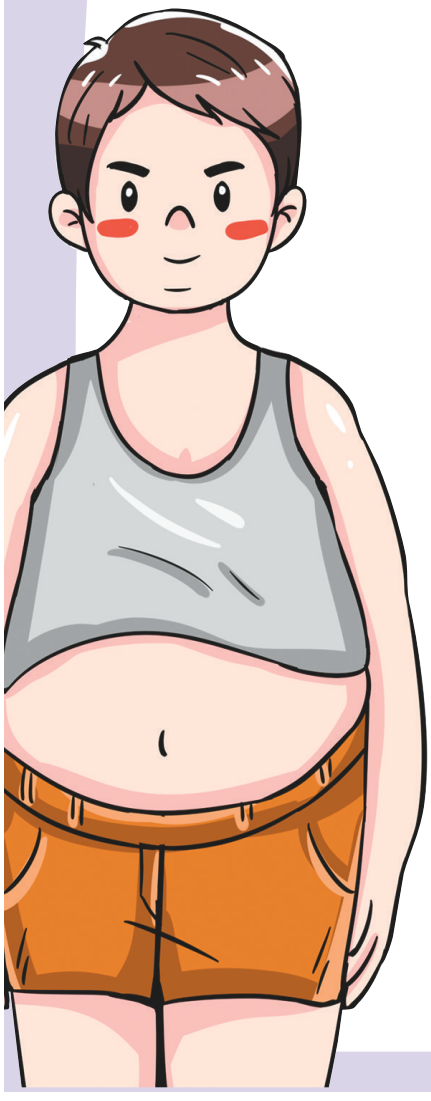
汉堡馒头减肥法，靠谱吗？

“每日早餐喝黑咖啡、吃鸡蛋，午餐吃两个汉堡（酱料减半、多加蔬菜），晚餐吃两个馒头，并将进食时间控制在8小时内……”近日，社交媒体上，一种名为“汉堡馒头减肥法”的饮食方式悄然走红。这种看似“快乐”的减重方法是否安全可靠？面对形形色色的减重“秘籍”，公众又该如何甄别与选择？



评价一种饮食方式 首要标准是看其是否均衡

“评价一种饮食方式，首要标准是看其是否均衡。”天津市第一中心医院营养科主任、主任医师谭桂军解释，科学膳食的均衡性体现在以下几个维度：用餐时间相对固定，建议按早餐7时、午餐12时、晚餐18时进行饮食安排；能量分配合理，早、中、晚餐的能量摄入比例大致为3:4:3；进食结构搭配合理，每餐都应包含主食（碳水化合物）、优质蛋白（肉、蛋、奶、豆）和蔬菜。建议成年人每日摄入蔬菜不少于300克，其中新鲜深色蔬菜应占一半。

反观“汉堡馒头减肥法”，早餐仅有咖啡和鸡蛋，缺乏提供基础能量的碳水化合物；晚餐则只有馒头，缺乏蛋白质和蔬菜。“午餐看似结构合理，但两个汉堡的蔬菜量是否充足还存疑。”谭桂军说。

为何有人尝试后 体重确实比原来下降了？

对此，谭桂军分析，这是通过不均衡的饮食方式制造了“能量缺口”，即摄入量远低于身体实际消耗量。在这种情况下，身体会优先动用储存的糖原，而糖原结合大量水分，其消耗会导致体重快速下降。随后，由于能量摄入不足，身体将被迫分解肌肉中的蛋白质。“简单来说，减去的可能是水分和肌肉。”谭桂军说。

齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮表示，在网络上也关注到汉堡馒头减肥法，它本质上属于低热量饮食法，适用于短期掉秤，并非健康减脂。长期易营养失衡、代谢下降，复食极易反弹。健康减脂应保证均衡营养、合理热量缺口，配合运动。

