

能减轻脂肪肝，还能减肥！ 这种**碳水食物**建议多吃



提到“碳水”，很多人都避之不及，担心吃多了会长胖、升血糖，甚至把它看成自己健康路上的“绊脚石”。其实，有一类“碳水”，不仅不会致人肥胖，甚至还有减轻脂肪肝的作用，那就是——抗性淀粉。

1 什么是抗性淀粉？

可以改变肠道细菌组成，并降低与肝损伤、炎症相关的甘油三酯以及肝酶水平，减轻脂肪肝。另一项研究发现，补充8周抗性淀粉的人群，平均体重减轻了2.8千克。此外，还显著改善了参与者的葡萄糖耐量和胰岛素敏感性。有人会问：“抗性淀粉到底是个啥？”要想搞明白它，得先了解淀粉的分类。按照消化程度，食物中的淀粉可以分为3类，包括快消化淀粉、慢消化淀粉、抗性淀粉。

- **快消化淀粉** 在小肠内吸收较快，可在20分钟内被消化吸收，不仅能较快地提供能量，也会导致血糖水平快速升高。
- **慢消化淀粉** 在小肠内吸收速度较慢，一般需要20分钟至120分钟才会被消化吸收，可以持续提供能量，血糖升高较为平稳。
- **抗性淀粉** 在小肠中不能被消化吸收，也不能分解为葡萄糖被人体利用，几乎不会产生能量，也不会升高血糖。

2 抗性淀粉都在哪些食物中？

抗性淀粉存在于很多天然食物中，以下几种富含抗性淀粉的食物，升血糖慢，饱腹感强，可以作为优质主食。

- **全谷物** 推荐食物：燕麦、甜玉米、大麦、小麦、高粱等。市面上未经加工的全谷类、种子类，一般含有抗性淀粉。建议一日三餐中保持四分之一或者二分之一全谷物的摄入，至少有一餐全谷物。
- **豆类** 推荐食物：鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆、小扁豆、红豆、绿豆、斑豆等。早上可以喝豆浆，两餐之间可以吃鹰嘴豆或豌豆作为零食。主食注意增加杂豆，比如煮米饭时加入红豆、绿豆做成红豆饭、绿豆饭等。

吃鹰嘴豆或豌豆作为零食。主食注意增加杂豆，比如煮米饭时加入红豆、绿豆做成红豆饭、绿豆饭等。

- **薯类** 推荐食物：红薯、土豆等。一日三餐中的一餐或者两餐，可适当加入一些薯类。减少其他主食的摄入量。



3 抗性淀粉怎么吃更健康？

- 建议主食凉一凉再吃米饭、馒头、土豆煮熟后冷藏，抗性淀粉含量会显著增加，升糖指数也有明显下降。再加热后，抗性淀粉也会部分保留，米饭冷藏后重新加热，血糖反应仍比新鲜热米饭要低。高温状态，淀粉吸水糊化，抗性淀粉含量会降低，食物会更容易消化吸收，血糖反应也会变高。
- 选水量少的烹饪方式烘烤、微波加热等水量较少的烹饪方式，能减少淀粉糊化，如烤土豆抗性淀粉含量高于煮土豆。建议大家用烤或微波方式复热冷藏过的米饭、馒头、面包。
- 杂粮饭煮得筋道一点高压烹饪会降低抗性淀粉含量，用压力锅煮得很黏稠的杂粮粥，抗性淀粉含量小于煮得略筋道的杂粮饭。
- 不要吃得太油腻，吃得油腻，高脂饮食会抵消掉抗性淀粉的健康益处。
- 别盲目购买抗性淀粉，抗性淀粉吃多了，也可能引起恶心、呕吐、腹胀、肠蠕动增加或大便次数改变等肠道副作用。在均衡饮食中，通过适当的食物选择，增加抗性淀粉的摄入，就能让我们的饮食更健康一点。（据《金陵晚报》）

