（上接第1版）嘉定区教育局申报的“三元协同”：区域家校社培育未来创新人才新范式”聚焦协同育人中“职责界定模糊”“资源对接不畅、转化机制不完善”等痛点，构建起由政府主导、资源联动为顶层牵引，以学校筑基、家庭参与、社会赋能为育人根基的科创教育“嘉定方程”；上海农林职业技术学院申报的“融创联动·科普铸魂”：科学家精神立体化育人模式的探索”联动多家院校及科技馆，开展系列活动，打造出可复制推广的科学家精神教育“上农样本”；黄浦区青少年科技活动中心申报的“双引擎+共同体”：区域青少年科创教育新生态构建”为破解科创资源分散、实践脱节和协同薄弱等难题，牵头区域内7个科创教育基地，构建起“基地—学校—家庭”协同育人新格局。

下一步，上海市科创教育指导委员会将联合上海市教育学会、上海市民办教育协会、长三角教育发展研究院及上海市科技艺术教育中心，持续开展优秀案例的先进经验，提炼固化可复制、可推广的科创教育“上海经验”，更好激发青少年好奇心、想象力与探求欲，为上海建设国际科创中心筑牢人才根基。