汉堡馒头减肥法 会造成人体血糖升高吗？

“正常人群进食后胰岛素会迅速分泌，不会造成血糖显著升高；但对胰岛功能受限人群而言，由精细白面制作而成的汉堡、馒头，在人体内消化快，易引发餐后高血糖。”谭桂军说。

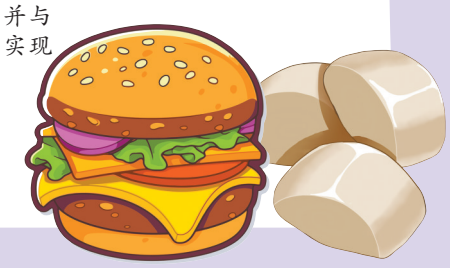
根据天津市第一中心医院减重门诊此前的调查，在专业指导下，大多数患者能较好执行饮食和体重监测方案，但也有部分患者存在“不敢吃主食、不吃晚餐能加速减肥”等认知误区。

“碳水化合物是人体能量的主要来源之一，不可或缺。”谭桂军说，但我国糖尿病等代谢性疾病发病率呈上升趋势，与碳水化合物的来源变得过于“精细化”有一定关联。精米、白面等精细主食在加工过程中损失了部分膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养成分。同时，含糖饮料和总体能量摄入过剩，也是重要推手。

谭桂军建议，胰岛功能受限人群在保证营养均衡的前提下，主食应注重“粗细搭配”：用糙米、燕麦、藜麦等粗杂粮按1:1的比例替代部分精米白面，有助于平稳血糖、增强饱腹感；保证足量优质蛋白，如瘦肉、鱼虾、蛋奶、豆制品；增加蔬菜摄入量。

提醒

谭桂军提醒，安全减重速度为每周0.5-1公斤。科学的体重管理，不是与食物为敌，而是学会科学选择食物，并与规律运动相结合，实现改善健康状况，降低疾病风险。



综合人民日报、中国青年报

美心红酒小镇聚力打造乡村生态旅游示范区

近年来，涪陵美心红酒小镇立足自身资源优势，以红酒为媒、旅游为魂、葡萄园为基、索道为路，深度推进农文商旅融合发展，全力构建重庆乡村生态旅游示范区，为乡村振兴注入强劲动能。

景区依托千亩生态葡萄园，夯实农业产业根基，打造集葡萄种植、红酒酿造、品鉴体验于一体的特色产业链；以全域旅游为核心，串联田园风光、休闲游乐、乡村民宿等多元业态；借助空中索道打通全域游览动线，构建立体观光体验，将生态农业、红酒文化、乡村旅游深度融合。

通过农文商旅深度融合，美心红酒小镇既盘活乡村生态资源，又带动当地村民就业增收，实现生态效益、经济效益与社会效益共赢。据悉，下一步，景区将持续优化业态、提升服务，全力打造特色鲜明、宜居宜游的乡村生态旅游标杆，助力乡村振兴高质量推进。

重庆晚报通讯员 杨孝永

重庆晚报 登报热线13368336681

●重庆市荣昌区万灵镇敬老院遗失重庆农村商业银行荣昌支行万灵分理处基本存款账户开户许可证，账号19040101200100004 75，核准号J6530033766806，声明作废
●陈欣怡（父：陈玉平，母：肖道红）性别：女，于2019年9月13日出生，不慎遗失《出生医学证明》，出生证编号：T3505089 84，声明原证作废
●遗失开州区水木印象园林景观设计工作室（个体工商户）公章一枚，声明作废
●重庆市梁平区屏寻开太稻种植农场遗失公章（编号5002281098343）屏寻开法人章（编号5002281098346）声明作废
●重庆健雅莱医疗科技有限公司遗失公章50010785006 37财务章50010785006 38法人章徐嘉文50010785464 88作废
●餐一二（重庆）餐饮管理有限责任公司遗失财务专用章5001061069008、朱永恒法人章5001061069009，声明作废
●重庆戈屋及屋房地产营销策划有限公司遗失公章（编号：5003817122434），声明作废
●重庆百和兴装饰有限公司遗失公章壹枚（编号5002331009975），声明作废
●遗失中国共产党重庆市南岸区民营经济协会弹子石分会支部章（编号5001080492130），声明作废
●重庆重卡汇科技有限公司遗失印章备案回执（编号5001142019030 4003），声明作废
●九龙坡区巨鑫运输服务部（个体工商户）遗失公章5001120764850、李存超法人章5001120764851，声明作废
●重庆市明珍商贸有限公司遗失公章（编号5002391001462），声明作废
●重庆鑫博沅建筑工程有限公司遗失公章5001057416449财务章5001057416450周林法人章5001057416451作废
●渝北区天臣食品经营部遗失公章5001127166394、财务专用章5001127167055，声明作废
●遗失重庆帮兴工程机械有限公司公章、法人章印章备案回执，声明作废

