

# “哥本哈根减肥食谱”APP 走红

## 医生：长期节食易引发疾病，提倡加强锻炼

减肥是很多人一个永恒的话题，各种减肥方法更是层出不穷：过午不食减肥法、吃西瓜减肥法、白水鸡蛋减肥法……近日，一个名为“哥本哈根减肥食谱”的应用走红网络，吸引了众多网友跟风下载尝试。有的在朋友圈晒减肥过程，有的通过社交平台结成减肥联盟……

其实，类似的生活类APP早已存在于人们的手机中多时。



### 减肥食谱 APP 走红 引网友跟风下载

28岁的网友徐小姐从本月18日开始，和老公加入了“哥本哈根减肥食谱”减肥行列。

“第一天，早餐就只喝了一杯黑咖啡，饥饿感在可承受范围内。”徐小姐说，践行这个减肥食谱并不难，下载好应用之后，按照食谱的指示，首先需要到超市完成购物，“牛排、鸡蛋等所有食材，两人份一共花了540元，不包括新鲜的酸奶和蔬菜”。买好食材之后，点击“制定减肥计划”，减肥之旅就正式开始。

“过程比较痛苦，也很难完全坚持下来。”谈及减肥过程，徐小姐表示，最大的困难就是忍受饥饿和美食诱惑。“到昨天为止，我体重减了6.6斤，算是没白受罪。”徐小姐说。

记者浏览了徐小姐手机中下载的这款“哥本哈根食谱”应用。这份食谱周期一共有13天，菜单按照

早餐、中餐、晚餐一一详细罗列出来，不仅每天菜式不一样，每餐也不尽相同，以第一天为例，早餐为一杯黑咖啡，午餐是两个鸡蛋、一个番茄再加无限量量的菠菜，晚餐则是小于200g的牛排以及无限量量的蔬菜，食用方法、营养价值等也在菜单里做了详细介绍，参与者只需按照食谱进食即可。

“真是魔鬼式的一段减肥经历啊！”大二学生王言睿今年暑假也尝试过该减肥食谱。王言睿说，像生菜沙拉还有生胡萝卜这类食物，吃了之后容易胃痛，“但是不吃的話，胃又会饿得受不了”。她坦言，有好几次和朋友约会，她都忍不住偷吃了东西。不过和徐小姐等其他减肥者不同，十三天后，王言睿的体重下降并不明显，不仅身体出现了一些不适，恢复正常饮食后，体重还出现了反弹。

### 网上晒节食过程 减肥走上社交平台

其实，减肥方法历来是一个热门话题，但和此前的各种“小众”减肥食谱不同，该食谱APP不仅引发网友对其减肥效果的评价，更重要的是，该APP还引领了社交平台的一阵跟风热潮。

“其实，减肥最重要的就是有人鼓励和监督。”徐小姐告诉记者，为了更好地监督减肥效果，从坚持减肥第一天开始，每天晚上，她不仅将一天的进食情况以图文方式发到朋友圈里面，而且和远在南京的堂妹结成了减肥联盟，相互督促、交流心得。徐小姐表示，其实，最初她就是看到好友在社交平台晒减肥过程，才认识了这款减肥APP。

受到朋友减肥效果的鼓舞，她和老公也决定尝

### 减肥应因人而异 长期节食易引发疾病

“合理的减肥方式应该提倡因人而异，固定的食谱肯定不能满足全部人的需要。”重庆市第三人民医院高级营养师刘莉告诉记者，“哥本哈根减肥法”虽然提倡健康科学减肥，其实质仍是节食减肥的变相提法。

在刘莉看来，任何减肥方式都是以控制总热量为目的，但区别就在于对营养素的调剂。哥本哈根食谱，提倡少量饮食，所提供的食材能起到控制热量的作用，但是营养供给远远不足。长期按照食谱进食，会导致身体缺乏维生素和矿物质，引起“口腔溃疡”、

“皮肤松弛”等疾病。同时，长期不食用米饭等主食，身体缺乏碳水化合物，会导致代谢紊乱，可能产生“酮”中毒。

针对这种情况，刘莉表示，合理减肥科学控制是关键，饮食与运动缺一不可。

饮食方面，要在身高的基础上，依据测量公式计算出自己的合理体重，再计算自己的饮食食材的热量，根据需要适当加减，但要注意补充营养素；此外，合理的运动能起到促进消化吸收，加速新陈代谢的作用，提倡加强锻炼。

