

谈及控糖，很多人脑海中闪现的第一个念头往往是“少吃甜的”。

然而，在我们的日常饮食中，潜藏着一些“伪装者”——它们口感上不甜，却能让血糖飙升。对于需要严格管理血糖的人来说，准确识别这些“隐形推手”尤为重要。常见的“伪低糖”食物有哪些？除饮食外，需要控制血糖的人群还要注意哪些问题？



1 评估食物对血糖影响 认准两项重要指标

升糖指数(GI)和血糖负荷(GL)是衡量食物对血糖影响的两项重要指标。

升糖指数是用来衡量食物在摄入后，引起人体血糖升高速度和程度的一项指标。GI越高，升血糖的速度越快。

血糖负荷综合了食物的GI值以及摄入食物中实际碳水化合物糖的量，更能准确地反映食物对血糖的实际影响程度。

其计算公式为：GL=(食物GI值×食物中可利用碳水化合物克数)/100

同时关注GI和GL两项指标，会让我们更全面了解食物对血糖的影响。但GL数据相对不易获取，而且需要严格控制量，操作门槛较高。

因此，日常饮食建议以GI为主要参考，尽量选低GI的食物。如果实在想吃高GI食物，需要关注GL的数值，以减少对血糖的冲击。



这样洗杨梅可以放心吃



每年五六月份，正是吃杨梅的好时节。不过，杨梅的果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子，让人只能望“梅”兴叹。

这种小虫子是果蝇的幼虫，无毒无害。如果你能接受杨梅内有虫子，但不太想看见活虫子，那可以把杨梅冷藏或者冷冻后再吃。果蝇生存的下限温度为8摄氏度至10摄氏度，低于5摄氏度则处于休克状态，12小时至24小时后便会被冻死。如果你不想吃到虫子，这里有一份清洗指南。

第一步：用清水冲洗杨梅两遍，然后盆中接清水，加入1勺食盐、1勺食用碱，搅拌均匀后，将杨梅浸泡5分钟。浸泡时，用手轻轻地搅动，利用水流来清洗杨梅。

第二步：把杨梅捞出来冲洗两遍，再放入清水中，加入1勺面粉搅拌均匀，浸泡5分钟，用手不停搅拌。

第三步：把杨梅捞出，用清水冲洗干净，这样就可以吃到“超级至尊尊享版”杨梅了。（据《辽宁老年报》）

控了半天糖，为啥血糖还在升？

这7种不甜的食物 你是不是经常在吃

2 7种吃着不甜但升糖能力超高的食物

提到不甜但是升血糖快的食物，我们首先想到精米白面。除了精米白面，以下7种“隐形升糖食物”也需警惕。

■精加工的粗杂粮

代表食物：玉米糊、芝麻糊、速溶燕麦片

速溶、糊粉类粗杂粮，冲泡方便、口感顺滑，常被用作早餐或老年人的营养补充。以为是粗杂粮，实际加工后优势大减。

以燕麦为例。

整粒的燕麦煮熟，GI只有42；

压扁后熬粥，GI升高为55；

经过高温蒸煮、膨化或烘干等预熟化处理，开水冲泡后的速溶麦片粥GI高达79。

精加工的粗杂粮看似很健康，但原料被精细加工后，淀粉颗粒迅速吸水膨胀并高度糊化，极易被人体消化酶分解利用，导致血糖快速上升，原本高膳食纤维平稳血糖的优势消失殆尽。

建议：粗粮不细做，保持完整结构，不过分追求软烂，对血糖更友好。

■不甜的水果

代表食物：火龙果、山楂

很多人认为甜的水果升糖快，不甜的水果升糖慢，这种直觉判断往往会误导我们。

以火龙果为例，其甜度不高，但碳水化合物含量却在13%左右。山楂则是另一种情况。山楂吃起来酸酸的，但其碳水化合物含量高达25.1%，比许多甜味明显的水果还要高。山楂的GI值虽然只有50（低），但由于其较高的碳水化合物含量，血糖负荷达到13（中等水平）。

建议：选择水果时，尽量选择GI和GL双低的水果。对于需要控制

血糖的人群，建议每次食用水果时，控制在小份量（如100克以内），每天最好在200克以内。对于血糖正常的朋友，每天水果不超过350克。

■加工后的薯类

代表食物：土豆泥

薯类本身营养丰富，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，被许多人视为健康的主食替代品。然而，薯类食物在加工后，其对血糖的影响会发生显著变化。

以土豆为例。

完整煮熟的土豆GI值约为66（中等水平），但当它被加工成土豆泥后，GI值会飙升至87，与白米饭、白馒头相当。

建议：享用薯类食物时，尽量保持其完整性，避免过度加工，尽量选择中低GI的烹调方式。此外，将薯类食物冷却后再食用（如凉拌土豆），可以增加其中的抗性淀粉含量，降低对血糖的影响。

