

主食：学会“聪明”吃碳水

近年来,低碳水化合物饮食风靡一时,许多人甚至对主食避而远之,认为不吃米饭、面条就能瘦身或更健康。然而,碳水化合物是人体主要的能量来源,完全拒绝主食可能带来一系列健康风险。

“为了减重,我很长一段时间都不吃碳水,每天只吃蔬菜、水果和鸡胸肉,导致经常头晕,体重还反弹了。”家住北京市朝阳区的高佳今年30岁,体重指数超过24,她告诉记者:“我去医院的减重门诊就诊,大夫为我制定了科学的食谱,原来碳水并不是不能吃。”

“问题不在于吃不吃碳水,而在于吃什么样的碳水。当前,很多人面临的真正挑战是碳水化合物质量的问题,血糖生成指数(GI)正是衡量碳水质量的重要指标。”中国疾控中心营养与健康所研究员向雪松说。

向雪松表示,碳水化合物是人体最主要的能量来源,尤其是大脑和神经系统,几乎完全依赖葡萄糖供能。长期不吃主食可能导致能量供应不足,影响大脑功能,因为大脑的主要能量来源是葡萄糖,而碳水化合物是最高效的葡萄糖供应者。长期低碳饮食还可能导致注意力不集中、记忆力下降,甚至情绪波动,引发代谢紊乱、营养不均衡,增加慢病风险。

“主食可以分为谷物类、薯类、豆类等,不同农产品的GI值差异显著。”向雪松说,精制谷物如白米、白面的GI一般都超过80,摄入后升糖快,营养流失多。而全谷物,如糙米、燕麦、藜麦属于中低GI食物,富含膳食纤维、B族维生素。红豆、绿豆、鹰嘴豆等也是低GI、高蛋白食物,搭配米饭可降低整体GI。

向雪松分析,现代饮食中,精制碳

水(如白米、白面、甜点)占比过高,这些食物的GI值高,容易导致血糖快速上升,长期食用可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病风险。因此,建议大家摄入的碳水化合物占每日总能量的50%—65%,尽量选择低GI、高纤维的优质碳水,而非完全戒断。

如何选择适合自己的健康主食?向雪松说,不同人群应根据自身需求选择。老年人易便秘,且往往需要控制血糖、保护心血管,推荐燕麦、红薯、杂豆粥。要尽量避免糯米,因为其升糖快、不易消化。健身和减肥人群如果完全不吃碳水,可能会导致体重反弹,建议多吃红薯、玉米、全麦面包,避免精制糖和油炸主食。儿童青少年生长发育则需充足能量,不必追求过低的GI主食,可食用杂粮饭、全麦面条,避免过量食用甜食和油炸食品。

健康吃主食还有一些技巧和注意事项。向雪松说,粗细搭配,可以通过“白米+糙米/杂豆”,降低整体GI值,通过“面条+蔬菜”增加膳食纤维,延缓糖吸收。“鸡蛋+全麦面包”比单独吃面包升糖慢。

向雪松表示,烹饪方式也会影响GI值,通常情况下,碳水化合物煮得越烂GI越高,如粥比米饭GI高,土豆泥比烤土豆GI高。控量也很重要,摄入每餐主食的量约等于自己一个拳头大小即可。还要避免“隐形高碳水”陷阱,某些无糖食品只是不含蔗糖等,但含有大量精制淀粉。

“碳水化合物是人体必需的营养素,与其戒碳水,不如学会‘聪明’吃碳水,健康的关键在于选择低GI、高纤维的优质主食,并合理搭配。”向雪松说,科学吃主食,不仅能满足能量需求,还能预防慢病。

人民日报

为王先生的“小题大做”点赞！

据湖北卫视新闻,《黄石日报》等多家媒体报道,日前,湖北省黄石市下陆区人民法院宣判一起“小案子”,受到许多网友和读者的关注。今年6月,市民王先生在一家餐馆两次点了标价4元的“肉末蒸蛋”,但端上桌的只有蒸蛋,不见肉末。王先生找店家理论,店家不仅不认错,还轻浮地说:“肉末蒸蛋未必含肉末。”在该市下陆区市场监管部门调解无效后,王先生干脆把这家餐馆告上法院,认为该餐馆虚假宣传、欺骗顾客,要求赔款500元。最终在法院调解下,该餐馆认错并道歉,赔偿王先生300元。可有少数网友觉得王先生“小题大做”,为4元钱的菜打官司不值,而更多网友则认为“写了肉末就得有,没有肉末就是欺骗顾客”,并纷纷为王先生的“认真”点赞!