招标公告

出售二手车三菱帕杰罗V93（7座）
联系人：侯先生 联系电话：63695195

拟申请注销登记公告：忠县新生镇裕华村互助社（统一社会信用代码51500233683932826K），拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人于本公告见报之日起45日内向本清算组申报债权。特此公告

公告
重庆公共交通运营有限公司西郊公共交通分公司拟进行陈庆路保修厂一层部分区域合作经营项目竞争性谈判。凡有意向参加者，请于2026年4月16日下午16时45分前到重庆市渝中区虎头岩虎踞路56号总部城A区1号楼1207室报名领取谈判文件。报名需持本人身份证、营业执照，若非法人领取，则需提交法人及被委托人身份信息的委托书。
联系人：刘爱渝 联系电话：023-65450553

遗失声明：我单位：重庆展志汽车部件有限公司不慎遗失《竣工规划核实测量报告》编号：2311-500116-04-01-759542，现声明作废。若有异议，自登报之日起十五个工作日向规划自然资源主管部门反映。电话：023-47522801 地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号。

遗失声明
渝中区深逸念劳务服务部（个体工商户）遗失公章（编号5000990134189）、财务专用章（编号5000990134190）、陈念法人章（编号5000990134191），声明作废。
●遗失重庆一比一装饰设计工程有限公司公章5001100650634作废
●遗失中渝州际（重庆）国际贸易有限公司公章5001011030650财务章5001011030651法人章吴杰5001011042380声明作废
●龙旅国庆汽车运输服务有限公司遗失公章5001057202163作废
●遗失重庆誉嘉商贸有限公司渝北法人章编号5002341049480作废
●重庆卡运宝汽车销售有限公司遗失公章5001137105222作废

青岛正信汇通资产管理有限公司与重庆德巍汽车用品有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据青岛正信汇通资产管理有限公司与重庆德巍汽车用品有限公司签署的《债权转让协议》，青岛正信汇通资产管理有限公司将其对下列债务人及其担保人项下享有的全部权利（包括但不限于主债权、担保权利已经由此派生或与此相关的其他权益）依法转让给重庆德巍汽车用品有限公司。青岛正信汇通资产管理有限公司与重庆德巍汽车用品有限公司联合公告通知债务人和担保人以及其他相关各方（详情见《转让债权清单》）。

重庆德巍汽车用品有限公司作为上述债权的受让方，现公告要求下列债务人及其相应的担保人或承继人，从公告之日起立即向重庆德巍汽车用品有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告！

重庆正信汇通资产管理有限公司　重庆德巍汽车用品有限公司　2026年4月15日

转让债权清单　基准日：2025年9月30日　单位：人民币元

序号	债务人	担保人	本金余额	利息（含罚息，复利）	垫付费用	合计
1	重庆泽胜投资集团有限公司	重庆泽胜投资集团旅游开发有限公司、重庆泽胜投资集团造船有限公司、任泽胜、任泽友、叶改贵	12,952,600.62	3,797,665.60	69,700.00	16,819,966.22
合计			12,952,600.62	3,797,665.60	69,700.00	16,819,966.22

注：1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、质押人、担保人的担保范围以签署的合同等文件约定为准。加公告中债务人、债权金额、担保人等信息与事实不符的，以签署的合同等法律文件约定为准。2.本公告清单列示的债权本金、利息、垫付费用，债务人和担保人应支付给浙江省浙商资产管理股份有限公司。3.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。