身体疼痛 分清类型再选药

身体疼痛时，有人认一粒布洛芬就能解千愁，也有人视镇痛药为洪水猛兽，能忍则忍。其实，疼痛是我们身体的保护机制，身体通过疼痛程度和疼痛持续时间来提示危险的等级，及时做出预警。在诊断明确的前提下，及时正确地选择止痛药，不失为明智之举。

止痛药最常用的是非甾体消炎药，比如布洛芬、对乙酰氨基酚等。它们可以治疗轻度疼痛，不具有成瘾性，但也可能会造成一些胃肠道的副作用，必须在医生的指导下进行。若是遇到偏头痛之类的中、重度疼痛，建议使用5-羟色胺受体激动剂，也就是曲坦类药物，比如茚甲磺酸利扎曲普坦片。若是由过量饮酒或食用辛辣食物引起的胃黏膜受损疼痛，可以使用一些胃黏膜保护剂，这些特异性止痛药物不具备成瘾性，但需经明确诊断之后才可以服用。阿片品类止痛药物，比如吗啡、芬太尼、可待因等，都具有成瘾性，并且副作用比较严重，若使用不当，甚至会危及生命。这类药物目前主要用于改善癌症晚期患者的疼痛与生活质量。（据《辽宁老年报》）

慢性咽炎 食疗有方

慢性咽炎是一种常见疾病，症状易反复，且不易治愈，药物只是辅助治疗手段，主要还得通过自我保养的方法来改善症状。在此，介绍一些治疗咽炎的食疗小妙招。

- **麦冬粥** 选用麦冬20克，百合20克，蜜枣2枚，大米50克，加水熬制成粥，具有养阴利咽和胃的作用。
- **枸杞粥** 选用枸杞15克，大米50克，加水熬制成粥，可每天食用，具有滋阴润喉的功效。
- **麦莲冰糖饮** 选用麦冬10克，莲子15克，冰糖适量，加水煲汤后代茶饮，具有滋阴益肾、生津止渴的功效。
- **荸荠萝卜汁** 选用荸荠、白萝卜各500克。荸荠去皮，白萝卜切块，一起榨成汁，分多次饮用，可连用3日至5日。荸荠和萝卜汁具有清热利咽、开音化痰等功效，适用于咽喉肿痛、声嘶者。
- **蜂蜜藕汁** 选新鲜莲藕500克榨汁，加蜂蜜调匀饮用，每日1次，连服数日。
- **西瓜皮水** 选用新鲜西瓜皮250克，加水后熬至一半，加适量冰糖，当茶饮。
- **罗汉果茶** 选用罗汉果1个，掰碎，用沸水冲泡，当茶饮。罗汉果茶具有清肺化痰、润燥止咳、清咽利喉的作用。
- **橄榄茶** 选用橄榄2枚，绿茶1克，泡茶饮。橄榄茶适用慢性咽炎咽异物感者。
- **蜂蜜茶** 泡好的绿茶，晾一下后，加入适量蜂蜜饮用，连续喝几天。
- **金银花橄榄茶** 选用金银花5克，橄榄2颗，薄荷2克，泡茶饮。金银花橄榄茶具有清热解毒、缓解疼痛和帮助消炎的作用，适用于有咽喉红肿发炎、疼痛等症者。（据《甘肃日报》）

早晚叩齿有益健康

保护牙齿是养生保健的重要部分，在古代，人们常在晨起或者入睡前，叩齿数十下以保健身体。经常叩齿能促进牙周血液循环，增加牙齿的营养供应，从而使牙齿更加坚固，减少牙齿松动、脱落等问题。叩齿还能够促进唾液分泌，有助消化、滋阴的作用。此外，不同季节叩齿还有不同的保健作用。春季晨起叩齿可促进升发，提神醒脑，能提高思维敏捷度和记忆力。夏季晨起叩齿可以保养心脏。秋季晨起叩齿有安定五脏、明目等效用。“冬月夜卧，叩齿三十六通，呼肾神名以安肾脏，晨起亦然。”中医认为“肾主骨”，齿为骨之余，叩齿能刺激肾经，起到补肾固精作用。（据《辽宁老年报》）

