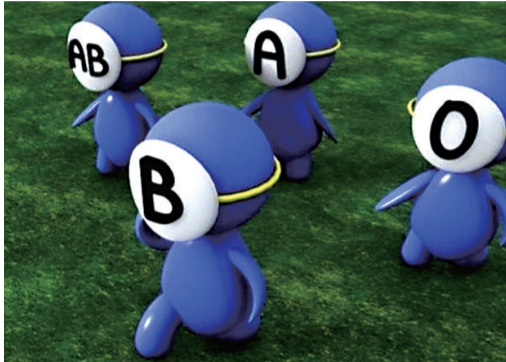


血型减肥法靠谱吗？

医生：没听说过，缺乏科学依据



网络图片

夏日已到，减肥成了很多人绕不开的话题。近日，“减肥和血型有关”的说法在网络上流传开来，一些认证为科普博主、美容机构的账号，纷纷向大家推荐“血型减肥法”。

所谓的“血型减肥法”，就是根据个人的血型定制最有效的减肥方案。部分网友认为，根据该方法减肥确实有效，也有网友持怀疑态度。为此，记者咨询了医生，给出的答案是：没听过这种说法，从专业的角度来说，不科学。

4种血型，各有饮食减肥的方法？

记者了解到，“血型减肥法”的原理是：不同血型的人，对营养物质的消化吸收能力不同，所以如果想减肥，就要吃自己更易于消化的食物，以此来提高减肥的效率。根据网上的说法，最常见的O型血、A型血、B型血及AB型血，分别对应着一种饮食减肥法。

例如，O型血的人胃酸多，大多消化能力

强，最不可缺少的就是动物性蛋白质，即鱼类和肉类。乳制品、面包、豆腐和谷类等食物会使消化能力下降，要少吃，同时要经常运动。

A型血的人比O型血的人器官消化弱得多，这类血型要想减肥，食物应该以蔬菜为主，其中最合适的就是大豆等豆类食品，不要吃肉类食品。此外，避免食用的还有奶油及各种奶酪、牛奶等以纯乳为原料制作的食品。

B型血的人体内较容易取得平衡，拥有较强的免疫系统，这种血型的人基本上属于身强体壮的一类，无论是肉类还是植物类几乎都可以吃。但在肉类方面，少吃脂肪少的瘦肉。花生、小麦、土豆等食物，容易导致B型血的人代谢效率降低，所以应该避免。

AB型血的人消化器官比较弱，基本上A型血的人和B型血的人不宜食用的食品，AB型血的人也不宜食用。一定要摄取肉类蛋白质，但是要少，最适合的蛋白质是鱼贝类蛋白质，鸡蛋也不错，一定要多吃蔬菜。

美国医师发明，称能减肥还能防癌

记者查阅资料得知，“血型减肥法”是由美国自然疗法医师彼得·德戴蒙提出的，这个减肥法针对不同血型，提供不同的饮食，他宣称可以减轻体重、减缓老化，也可以预防癌症及心脏病。为此，彼得·德戴蒙出版了《吃对血型》这本书。

在中国，也有专家学者曾研究过血型与减肥之间的关系。记者在知网上查找关键词，搜到了近20篇相关文章，分别论述了血型是减肥者的参照物和饮食指南，但发表时间都在2010年以前，其中最早的一篇是在1998年发表的，距今已有25年时间。

尽管研究已经过去了这

么久，但现在仍有人按照这种方法减肥，并自称已初见成效。“我是O型血，跟着博主学高蛋白饮食，一个月掉了16斤了，具体饮食为早上吃鸡蛋+咖啡，中午吃一块牛排+蔬菜+碳水，一天两顿。”网友“睡觉打呼噜”在个人社交平台分享自己通过“血型减肥法”成功减重。

“‘血型减肥法’是真的，我之前以为狂吃肉可以瘦，结果没瘦还重了，后来才知道A型血如果想要减脂就要多吃植物性蛋白补充营养，像豆腐、蔬菜要多吃，坚持一个多月了，掉了11.2斤。”网友“lg”不仅分享了自己成功减重的方法，还向其他网友推荐“血型减肥法”。

不过，也有人对该方法抱着怀疑的态度，他们认为血型只是影响体重的因素之一，而不是决定因素。

专家：没听过这方法 减肥得相信科学

“血型减肥法”到底靠不靠谱、科不科学？记者带着疑问，联系上了扬州市中医院神经内科主任医师刘彦廷。刘彦廷表示，“从未听过这个减肥方法。”随后，他还咨询了同事，表示临床上也没有采用根据血型为大家制定减肥计划的方法。

