

# 主食吃多了会变“碳水脸”？



## 没这回事

最近，“碳水脸”在短视频平台引发热议。有博主说，一张大圆脸——这就是每天吃馒头面条吃出来的；也有人说，发现自己戒碳水后下颌线都明显了；还有网友说“吃得好不好，全都在脸上”。天天在吃的米饭馒头，一夜之间怎么就成了“胖脸元凶”？脸型到底是什么因素决定的？

### 无任何医学依据 “碳水脸”说法贩卖焦虑

主食吃多了会变“碳水脸”吗？压根没有这回事。答案很直接：没有任何医学依据，“碳水脸”也纯粹是网上造出来的词。专家解释，这种状态可能是指吃胖了、水肿导致面部状态不佳，短期面部饱满可能因为高升糖饮食引发的水分滞留或轻微炎症，而非永久性变“圆”。

不过，专家也表示，将复杂的营养健康问题简单粗暴地归结为“碳水让人变丑”，以此制造焦虑，这不仅缺乏严谨的科研支撑，还把健康和外貌刻板地联系在了一起。

### 专家解读：碳水在饮食结构中很重要

东南大学附属中大医院临床营养科主任 金晖：现在很多人为了减肥，认为“碳水就是个坏东西”，这是不科学的。在整个饮食结构当中，绝大部分人的碳水要占到一天饮食总量的一半。我们更多强调质量优于数量。碳水不要狭义地理解成面食、米饭，其实蔬菜、水果也含有碳水，多种食物的互相作用才是重要的。

体重的增加受到很多因素的影响，饮食、运动、睡眠、心理、本身的代

谢、遗传，每个人是不一样的。同样身高1.6米、体重60公斤，运动的人基础代谢率很好，坐着两个人消耗的能量也不一样。还有消化吸收功能的问题，包括进食的速度，一口饭菜嚼三十下和嚼三下吞下去，吸收也不一样，所以体重和很多因素有关系。

### 戒碳后下颌线清晰？ 和碳水没有直接关系

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出，“碳水脸”是对碳水化合物的污名化，这种简单的归因逻辑不仅缺乏严谨依据，还可能误导公众形成非理性的饮食观念，引发焦虑。

人体面部轮廓主要由骨骼决定，所谓“戒碳后面部变清晰”，不过是热量摄入减少导致的脂肪自然下降，瘦了自然线条更清晰，跟碳水没有直接因果。

### 新闻提示：碳水摄入应多吃“优质碳”

碳水化合物是人体三大能量营养素之首。《中国居民膳食指南(2022)》明确要求：每天50%~65%的能量来自碳水。也就是说，我们一半以上的动力都靠它。

专家也提到，碳水要怎么吃，质量很重要。一般来讲，没有精加工的天然食物，如玉米、紫薯、土豆、全谷物、杂豆类，消化慢，血糖平稳，饱腹感强，还富含大量维生素和膳食纤维，这就是碳水中的“优质碳”。

而一般精白米面、面包甜品等高油高糖加工食品，热量高、营养低，应该减少摄入，注意粗细搭配。

最后再提醒您，炮制“碳水脸”这一概念，嘴上谈审美，其实心里算的是流量、是生意。先制造畸形审美，再引发焦虑，然后贩卖解决方案，最终收割您的钱包。  
来源：人民网



## 山西省文物保护条例

2025年6月4日山西省第十四届人民代表大会  
常务委员会第二十一次会议通过

不可移动文物

### 第五十四条

不可移动文物管理机构、文物收藏单位和其他收藏文物的单位，应当履行消防安全职责，落实消防安全责任制，加强用火、用电、用气等的消防安全管理，制定消防应急预案并定期开展消防演练，提高火灾预防和应急处置能力。

### 第五十五条

不可移动文物管理机构、文物收藏单位和其他收藏文物的单位，应当建立健全文物安全制度，制定应急预案，落实安全责任，配备防盗、防破坏、防自然损坏等设施。

承担文物安全直接责任的单位和个人，应当定期开展安全检查，及时消除安全隐患。

### 第五十六条

县级以上人民政府文物行政部门应当向社会公开投诉举报电话、信箱、电子邮件地址等，接到投诉举报后，应当依法及时处理，并将处理结果反馈投诉人或者举报人。

## 法律责任

### 第五十七条

违反本条例规定，法律、行政法规已有法律责任规定的，从其规定。

### 第五十八条

违反本条例规定，在文物本体上刻画、涂污、涂画、张贴的，由公安机关依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

(未完待续)

来源：山西省文物局



# 从“心”出发

## 护航未成年人健康成长