笔者认为“肉末蒸蛋”,“肉末”就是实实在在的配料,是这道菜的风味和价钱的一部分。少了它就是名不副实,就

是欺骗。4元钱再少,也不应该作为商家虚假宣传的挡箭牌。作为顾客要是因为钱不多就默然商家可以“注水”或“缩水”,那失信的成本就太低了。想想看,要是肉末蒸蛋可以没有肉末,那“红烧牛肉面”是否也可能没有牛肉? 这不是抬杠,是“诚信”的底线不能破。底线一破,受伤的是整个市场的诚信。王先生选择诉讼,依据《中华人民共和国消费者权益保护法》据理力争,这种看似“不划算”的“小题大做”,恰恰维护守住了市场规则,给商家敲响警钟:“再小的欺骗,也可能让你栽跟头”。这就是“小题大做”和“较真儿”的意义。回顾历史,许多推动社会进步的节点,往往始于一些被人们当时讥讽为“小题大做”的坚持。

我欣赏王先生的这个“小题大做”,为王先生点赞!

殷修武

寒凉伤脾胃？吃瓜群众看过来

西瓜可以说是贯穿夏秋的美味水果。即便是秋后,守着空调吃西瓜的也大有人在。但你知道吗? 那口甜到心坎的瓜,可能暗藏“甜蜜刺客”。有人吃化化身“喷射战士”,有人血糖“坐过山车”,有人越吃越“上火”……今天医生就带您科学吃瓜,让美味和健康兼得!

西瓜的高甜预警

食用过多增加代谢负担西瓜中的甜味主要来源于果糖。虽然果糖在代谢过程中不需要胰岛素的参与,但摄入过多会增加肝脏代谢负担并产生大量尿酸。长期过量摄入果糖可能会增加患高尿酸血症和痛风的风险。

引起血糖飙升西瓜的血糖生成指数(GI值)约为72,属于中高GI食物。对于糖尿病患者或者有血糖控制需求人群,过甜的西瓜可能会使血糖快速升高,不利于血糖的稳定控制。

甜≠营养价值高。西瓜的营养价值不仅取决于甜度,还与其水分、维生素、矿物质等营养成分有关。所以,西瓜虽好吃,但也不能“猛炫”。以免吃瓜变成一种“甜蜜的负担”。

不同人群按量吃瓜

普通人群根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成年人每天水果摄入量应控制在200—350克(约1—2小碗切块水果)。由于西瓜水分含量高(约90%),可以适当放宽至300—500克(约2—3片普通大小的西瓜)。

此外,过量食用西瓜可能会占据胃部空间,导致其他食物的摄入量减少,从而影响蛋白质、脂肪等营养成分的摄入,造成营养不均衡。

减重人群每100克西瓜的热量大约在27大卡左右,但一不小心就可能吃掉大半个——接近500克。按照8%含糖量计算,这就相当于摄入了约40克的糖分,热量则相当于一小碗米饭。因此,控制瓜量很重要。

糖尿病患者应控制在100—150g/日,分次吃,检测血糖。可以选择在两餐之间食用,避免血糖波动过大。如果血糖控制不稳定,还是放下手中的西瓜吧。

肾功能不全患者需限钾,建议<100g/日。西瓜每100g约含钾元素112mg,过量食用会增加肾脏的负担,或出现排钾困难,从而导致水肿或血钾升高。

孕妇和儿童可正常食用,但避免冷藏后食用,以防胃肠刺激。

保护肠胃安全吃瓜

西瓜属于寒性食物,脾胃虚寒、中焦寒湿者过量食用可能导致腹痛、腹泻等不适症状。阴虚火旺者过量吃瓜,可能会导致尿液排出过多容易造成津液丢失,甚至出现口腔溃疡等“上火”症状。

此外,切开后的西瓜尽快放在低温下保存,且最好不要超过12小时。

同时,尽量避免在空腹时大量食用西瓜,也不要和其他冷饮同吃。以免对胃肠道造成刺激,最好在餐后或两餐之间食用。除了瓜肉,西瓜皮去除最外面的深绿色部分后剩下的称为“西瓜翠衣”,用其煎水代茶饮,可用于治疗暑热烦渴、口舌生疮、咽干口燥等。