刘彦廷解释道，“我们要明白的是，血型与人体的新陈代谢、消化能力、脂肪分布等生理特征之间的关系，尚未得到明确的证据支持。尽管有一些研究表明，不同血型的人可能在某些方面存在差异，但这些差异通常很小，且不足以作为制定个性化减肥计划的依据。因此，血型减肥法在科学上尚缺乏充分的支持。”

刘彦廷认为，所谓的“血型减肥法”往往过于简化复杂的减肥过程，忽略了个体差异和遗传因素。简单的根据血型来制定减肥计划，很可能无法满足每个人的实际需求。

（据《扬子晚报》）

宁夏美瑞隆石化有限公司20万吨/年联产C5、C6烷烃等化学品延链补链项目环境影响报告书征求意见稿公示 依据《环境影响评价公众参与办法》将“宁夏美瑞隆石化有限公司20万吨/年联产C5、C6烷烃等化学品延链补链项目环境影响报告书”征求意见稿公示如下。 一、征求意见稿查阅方式与途径： 链接：https://pan.baidu.com/s/1RbHkCwrQjY7QH4PBMqUQ，提取码：cmpp。 二、征求意见稿的范围： 项目环境影响评价范围内的居民、单位职工及团体、组织和管理部门。 三、公众意见表的网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1FvIvpQ4IwV8JHPe5zZlQgQ，提取码：sww9。 四、公众提出意见的方式和途径：可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位，邮箱：278846906@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间：本公告公示之日起10个工作日。	宁夏合兆鑫牧业有限公司标准化肉牛场建设项目环境影响报告书征求意见稿公示 《宁夏合兆鑫牧业有限公司标准化肉牛场建设项目环境影响报告书征求意见稿》已委托宁夏北部润清生态环境咨询有限公司编制完成征求意见稿，欢迎社会各界提出具体的意见和建议。 一、环境影响报告书先征求意见稿和公众意见表网络下载链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1Bx97KcCTSPIn3kukV0uQ，提取码：3sm。 二、征求意见稿的公众范围： 宁夏夏忠市利同村、利源新村公众。 三、公众意见表的网络链接： 建设公众意见表网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1Bx97KcCTSPIn3kukV0uQ，提取码：3sm。 四、公众提出意见的方式和途径： 下载公众意见表填写后与意见一并发送至 e-mail：15296912831@139.com。	宁夏金裕海化工有限公司碳四碳五产业链精细化延伸项目环境影响报告书征求意见稿公示 依据《环境影响评价公众参与办法》将“宁夏金裕海化工有限公司碳四碳五产业链精细化延伸项目”征求意见稿公示如下。 一、征求意见稿查阅方式与途径： 链接：https://pan.baidu.com/s/1bIbBbYQcP3ceAmYPeK3g，提取码：zght。 二、征求意见稿的范围： 垃圾填埋场周边常住公民。 三、公众意见表的网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1Rq1obVHmcFJX6cy4Zew，提取码：4asv。 四、公众提出意见的方式和途径：可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位，邮箱：192923014@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间：本公告网站公示之日起10个工作日。	6566西吉县城至夏寨连接线工程环境影响报告书征求意见稿公示 根据《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》规定，对环境影响评价征求意见稿进行公示： 一、查询征求意见稿方式： 链接：https://pan.baidu.com/s/1QkCQJBmHEr6tW8gwaivXQg，提取码：s7s0。 二、公众提出意见的主要方式： 公众可通过电话、写信、发邮件、填写公众意见表的方式向建设单位提出意见。建设单位：西吉县交通运输局 地址：宁夏西吉县吉强中路 联系人：班主任 0954-3012203 三、公示起止时间： 自发布之日起10个工作日。 西吉县交通运输局 2023年6月13日	宁夏程硕农业科技有限公司肉牛养殖项目征求意见稿公示 依据《环境影响评价公众参与办法》将“宁夏程硕农业科技有限公司肉牛养殖项目”征求意见稿公示如下。 一、征求意见稿查阅方式与途径： 链接：https://pan.baidu.com/s/1cWuSwhYVGLGtPahZqU9w，提取码：gsk1。 二、征求意见稿的范围： 金凤区丰登镇。 三、公众意见表的网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1RAhmBqUaCoME1rAlJtWQ，提取码：baki。 四、公众提出意见的方式和途径： 可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位。 五、公众提出意见的起止时间： 本公告网站公示之日起10个工作日。 宁夏程硕农业科技有限公司 2023年6月12日
---	--	--	---	---

