

这些粗粮竟是“升糖刺客”



为了省事,很多人喜欢把粗粮打成粉冲糊喝,但打粉的加工方式会彻底改变食物的GI值。

完整的谷物需要消化系统慢慢分解,而打成粉后,谷物的膳食纤维结构被破坏,淀粉颗粒消化吸收速度大幅上升。例如:糙米的GI

值约为50至55,属于低GI食物,但制成粉后,由于颗粒更细小、表面积增大,淀粉更易被消化酶分解,GI值可能升至60至70。

影响GI的关键因素,一个是加工精细度:研磨越细的糙米粉,GI值越高;一个是烹饪方式:长时间加热或加水煮成糊状会进一步提高GI值。另外,搭配食物也会影响GI值:与富含蛋白质、膳

食纤维或脂肪的食物(如豆类、蔬菜、坚果)同食,可减缓血糖上升速度。

另外,这些“精细化粗粮”要警惕:五谷杂粮粉(尤其添加糖的)、即食冲泡型粗粮饮品、膨化型杂粮脆片。建议大家优先选择藜麦、钢切燕麦等完整颗粒的粗粮,其保留的天然咀嚼感能有效延缓餐后血糖上升速度。

粗粮打粉=营养? 小心变成“糖水糊”

全麦食品=健康? 小心“伪粗粮”陷阱

市面上许多标榜全麦、高纤的食品,实则是糖油混合物。例如:某些全麦面包/饼干,全麦粉含量可能不足30%,其余是精白面粉加大量糖和油。有些“全麦面包”靠焦糖色素伪装,实际纤维含量极低。

夹馅欧包/贝果:看似健康,但红豆馅、奶酥馅含糖量惊人。一个夹馅欧包的热量可能比一碗米饭还高。

粗粮饼干:脂肪含量常超20%,热量堪比薯片。有些“高纤饼干”实际添加的是麦芽糊精,升糖快。

如何辨别真粗粮? 一是看配料表:全麦粉、黑麦粉等应排第一位,尽量选择无添加糖(如白砂糖、果葡糖浆)、未加工或少加工的粗杂粮。二是尝口感:真全麦粗糙扎实,“伪粗粮”往往松软香甜。



粗粮可以无限量吃? 过量同样升糖

很多人认为粗粮健康就可以放开吃,这是一个重大误区。粗粮也是碳水化合物,过量摄入同样会导致血糖升高,热量并不比精制谷物低多少。

建议每餐粗粮摄入量控制在主食总量的30%至50%(大致相当于半个拳头的体积),同时搭配足量的优质蛋白质(如鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品等)与新鲜蔬菜,以实现营养均衡。

虽然粗粮对大多数人有益,但以下人群需要特别注意:

肠胃功能较弱者:粗粮膳食纤维可能加重肠胃负担。

贫血人群:粗粮中的植酸可能影响铁吸收。

钙缺乏者:过量粗粮可能影响钙质吸收。

此外,糖尿病患者可以用血糖仪监测不同粗粮对自身血糖的影响。购买包装食品时,一定要仔细阅读配料表,不要被“全麦”“高纤”“无糖”等营销话术迷惑。谨记粗粮虽好,但只有科学食用才能真正发挥其健康价值,避开误区让你的粗粮选择为健康加分。

(据《科普时报》)

粗粮=低GI? 糯性粗粮或是“血糖炸弹”

很多人认为,只要是粗粮,就一定能帮助控糖。但实际上,食物的升糖指数(GI)不仅取决于种类,还和食物的淀粉结构密切相关。一些口感软糯的粗粮,由于其淀粉结构更易被消化,升糖速度甚至比精制米面还快。

黄米粥(GI70)根据它的糊化程度,其GI值并不比白米粥低。

糯玉米(GI70+)与甜玉米(GI55)相比,它的GI值更高,所以糯玉米也同样不适合糖尿病患者。

血糯米、黑糯米虽然营养丰富,但升糖快,需控制食用量。

挑选海鲜 掌握这些门道



海鲜虽美味,选购时却暗藏诸多风险陷阱。那么,如何挑选新鲜海鲜? 高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦分享挑选鲍鱼、蟹和贝类的独家技巧。

挑选鲍鱼时,首先,要观察其活力。活力好的鲍鱼会紧紧吸附在一起,这是健康的表现。其次,要注意鲍鱼的肥度。肥厚的鲍鱼肉会非常饱满,而瘦的鲍鱼肉不能完全覆盖鲍鱼壳,侧面看壳也不够厚。鲍鱼的品质通常以“几头鲍”来衡量,通常是指一斤内能有多少只鲍鱼,就