债权转让公告

杨水兰、李高明：根据债权转让方重庆市两江新区长运小额贷款有限公司与债权受让方重庆金先生商务信息咨询有限公司于2023年3月8日签订的《债权转让协议》，债权转让方已将其对你享有的债权依法转让于债权受让方。转让债权标的如下：依据（2021）渝渡证字第1406号《公证书》与（2022）渝渡证字第5204号《执行证书》所涉及的所有债权和与此转让债权相关的其他权利。现特公告与该债权有关的债务人、担保人及其他相关当事人该债权转让的事实，自《债权转让协议》签署之日起，重庆金先生商务信息咨询有限公司将行使债权人的一切权利。公告人：重庆金先生商务信息咨询有限公司　2026年4月15日

●余江龙遗失叉车证：证号500222190006086839声明作废
●重庆孔明汇科技有限公司遗失公章5001001145475作废

声明：于2026年3月27日在重庆晚报上刊登的“遗失重庆飞阳砂业有限公司公章（编号5001011030815）、合同专用章（编号5001018084114）声明作废”，这权公章和合同专用章现已找到，之前刊登的遗失声明作废，特此声明，这权公章和合同专用章继续使用

巫山县大丘塘水库工程环境影响评价公众参与第二次值总公示：报告书征求意见稿链接：https://pan.baidu.com/s/1YUKoFnwBwZhuXhKnPjBA 提取码：ddpv，公众意见表链接：https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html 公众可通过电话、邮件等方式联系建设单位或环评单位反馈相关意见。建设单位联系方式：谭老师，15023222106，2540902650@qq.com，环评单位联系方式：徐工，023-68725203，2456030967@qq.com。征求意见起止时间，自征求意见稿网上公示之日起十个工作日内。

债权转让公告

艾婷婷、李伟：根据债权转让方重庆市两江新区长运小额贷款有限公司与债权受让方重庆金先生商务信息咨询有限公司于2023年8月9日签订的《债权转让协议》，债权转让方已将其对你享有的债权依法转让于债权受让方。转让债权标的如下：依据（2021）渝渡证字第5977号《公证书》与（2022）渝渡证字第4293号《执行证书》所涉及的所有债权和与此转让债权相关的其他权利。现特公告与该债权有关的债务人、担保人及其他相关当事人该债权转让的事实，自《债权转让协议》签署之日起，重庆金先生商务信息咨询有限公司将行使债权人的一切权利。公告人：重庆金先生商务信息咨询有限公司　2026年4月15日

●重庆慧韵碗窑科技有限公司遗失财务章5001070232122作废
●遗失重庆盈瑞环保工程有限公司公章5003817150206作废

重庆德巍汽车用品有限公司与四川赛力盟科技有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据青岛正信汇通资产管理有限公司与四川赛力盟科技有限公司签署的《债权转让协议》，青岛正信汇通资产管理有限公司将其对下列债务人及其担保人项下享有的全部权利（包括但不限于主债权、担保权利已经由此派生或与此相关的其他权益）依法转让给四川赛力盟科技有限公司。青岛正信汇通资产管理有限公司与四川赛力盟科技有限公司联合公告通知债务人和担保人以及其他相关各方（详情见《转让债权清单》）。

四川赛力盟科技有限公司作为上述债权的受让方，现公告要求下列债务人及其相应的担保人或承继人，从公告之日起立即向四川赛力盟科技有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告！

重庆正信汇通资产管理有限公司　四川赛力盟科技有限公司　2026年4月15日

转让债权清单　基准日：2025年9月30日　单位：人民币元

序号	债务人	担保人	本金余额	利息（含罚息，复利）	垫付费用	合计
1	重庆卓兴实业发展有限公司	重庆卓兴实业发展有限公司、钟明良、李素珍	8,000,000.00	1,478,125.85	12,000.00	9,490,125.85
2	重庆市合川区合州医院有限责任公司	重庆源逸食品有限责任公司、重庆市合川区家盛物业发展有限公司、重庆凌洲置业有限责任公司、朱缺、刘昌菊、张晓东	7,504,943.53	4,322,966.88	0	11,827,910.41
3	重庆金叶珠宝加工销售有限公司	金洲慈航集团股份有限公司，深圳前海九五企业集团有限公司，东莞市金叶珠宝集团有限公司，朱雯文	31366972.82	24469447.83	171200	56007620.65
4	重庆云河水电股份有限公司（破产）	郭芳、舒畅	39,818,400.00	0	0	39,818,400.00
5	重庆市新城环发建设股份有限公司	隆鑫集团有限公司、重庆爱普地产（集团）有限公司	34,945,637.13	18,861,156.14	38,500.00	53,845,293.27
6	重庆团丰农业开发有限公司	重庆聚君融资担保有限公司、丁德忠、乐芳、陈义国、蔡莉	2,843,417.65	2,069,198.79	36,300.00	4,948,916.44
合计			124,479,371.13	51,200,895.49	258,000.00	175,938,266.62