宁夏深燃众源天然气有限公司年产30万方高纯氢气产业化项目环境影响报告书征求意见稿公示 依据《环境影响评价公众参与办法》将“宁夏深燃众源天然气有限公司年产30万方高纯氢气产业化项目环境影响报告书”征求意见稿公示如下。 一、征求意见稿查阅方式与途径： 链接：https://pan.baidu.com/s/10fwmlI2vIw4fHf8Dn3w，提取码：3v3s。 二、征求意见稿的公众范围： 项目环境影响评价范围内的居民、单位职工及团体、组织管理部门。 三、公众意见表的网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1FvIvpQ4IwV8JHPe5zZlQgQ，提取码：sww9。 四、公众提出意见的方式和途径：可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位，邮箱：28827496@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间：本公告公示之日起10个工作日。	宁夏宁东泰和化学科技有限公司芳纶行业高品质碳纤维及绿色能源蒸汽利用项目环境影响评价征求意见稿公示 《宁夏宁东泰和化学科技有限公司芳纶行业高品质碳纤维及绿色能源蒸汽利用项目环境影响评价征求意见稿》征求意见稿公示如下： 一、征求意见稿、公众意见表网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1aFgFgXH6IEFnP0YaV17SrAQ（提取码：gs5o） 纸质报告查阅：宁夏宁东能源化工基地化工园区宁夏宁东泰和化学科技有限公司 二、征求意见稿的公众范围：宁夏宁东能源化工基地化工园区及周边 三、公众提出意见的方式和途径： 可将公众意见表反馈至 1584835458@qq.com 四、公众提出意见的起止时间： 自本公告发布之日起10个工作日内。	青石脚气田外输管道工程环境影响评价公众参与第二次公示 一、本项目环境影响评价报告书（征求意见稿）的网络链接： 链接：https://pan.baidu.com/s/1RkooBVA5m0qnmM1Q0m1lg，提取码：9337 二、征求意见稿的公众范围： 本项目环境影响评价范围内的居民、法人和组织。 三、公众意见表的网络链接： 网络意见表填写地址： 四、公众提出意见的方式和途径： 公众可通过电话、传真、书信、电子邮件、填写公众意见表等多种方式向建设单位提出意见和建议。 五、公众提出意见的起止时间： 本公告发布之日起10个工作日内。 六、联系方式： 冯总（建设单位）：13636791819；李工（评价单位）：15891789613	解除劳动合同通知 冯磊（身份证号：640323*****0215）系我公司员工，因其无理由连续旷工超过十五天，严重违反了公司的劳动纪律，给用工单位造成了恶劣影响。请本人见报之日起十日内到用工单位和公司办理离职及劳动合同解除手续。逾期视为劳动关系自动解除。特此通知 宁夏路元人力资源服务有限公司 2023年6月13日	召开股东会通知 各位股东： 本公司定于2023年6月29日上午9时在宁夏银川市西夏区文萃南街326号沿街办公大楼召开股东会，审议公司注销事宜并形成股东会决议，请各股东届时参会，特此通知。 银川高新区稼和商贸有限公司
--	---	---	---	---

遗失声明

- 王涛 遗失身份证，身份证号：64010219880815033X，特此声明。
- 银川市兴庆区骏驰飞翔汽车救援服务中心（统一社会信用代码：92640103MA76D35579）遗失公章一枚；遗失法定代表人（杨科）名章一枚，声明作废。
- 贺兰县东弘汽车运输有限公司遗失宁AG8663车辆道路运输证，证号：银640122082494，特此声明。
- 银川市兴庆区钓鱼协会（统一社会信用代码：

- 51640104MJX230120T）遗失公章，声明作废。
- 银川居然之家家居建材有限公司遗失兴庆区民族南街771号居然之家广场的银川市机动车停车备案证，编号：916号，特此声明。
- 郭素云遗失宁夏金色阳光地产开发有限公司开具的蓝山帝景●花间墅21-5-07室购房合同正本（备案），合同编号：宁金房售字（2014）第1272号，特此声明。
- 胡雪松遗失宁夏美德亨实业发展有限公司开具

- 的装修押金凭证，票号：0005067，金额：10000元，开票日期：2022年4月19号，特此声明。
- 马俊兰遗失五里湖畔52-4-302房屋押金收据，金额：500元，特此声明。
- 黄杰遗失宁夏美德亨实业发展有限公司于2020年10月28日开具的履约保证金收据，票号：0005701，金额：20000元，特此声明。
- 任永遗失宁ACK57挂车辆道路运输证，证号：银640100023440，特此声明。