北京青年报

“出伏”后身体最怕3件事！养生记住这6点,秋冬少生病

养阴、生津止渴。

心情好一点

“出伏”之后,自然环境开始萧条、干燥,人的心情也很容易受其影响,产生烦躁、抑郁等不良情绪,要注意静心平气,尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大,尤其对中老年人来说,可选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、散步、八段锦等。

想要改善情绪,调节肝功能,可以试试八段锦第七式“攒拳怒目增气力”。

多喝水一点

预防秋燥最好的办法就是多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。此外,还可以多喝点茶,如荷叶茶、玫瑰花茶等。晚上喝蜂蜜水是个不错的方法,不仅有助于润肺祛燥,还可以缓解因秋燥引起的肠道不畅等症状。

嘴唇起皮怎样护理? 专家建议:多喝水,保证皮肤、身体不缺水;注意保湿,使用滋润一些的润唇膏来保护嘴唇;注意饮食习惯,多吃水果、蔬菜,减少摄入刺激性食物,比如过辣、过咸、油腻的食物。

睡得早一点

我们常说“春困秋乏”,“出伏”后很多人容易感到疲惫无力,但这是换季时的正常现象,不必过于担心。减缓秋乏,睡眠尤其要充足,专家建议,相较夏季可以增加一小时的睡眠,或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起,少熬夜。

穿得暖一点

“出伏”后这段时间,昼夜温差变大,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物,特别是老年朋友。建议不要在满身大汗后立即冲凉,如果晚上不是很热,也建议不要开空调睡觉。

通风勤一点

“出伏”后,气温逐渐下降,雨水逐渐增多,空气中的霉菌逐渐适宜条件,会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,可以选个晴朗的日子,把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晾一晾,注意保持一定间隔。

央视新闻

换季健康指南来了



早已过了立秋,暑热未消,早晚却已悄然透出丝丝凉意。如何开启健康的秋季生活? 养生保健该做哪些准备? 多位专家就此给公众支招。

热凉交替,心脑血管拉响警报

“立秋不代表酷暑结束,8月到9月之间有一个‘秋老虎’阶段,这期间早晚凉爽,午后气温仍然较高。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍,立秋后的养生关键在于主动适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚应做好头颈、腹部保暖。

“季节转换时是心脑血管疾病高发阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是很大的考验。”王乐提醒,有3个常见的季节性谣言需要澄清:一是“换季时输液可疏通血管预防脑梗”,这种做法缺乏科学依据,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担,甚至诱发心力衰竭;二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上,季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量;三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法,也没有科学证据支持,过量饮用红酒或醋反而可能损伤胃肠功能,保护血管需要注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学管理血压、血脂和血糖。

秋燥伤肺,润燥清肺缓解不适

秋后,有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状,是否有简单有效的方法缓解这些不适?

王乐介绍,秋后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”,中医认为,“秋燥”易伤肺,肺喜欢湿润又害怕干燥,并且和皮肤、鼻子关系密切。当夏秋交替,湿度明显从高到低,这种变化容易引发肺系或体表的不适感,表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒。针对这些困扰,中医有一些简单有效的方法可以帮助缓解。

首先,食疗是应对“秋燥”最直接、最温和的方式。提倡“以润为健”,选择具有滋润润肺、生津止渴功效的食物,如百合、梨、银耳、莲藕、蜂蜜、山药等食材,可以把它们熬制成汤羹或者粥品,包括冰糖雪梨、银耳百合羹,不仅美味,还从内滋养,为身体补充津液。同时,减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

其次,可通过按摩一些特定穴位来激发身体的濡养能力。例如,用食指指腹轻轻按揉鼻翼旁的迎香穴3—5分钟,感到酸胀即可。通过按压迎香穴可以感受到鼻腔有轻微的湿润,可缓解鼻腔干燥,还有助于预防感冒。此外,还可以按手背上的合谷穴,在拇指和食指之

间的凹陷处轻轻按压3—5分钟,能改善头面部血液循环,从而改善口干、鼻腔或咽喉干燥的症状。

最后,一些简单的生活方式调整也能有效防燥。试着有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。在干燥的室内,放置一些清水或使用加湿器增加环境湿度,也是对抗秋燥的好方法。

蚊媒活跃,可传播多种传染病

秋后,暑气尚未退尽,蚊媒仍处于活跃期,许多人不堪其扰。更需警惕的是,小小的蚊子通过叮咬,能传播多种致命传染病;使人寒战、贫血的疟疾,使人抽搐、意识障碍的乙脑,使人高烧、全身剧痛、皮疹的登革热……