“节后综合征”来了 该如何调适身心？

“五一”假期结束后，一些人可能会出现这样的状况：晚上睡不着，白天睡不醒，做事提不起精神，甚至连吃饭都不香了……这可能是“节后综合征”找上门了。如何在假期后调整好身心状态？专家来支招。西安交通大学第二附属医院心理精神科副主任医师陈策介绍，“节后综合征”是人们在长假或节后重新投入工作、学习时，因身心调节失衡出现的一系列不适症状，属于短暂的身心适应障碍。主要表现为疲劳乏力、头晕头痛、肠胃不适、睡眠紊乱等身体症状，以及注意力难以集中、效率低下、焦虑烦躁、情绪低落，对工作或学习产生排斥感等心理症状。

陈策分析，产生这些症状的常见诱因有：休假期间作息紊乱，暴饮暴食、大量进食油腻不易消化食物、过量饮酒等加重身体负担，外出游玩、走亲访友导致身心疲惫，节后突然从假期的休闲状态切换到紧张节奏导致心理落差大等。西安交通大学第二附属医院心理精神科主治医师马新欣建议，要减少或避免“节后综合征”的发生，我们可以提前缓冲调节，在假期结束前1天至2天逐步恢复规律作息，例如不再熬夜、恢复正常睡眠时间、睡前1小时关闭电子设备、用热水泡脚或阅读纸质书助眠。可以进行适度运动，如通过散步、瑜伽、慢跑等帮助身体找回节奏。假日期间应规律饮食，避免大量进食高油、高糖食物，增加蔬菜、粗粮、新鲜水果和优质蛋白饮食，饮用含酒精、糖、茶碱、咖啡因的饮料需适度。节后复工首日可以先整理待办清单，从简单任务入手重建信心，午休时进行15分钟闭目养神，或通过冥想、深呼吸练习平复焦虑情绪，快速恢复精力。陈策表示，通过系统性的身心调整，“节后综合征”的影响可有效缓解。多数人经过3天至7天的调整可自然恢复，若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等躯体化症状，建议寻求心理医生或专科医师帮助。（据《金陵晚报》）

告别乏力从吃绿开始

绿色不仅是自然的底色，更是生命的象征。古诗云：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”，这一抹新绿承载着生命复苏的希望，也为我们开启了健康之门。绿色食物是这个季节的营养宝库，它们不仅口感清新，更蕴藏不为人知的健康密码。赶快把这些食物收入菜谱，把身体唤醒吧！