■部分蔬菜

代表食物：胡萝卜、南瓜

蔬菜通常被认为是控糖饮食的理想选择，但并非所有蔬菜对血糖的影响都相同。

胡萝卜的GI值高达71，属于高GI食物，与西瓜（GI=72）相当。

南瓜是另一种值得关注的蔬菜，其GI值高达75，比胡萝卜还要高。

建议：对于需要严格控制血糖的人群，应避免一次性大量摄入这些蔬菜。

■“无糖”饮料

代表食物：“无糖”奶茶、生椰拿铁

许多标榜“无糖”的饮料并不是真正的无糖饮料，可能仍然会对血糖产生显著影响。由于茶底、咖啡

味道苦，会遮盖糖的甜味，为了口感好，一些号称“不另外加糖”的奶茶、咖啡，含糖量依然不低。

建议：选择黑咖啡或添加少量纯牛奶的咖啡，避免添加奶精或植脂末。

■啤酒

虽然啤酒喝起来不甜，但其中的麦芽糖和其他碳水化合物会迅速转化为葡萄糖。有些啤酒的升糖能力，甚至比葡萄糖还高。

值得注意的是，酒精会刺激产生胰岛素，抑制肝脏的糖原分解，可能导致低血糖风险。这种过山车似的血糖变化，使血糖控制更加困难。

建议：尽量不喝含有酒精的饮品，包括啤酒、软饮料、香槟、白酒等，尤其是在空腹状态下。

■糯米及制品

代表食物：粽子、糯玉米、年糕、黏豆包

淀粉根据结构分为直链淀粉和支链淀粉。支链淀粉分支多，这使得消化酶有更多的作用位点，能够更快速、更高效地将其分解为葡萄糖，含支链淀粉越多，淀粉的糯性越大。因此，糯米类制品的消化吸收速度非常快，导致餐后血糖急剧升高。

以米饭为例。

糯米饭的GI值高达90，而普通大米饭的GI值为82。比如汤圆、粽子、年糕等，尤其需要注意。

建议：控糖人群应严格控制糯米制品的摄入量，如将一个粽子分成两到三次食用，或者选择小份量的汤圆。此外，可以选择添加了粗粮、坚果或豆类的糯米制品，这些成分可以降低整体的GI值，减缓血糖上升的速度。

3 控制血糖的人群还需注意什么

食物对血糖的影响并不仅仅取决于其感官上的甜度，还与其碳水化合物的结构、加工方式等多种因素有关。对于需要控制血糖的人群，以下几点建议值得参考：关注GI值的同时，也要考虑GL

值。严格控糖的人群，尽量选择二者都低的食物；

注重食物的加工方式，尽量选择完整、粗粮、少加工的食物，避免过度精细化；

合理搭配膳食，将碳水化合物

与蛋白质、健康脂肪和膳食纤维搭配食用，可以减缓糖分的吸收速度；

控制食物的摄入量，即使是低GI食物，过量摄入也会导致血糖升高。

（据《成都商报》）

一喝水就想上厕所VS半天才去一次 哪个更健康



日常生活中，有些人一喝水就往厕所跑，而有些人却半天才去一趟。排尿频率的个体差异常常让人既好奇又担忧：频繁如厕是否意味着新陈代谢特别好，长时间不排尿又是否属于正常生理现象？

频繁排尿VS长时间不排尿，到底哪个更健康？

膀胱的“容量密码” 不是越大越好

江苏省疾控专家解释，正常成年人膀胱容量为300毫升至500毫升，但实际储尿能力受多重因素影响。

膀胱顺应性就像橡皮筋的弹性。高顺应性膀胱可轻松扩张至500毫升仍无不适，而低顺应性膀胱可能存200毫升就产生强烈尿意。这种差异解释了为何有人能“囤积”尿液数小时，有人却需频繁排空。

人体每日尿量维持在1000毫升至2500毫升属于正常范围，但具体排尿节奏受多重因素调控：

激素调节：抗利尿激素（ADH）像智能水闸管理员，夜间分泌减少使夜尿量占全天30%至40%。

环境适应：高温环境下，人体通过汗液排出60%水分至70%水分，尿量自然减少；寒冷时血管收缩会使排尿频率增加20%至30%。

饮食影响：咖啡因可使尿量短期增加50%，酒精则通过抑制ADH分泌产生利尿效应。高盐饮食会促使身体保留水分，减少尿液生成。

尿频VS尿少 哪个更健康

膀胱、激素、环境等各种因素都会影响排尿频率。但当排尿模式突然改变时，可能是身体发出的警报。

真正的“尿频”可能是这些信号：

泌尿系统疾病：如果突然尿频，很有可能是前列腺炎、膀胱炎等泌尿系统感染。由于炎症的刺激，会使得膀胱黏膜变得异常敏感，稍有尿液就产生尿意，导致尿频。这种情况，往往还伴随着尿急、尿痛等不适。