### 纵深：生活类APP会操纵人类生活？

记不住生日？没关系，有APP；不知道生理周期？没关系，有APP；不清楚运动量？没关系，有APP；不知如何减肥？没关系，有APP……如今，类似的生活类APP总能受到网友追捧，成为掌中宝。

“从社交心理上而言，它不仅仅是一种减肥工具，同时也是人们的一种社交互动需求。”对于该减肥APP在社交媒体的走红，互联网观察家丁道师表示，实际上，这是人们社交网络依赖的一种表现。他表示，在移动互联网时代，我们每个人的生活都变得

碎片化，导致和我们生活相关的一些产品，总是在短时间内受到热捧。但另一方面，综合其他同类产品，他表示，这类应用的生命周期总是比较短暂。

“这些生活类APP，或许会最终剥夺我们独立思考的能力，变成了机器式的思维。”丁道师补充说，一方面，它让我们的生活变得更加自觉，但另一方面，它也操纵了我们的生活，干扰了正常生活秩序。或许在未来某一天，人类一旦离开它们，很可能会陷入恐慌，甚至无法再回归到正常生活。

和讯网

### 且行且珍惜、小清新…… 网络热词乱入月饼界

原本印在月饼皮上的“花好月圆”变成了“且行且珍惜”，“团团圆圆”也成了“火钳刘明”，更有“求关注”、“给力”、“么么哒”等网络热词。近日，这款具有互联网特色的月饼，受到不少年轻人的欢迎和购买。中秋将至，如此不失个性的月饼，你会愿意买单吗？

印有网络流行词的月饼到底有多热？记者打开淘宝网，输入关键字后，搜索出上百个卖这类月饼的卖家。

“现在每天大概能接到20~30单这类业务，买家以年轻人为主。”40岁的潘洪霞是杭州的一家月饼网店店主。说起将月饼和网络热词结合的想法，潘洪霞说，去年有一个客户询问是否能定做带有公司Logo的月饼。受此启发，平常就特别爱泡在网上的她，灵机一动，想到将网络上的一些热门词汇也印在月饼上。“既然年轻人喜爱网络文化，传统月饼加上网络流行词，肯定也不会差”。于是，从去年开始，她便开始尝试专门制作这类模具。

记者在潘洪霞的网店内看到，定做月饼是该店的主要业务，尤以新出现的网络热词定制最为火爆，仅最近一月的成交纪录就显示有1426条。潘洪霞说，如今她的月饼共有50多个热门网络词汇供买家选择，类似“且行且珍惜”、“萝莉”、“小清新”等定制数量较多，评价也最好。

“中秋月饼搭配网络流行词，是传统文化与时俱进的体现。”西南大学文学院副教授周睿告诉记者，青年人之间相互赠送印有网络流行语的月饼，实际上是赋予了月饼这个传统载体更丰富的价值内涵，是一种新颖的表达方式，具有相当的私密性和情感专属性。

腾讯网

### 热词报

**蟑螂面膜**：起源于韩国，美容师将养殖在特定容器中的蟑螂压死，然后将其放在搅拌机里，与酸奶、面膜粉等原料混合打碎，形成糊状的面膜，最后将其敷在面部即大功告成。据称这种“动物美容品”在全球十分流行。

**电辐烫伤**：并不是一个标准的医学名词，常见于在手机发热的情况下使用手机的患者，这种情况更多是属于低温烫伤，有的合并电磁辐射伤，因此被媒体称为电辐烫伤。

**ALS冰桶挑战**：是美国人创造的一种慈善新玩法，这项旨在呼吁公众关注肌萎缩侧索硬化症(ALS)的线上慈善活动，需要参与者用一大桶冰水往头上浇，并点名其他人接受相同的挑战，如果不倒冰水则要捐款100美元。

**四秋症**：一种季节性的身体症状，入秋后，随着气候的变化，人体可产生诸多不适，其中最主要的就是秋燥、秋乏、秋愁、秋膘四大主症。 互动百科