注：1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、质押人、担保人的担保范围以签署的合同等文件约定为准。加公告中债务人、债权金额、担保人等信息与事实不符的，以签署的合同等法律文件约定为准。2.本公告清单列示的债权本金、利息、垫付费用，债务人和担保人应支付给浙江省浙商资产管理股份有限公司。3.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。

案件调查通知书
案件编号：南岸2026009
重庆金晓心悦餐饮管理有限公司：
一、请你单位法定代表人携带身份证及单位营业执照（副本）原件和复印件及辽*地在你单位工作期间的劳动关系证明材料原件和复印件、原始工资表原件及复印件，于收到本通知后10日内到重庆市住房公积金管理中心南岸办事处接受有关本案事实的调查询问。
二、委托本单位其他人员或者律师接受调查询问，还应当提供受托人身份证及单位法定代表人出具的授权委托书，授权委托书须记明委托事项和权限。
三、你单位作为被投诉人有权就职工诉求举示相应证据，也有配合我中心查清该职工在你单位工作期间劳动关系及工资情况的法定义务。你单位无正当理由不接受调查和逾期不提交相关证据材料的，我中心将依据该职工提供的有效证据和我中心查清的事实依法做出处理决定。
联系人：唐老师　联系电话：62389903
办公地址：重庆市南岸区南滨路11号附9号2-1号
重庆市住房公积金管理中心南岸办事处　2026年3月10日

案件调查通知书
案件编号：江北2026158
重庆腾里云信息技术有限公司：
周*鹏（身份证号：420822********154345）投诉你单位在未为其足额缴纳住房公积金一案，我中心已经立案调查。现将有关事项通知如下：
一、请你单位法定代表人携带身份证及单位营业执照（副本）原件和复印件，以及周*鹏在你单位工作期间的劳动关系证明材料和原始工资表原件及复印件，于收到本通知后10日内到重庆市住房公积金管理中心江北办事处接受有关本案事实的调查询问。
二、委托本单位其他人员或者律师接受调查询问，还应当提供受托人身份证及单位出具的授权委托书，授权委托书须载明委托事项和权限。
三、你单位作为被投诉人有权利就职工提交的证据材料内容举示相应证据，也有配合我中心查清该职工在你单位工作期间劳动关系及工资情况的法定义务。你单位无正当理由不接受调查和逾期不提交相关证据材料的，我中心将依据该职工提供的有效证据和我中心查清的事实依法做出处理决定。
联系人：张老师　联系电话：023-67528675
办公地址：重庆市两江新区黄山路93号
重庆市住房公积金管理中心江北办事处　2026年4月14日

遗失声明：台达电子（重庆）有限公司不慎将重庆市南岸区规划和自然资源局2022年6月13日核发的南岸区茶园组团D02-19-1/02、D02-20-1/02地块建设用地规划许可证（地字第5001082022000119号）附图遗失，现声明此原图纸作废。

潼南区红华生猪养殖建设项目环境影响评价第二次公示：潼南区红华生猪养殖经营部委托重庆润纵环保工程有限公司承担“潼南区红华生猪养殖建设项目”环境影响评价工作，现该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》相关信息已在网站https://panbaidu.com/s/1PicGUb2GC0IPvBIupUUchA?pwd=rskq发布，如需要了解该项目详细信息，请登录该网站查询。陈工15025610061 10190091796@qq.com
潼南区红华生猪养殖经营部2026年4月15日