内分泌疾病：糖尿病患者的血糖过高，肾脏在过滤血液时无法完全重吸收过多的葡萄糖，会导致尿液中渗透压增高，带走更多水分，从而引发

多尿和尿频；尿崩症患者，由于抗利尿激素的缺乏或肾脏对其不敏感，也会出现多尿、口渴和大量饮水的情况，进而导致尿频。

疾控专家提醒，但如果你喝水正常，却没有尿，那可能更要警惕。比如急性肾损伤等疾病，会导致肾脏的过滤能力下降，从而引发无尿或少尿的情况，建议及时就医检查。

科学饮水 能帮助我们健康排尿

健康的成年人白天每1小时至2小时喝200毫升水，既能补水又能调节排尿节奏，降低夜尿风险。但要记得避开两个“坑”，它们可能会导致尿频的加重：睡前2小时内别大量饮水；咖啡因和酒精这些“利尿剂”睡前尽量少碰。排尿虽是日常小事，却是健康的重要指标。无论是尿太多还是尿太少，都可能暗示着身体存在某种潜在的健康问题。（据《金陵晚报》）

夏季养生三法

夏季炎热，如何养生保健成为许多人关心的话题。持证医师、国家二级公共营养师郭志清表示，夏季中医养生有三法：午憩养心阳、药枕驱暑湿、足浴通经络。

午憩养心阳

郭志清介绍，在11时至13时这段时间，心气最旺，此时宜静不宜动。建议采取平卧或右侧卧位，闭目养神15分钟至30分钟，有助于养心阳，同时避免贪凉久睡，以免影响健康。

药枕驱暑湿

药枕是夏季的特色养生方法。郭志清建议，药枕高度以一拳为宜，每周晾晒药枕2小时，防止霉变。每3个月更换药材，以保证药效。

以下两种常见的药枕配方供大家参考。

清热解暑方：荷叶30克、薄荷20克、菊花10克；

驱湿醒神方：艾叶30克、薄荷20克、藿香10克。

将处理好的药材微波干燥（中火30秒）后研磨成粗粉或切细，装入无纺布袋，与荞麦壳或炒决明子混合为枕芯。

足浴通经络

睡前用温水泡脚，水温控制在38摄氏度至42摄氏度为宜，水位需过脚踝。泡脚时间以15分钟至20分钟最佳，能安神助眠，缓解暑热耗气所致的乏力。

以下两种常见的足浴包配方供大家参考。

散寒除湿方：艾叶30克、生姜15克、紫苏叶20克；

安神助眠方：夜交藤15克。

（据《侨乡科技报》）

眼睛缺水 滴眼药水管用吗



晨起睁眼时是否感到困难重重？在长时间使用电子设备后眼睛是否干涩难耐甚至视力出现波动？随着手机、电脑使用频率的显著增加，干眼患者数量也越来越多。今天就让我们一起了解关于干眼的科普小知识。

干眼是多种因素引起的慢性眼表疾病，主要表现为泪液的质或量异常，导致润滑和保护眼睛的泪膜稳定性下降，引起干涩、异物感、烧灼感、畏光、流泪等不适。

许多人会自己去药店买眼药水点眼，对于轻度的干眼患者，可能起到临时缓解症状的作用，但其实这只是暂时的“权宜之计”，并不能够有效治疗干眼。干眼的治疗需要根据具体类型和程度来制定方案，比如热敷、睑板腺按摩、人工泪液补充、抗炎等。

此外，如果合并了口干等其他部位情况，还需要进一步明确全身是否存在问题，避免延误病情。干眼的预防非常关键，在日常生活中，要注意用眼卫生。避免长时间、过度用眼，睡眠障碍的朋友需要调整睡眠。没有眼部感染等情况下，可以用40摄氏度至50摄氏度的温毛巾敷眼10分钟至20分钟，每日一次即可。需要注意的是，毛巾的温度不要高于50摄氏度。

与此同时，饮食均衡对干眼的预防及缓解也非常关键。如果干眼症状持续不缓解，一定要及时就医，避免病情加重。

（据《北京青年报》）

双耳保健操有益养肾护肾

中医认为，肾开窍于耳，五脏六腑在耳朵上也有相对应的“穴位点”。我们可以通过按摩双耳来补肾固肾、益肾强腰。

双耳保健操是以中医推拿学、经络腧穴等理论为基础，结合现代医学理论而形成的养肾护肾小妙招。具体操作可分为四步。

耳垂提拉 食指置于耳屏一侧，拇指与之对应，两指协同向上、向外轻轻提拉至耳垂处。每日进行2次，每次3分钟至5分钟。

双耳搓弹 先用手轻柔地按摩耳垂，直至耳垂部位感到温热。随后，轻轻下拉耳垂并让其自然回弹。此法有助于改善听力下降、耳鸣等问题，每日做1组，每组进行20次。

掩耳敲天鼓 用手掌覆盖耳屏，手指朝向后脑勺方向。用食指轻敲中指，模拟敲天鼓的动作，每日练习3次至5次。此法有助改善肾精不足引起的记忆力减退。

全耳按摩 将双手手心搓热后，对双耳进行前后方向的按摩。该动作能够益肾强腰，促进耳部及全身的气血循环。（据《甘肃日报》）