改善铁、钙、叶酸的吸收和利用。

代表食物：苜蓿、芥蓝、青椒、西兰花、萝卜缨、油菜、绿苋菜、荠菜。

膳食纤维

膳食纤维具有调节肠道功能、控制体重、降低血糖和血脂、预防结肠癌等作用。

代表食物：毛豆、豌豆、羽衣甘蓝、西兰花、芹菜、韭菜。

叶酸

叶酸能够参与嘌呤、嘧啶核苷酸的合成；催化二碳氨基酸和三碳氨基酸相互转化；参与血红蛋白和其他重要的甲基化合物生成，如肾上腺素、胆碱和肌酸等。

代表食物：蚕豆、花椰菜、芹菜、莴苣。

维生素C

维生素C具有抗氧化作用，并能促进类固醇代谢、清除自由基、参与合成神经递质和促进抗体形成。此外，维生素C还能

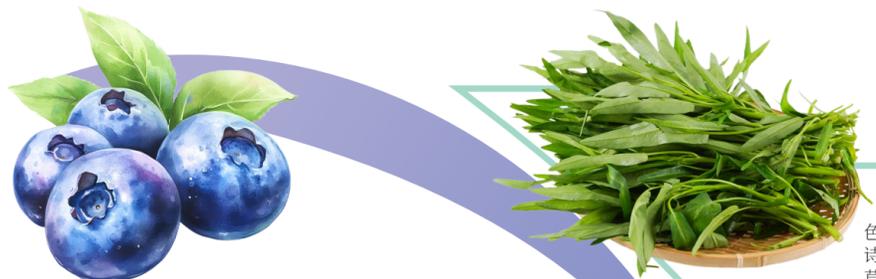
改善铁、钙、叶酸的吸收和利用。

代表食物：菠菜、芥蓝、油菜、苦菊、茼蒿、空心菜、油麦菜、韭菜、荷兰豆、西兰花。

叶黄素

叶黄素具有抗氧化、保护视网膜、缓解视疲劳、降低心血管疾病和2型糖尿病的发病风险、改善认知功能等作用。

代表食物：韭菜、苋菜、菠菜、空心菜、生菜、西兰花。（据《北京青年报》）



“浆果之王”有霉菌？ 吃前注意查看它的“肚脐眼”

蓝莓营养丰富，被誉为“浆果之王”，受到很多人的喜爱。但这两天，话题“蓝莓肚脐眼里的霉菌”引发热议。

蓝莓“肚脐眼”是指蓝莓果蒂处的凹陷部位，因结构特殊，容易积聚水分和残留物，成为霉菌滋生的高风险区域。

如何判断蓝莓是否有霉菌？

说到蓝莓的营养，大家通常会提到两个——花青素和维生素C。

蓝莓的维生素C通常有10毫克/百克至34毫克/百克，最高的也只有34毫克/百克，这个含量在果蔬界只算中等水平，比草莓、猕猴桃、大枣等其实都要少。

花青素的抗氧化能力很强，数据显示，不同品种的蓝莓营养成分会有差异，最高的可以超过400毫克/百克，这在果蔬界确实算比较丰富的。

专家介绍，蓝莓果蒂凹陷部位因糖分过高，会产生霉菌。只要不过量食用，对人体危害不大。蓝莓如果霉变了，会有一股酒精刺鼻的味道，果蒂凹陷部位会变成白色或者绿色，这种情况不建议食用，轻则拉肚子，重则中毒。

所以，在食用时要注意分辨蓝莓的好坏：

正常现象：蓝莓表面的白霜是天然果粉（含花青素），呈白色或淡灰色，无绒毛感，可安全食用。

新鲜蓝莓表面有一层薄薄的果粉，这是蓝莓自身分泌的糖醇类物质，能保护果实，减少水分蒸发，抵御病菌入侵，果粉完整说明蓝莓较新鲜。

霉变特征：果蒂处出现灰绿色、黑色絮状物或绒毛状菌丝，伴随异味，即表明已霉变。（据央视新闻客户端）

怎么清洗和储存蓝莓？

购买时，注意挑选果实软硬适中，无腐烂、发霉、异味的蓝莓。

挑选要点：选择果粒饱满、表皮无褶皱、果蒂呈嫩绿色且干燥的蓝莓。若果蒂发黑、干瘪，则表明蓝莓已不新鲜。

如何清洗：

清水冲洗。蓝莓果皮中含有大量花青素，且表面富含果粉。只要用清水轻轻冲洗蓝莓，将表面的灰尘洗去，尽量不要破坏表皮上的果粉。

盐水浸泡。用淡盐水浸泡5分钟至10分钟，不仅能减少细菌及微生物，还能去除农药残留。用手多搅动几次，再用清水冲洗干净。

存储技巧：购买后，如需储存，可将蓝莓放入保鲜盒或带孔的容器中，进行低温或冷藏保存。新鲜蓝莓保质期较短，建议一次不要购买太多。

风险提示：蓝莓霉变速度较快，尤其在潮湿、高温环境中。购买后应尽快食用，避免长时间常温存放。

食用蓝莓要注意哪些问题？

蓝莓营养价值较高，但过量食用可能引发反酸、腹痛、腹泻、消化不良等胃肠道问题。

由于蓝莓中含有一定量的糖、果酸等物质，高血糖、易腹泻人群应注意控制食用量。若正在服用特殊药物，建议咨询医生后再决定是否食用。

蓝莓具有诸多益处，但吃蓝莓护眼、防阿尔茨海默病属于夸大宣传，消费者需仔细辨别，避免上当受骗。（据央视新闻客户端）