称为“几头鲍”。

选蟹时,应选择蟹壳青绿且蟹腹洁白的蟹。新鲜蟹类将其翻过来后,能迅速翻身。用手触碰蟹眼,如果眼珠灵活转动或者口吐泡沫并发出声音,说明蟹是新鲜的。

新鲜贝类应该有轻微的海腥味,外壳光亮,一般保持闭口状态。轻轻触碰贝类的舌头,它们会快速关闭。如果发现饲养水质的浑浊和污泥较多,这些贝类很可能已经不新鲜。

(据《侨乡科技报》)

秋季养肺正当时

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋干燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。

秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蔗、燕窝、梨、鳖肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润肺养血的作用。选用食材应先

了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水饮效果较佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥煲汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

(据《人民日报》)

这些家常菜是护眼高手

现代社会,眼睛是最累的器官之一。长时间盯着电脑、手机等电子产品,眼睛承受巨大的压力,进而出现干涩、疲劳、充血等问题。除了注意用眼卫生,合理饮食也有助于护眼,建议常吃以下几道家常菜。

韭菜炒猪肝

猪肝含有丰富的维生素A,负责暗光下的视力。如果维生素A不足,从明亮环境到黑暗环境时,眼睛的适应能力会下降,甚至出现夜盲症。维生素A也是黏膜分化和更新必需的营养,如果缺乏,会导致眼睛干涩。长时间看电子设备,会使维生素A消耗量增大,要格外注意补充。此外,猪肝还富含多种B族维生素,

其中,维生素B2被称为“美容维生素”,如果缺乏,眼睛就会怕光、流泪,眼白布满红丝;维生素B6、泛酸等有助预防眼疲劳。

韭菜富含叶黄素和胡萝卜素,前者能吸收光线中有害的紫外线,消灭自由基,有助于眼睛抗衰老,后者可以在体内转化为维生素A。因此,韭菜炒猪肝是很好的护眼家常菜。

凉拌紫甘蓝

紫甘蓝漂亮的颜色来自花青素,这种植物化合物具有很强的抗氧化能力,有助于延缓眼睛衰老。眼睛高强度工作时,需要充分的血液供应,花青素能够改善眼底微循环,加速物质代谢交换,增强对毛

细血管的保护作用。花青素还能在一定程度上减轻眼疲劳,改善弱光下的视力敏感性。

凉拌时可以加入黄瓜、胡萝卜、甜椒等,这些蔬菜能提供叶黄素、胡萝卜素、维生素C等成分,护眼效果更强。

枸杞蒸蛋羹

鸡蛋是公认的健康食物,鲜为人知的是,它还是护眼高手。除了叶黄素、维生素B2和维生素A,鸡蛋还是玉米黄素的好来源,其能和叶黄素一起,保护视网膜免受蓝光的伤害,保持视力敏锐。枸杞是天然食物中含玉米黄素最丰富的食物,同时也富含胡萝卜素。这两种护眼成分都不溶于水,因此仅用枸杞泡水喝很难达到护眼效果,和鸡蛋搭配做成蒸蛋羹,不仅营养互补,还更护眼。

蒸蛋羹时建议用牛奶代

替水,可以获得更多钙、B族维生素等护眼成分。



(据《生命时报》)

感冒别乱吃“消炎药”



换季时节,感冒进入高发期。不少人一有感冒症状,就翻出家中常备的“消炎药”自行服用,殊不知这种行为存在很大的健康风险,药不对症甚至可能引发过敏性休克。感冒应如何科学用药?

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师张鹏介绍,单纯的病毒性感冒具有自限性,病程通常在5天至7天左右,所以治疗应以对症缓解为主,如发热、头痛可使用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛药,鼻塞、流涕可选用感冒清热颗粒等中成药物,咳嗽、痰多则可用法痰或止咳药物,尽量在专业医生或药师的指导下用药。

“而常在感冒中被误用的‘消炎药’,如阿莫西林、头孢、左氧氟沙星等,其实是抗菌药,狭义讲也叫抗生素,用于治疗细菌感染,如细菌感染引起的肺炎、中耳炎、扁桃体炎等,对病毒引起的感冒并无治疗效果。”宁夏医科大学总医院药剂科副主任药师白慧介绍。抗菌药不仅对病毒性感冒无效,还容易引发过敏,如果滥用,或药不对症,还可能引发肝肾损伤、神经系统损害,甚至发生过敏性休克,危及生命。