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍,蚊子是夏秋季节的重要病媒生物,且不同蚊种可传播多种疾病:伊蚊(俗称花斑蚊)可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、圣路易斯脑炎等的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

广东省疾控中心主任医师李艳介绍,登革热是由登革病毒感染导致的一种急性传染病,全球分布范围广,在东南亚、南美洲等国家和地区全年流行。我国常年有登革热输入病例报告,每年夏秋季在部分南方省份会发生本地传

播疫情。

感染登革病毒后患者有何典型症状? 李艳介绍,主要表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出血及白细胞减少等。大多数患者表现为无症状或者轻症,少数发展为重症登革热,表现为严重出血、休克及重要脏器损伤,严重者甚至死亡。老人、孕妇以及患糖尿病、高血压和冠心病等基础疾病患者感染登革病毒后,容易发展为重症患者。

专家介绍,基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”,症状与登革热相似,但关节痛更为显著。

“在蚊虫活跃季,如果出现上述相关症状,应及时到医院就诊;发病前如有境外旅居史的,请主动告知接诊医生。”李艳提醒,早发现、早治疗是关键。

提高警惕,防蚊灭蚊多管齐下

2021年,世界卫生组织宣布中国通过消除疟疾认证。

“截至目前,我国已经维持了很多年疟疾本地感染零发生状态,但是每年仍有一些境外输入的疟疾病例。”丁晟介绍,许多人因对疟疾认知不足且旧病后感染状态比较轻而放松了警惕,导致病情延误甚至危及生命。同时,传播疟疾的媒介按蚊在国内也广泛存在,疟疾传播的链条可以再现,所以要持续保持防护意识。

丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾

天津市禁毒民警提醒市民:

警惕！新型毒品披着“零食”外衣

据天津卫视新闻,天津《今晚报》等多家媒体报道,日前,天津市禁毒部门发出警示:一些新型毒品披上“零食”外衣,通过社交场合诱骗青少年,这些有衣五颜六色,包装着的毒品,不仅仅是尝一口那么简单,隐藏着摧毁青春的“陷阱”。一旦沾染,付出的代价可能是整个青春乃至生命。

另外,毒品还极易引发多种违法犯罪行为。

这些披着“零食”外衣的新型毒品有以下六种。

一是“曲奇饼干”。毒品饼干从外表看与普通饼干无异,内含大麻成分,有特殊气味。食用后产生致幻效果,可

严重影响人的判断能力,诱发车祸、自残及暴力行为,长期食用可能导致精神障碍。这种大麻“饼干”价格高昂,相比大麻原料,“饼干”成品的身价涨了十倍。

二是“跳跳糖”。毒品“跳跳糖”遇水即溶,即冲即饮,毒性极大。“跳跳糖”一般由芬太尼类、裸盖菇等毒品制成。极少量的摄入即可对人体造成危害,对大脑造成不可逆的损伤,乃至危及生命。

三是“毒品果冻”。其形态与正常的果冻类似,外包装简陋,制作过程中掺入卡西酮类及苯丙胺类新精神活性物质。直接食用或混入酒水饮料中使

用会产生致幻效果,并导致狂躁、偏执及被害妄想,诱发各种暴力行为。长期使用可导致精神障碍,大量使用可诱发心力衰竭甚至死亡。

四是“毒品巧克力”。其外包装粗糙简陋,这些看似平平无奇的“巧克力”,其实含有氟胺酮和甲卡丙酮等成分。这些药物成分具有强烈的致幻作用,吸食后会造成焦虑失眠,引发胸痛、痉挛和行为失控。

五是“毒品奶茶”。其主要成分是氯胺酮、MDMA等多种物质。这类毒品遇水即溶,即冲即饮,与各种饮品混合后,口味都不发生变化,甚至香味都与奶茶相似。这种新型毒品迷惑性很

强,毒性持续时间较长,对吸毒人员极具诱惑力。

六是“毒品可乐”。伪装成“可乐”的新型毒品是一种由冰毒、摇头丸、氯胺酮等毒品混合而成的新型毒品。其外包装跟普通可乐很像,喝完会产生幻觉,全身发热发狂。它比冰毒的危害更大,而且因吸食方法不同,对人体危害也更大。

民警提示:广大市民和青少年防范毒品要做到:不去治安情况复杂的场所;外出就餐确保食物饮料在视线范围;不要随意吃一些网上谣传的药品、保健品;不要吃陌生人给的零食。

殷修武