感冒什么情况下才需考虑细菌感染? 专家表示,部分患者可能因病毒感染导致上呼吸道黏膜受损,从而让细菌“乘虚而入”。“若感冒后对症治疗未见缓解,咽痛咳嗽加剧并伴黄绿色浓痰,鼻涕由清鼻涕变为黄绿色的稠脓鼻涕,发热持续超过3天等,应及时就医,由医生检查诊断是否合并细菌感染,再由医生评估使用抗菌药物。”张鹏说。

“出现感冒症状,切不可自行使用抗菌药。不同抗菌药物的抗菌谱不同,用法用量不同,不良反应及注意事项也不同,必须在专业医师或药师指导下使用。”白慧说。(据《北方新报》)

微调进餐顺序 给健康加分



关于进餐顺序影响健康的理念很早就有人提出了,提倡在用餐时采用“膳食纤维—蛋白质/脂肪—碳水化合物”的顺序。具体到特定的人群,进餐顺序亦有细微差别,以下来看一看吧。

超重人群和糖友 应当先吃占每顿食量一半的蔬菜,然后再吃肉类、蛋类等,最后吃富含碳水化合物的主食。蔬菜含有大量膳食纤维,能量密度较低,而且需要细嚼慢咽,这样更能增强饱腹感,有助于控制食欲,避免吃更多的碳水化合物。

肠胃不好的人 应先吃容易消化的食物,尽量增加咀嚼次数,降低胃肠负担,使食物得到充分消化。不建议餐后马上吃水果,因为多种食物在胃内会影响水果中糖分的吸收利用,可能导致糖类在胃内混合发酵,产生有害物质和胀气。

高龄老年人 建议遵循“少量清汤、蔬菜、主食、荤菜”的顺序。餐前喝适量清汤可以把胃“唤醒”,再吃些比较清淡的蔬菜、豆制品等富含膳食纤维的食物,能延缓空腹时间。肉、蛋营养丰富,但是要适量,且优先选择富含欧米伽3多不饱和脂肪酸的鱼和虾等。

(据《北京青年报》)

中医支招手诊自查辨体虚

中医认为,通过观察手部,可以初步判断身体的虚实状况,这就是中医望诊中的“看手知虚”。中医专家指出,通过观察双手的色泽和形态,可以发现疾病、了解疾病,并对其性质、程度及预后作出判断。

手掌颜色反映健康状态

“手掌色泽形态的变化是判断身体虚实的重要依据之一。”专家介绍,正常的手掌颜色应为粉红色,以白为主,红为辅。若手掌呈青灰色,且手足发凉,通常是心阳虚的表现。手掌色黄且有黏汗,可能是脾虚。手掌色赤并伴有手足心热,尤其下午和晚上更明显,还伴有烦躁不安,大多属于阴虚。

手掌色白并伴有乏力,往往是气虚或血虚。如果没有压迫或长时间保持同一姿势,手部仍然经常发生肢体麻木,可能血虚,同时也需警惕糖尿病、颈椎病等疾病的可能;气虚的典型表现是手部无力、常感到酸胀、提举费力。

手掌色黑则可能与肾虚相关。经常手冷是阳虚的表现。阳虚越严重,手脚的温度就越低,严重者肘膝关节以下都可能发凉。而手掌反射区出现凹陷,提示对应脏腑可能存在气虚。

食补调理有妙招

日常生活中如何调理养生? 专家表示,根据不同的症状,调理方法各有侧重。

补血方面,可以多吃黑米、芝麻、龙眼肉、甲鱼、海参等食物,适当锻炼,避免过度劳累。血虚的人常出现精神不振、失眠健忘、注意力不集中等问题,应劳逸结合,保持心情舒畅,振奋精神。

补气则可选小米、粳米、糯米、牛肉、鸡蛋、黄色等健脾益气的食物。此外,练习太极拳、太极剑等运动也有助于增强体质。

补阳方面,宜适当多吃羊肉、黄鳝、核桃等,以补五脏、添精髓、强壮体质。阳虚者在严冬应避寒就温,采取相应的保健措施,并选择适合自己的运动项目如散步、慢跑等。

补阴则要多吃百合、银耳、鸭肉等滋阴潜阳的食物。阴虚的人畏热喜凉,居住环境宜安静,运动锻炼应重点调养肝肾之功。

此外,艾灸、按摩、中药代茶饮、药膳食疗等也是调理体虚的有效方法。艾灸和按摩对于补气助阳效果较好,常用穴位包括神阙、气海、关元、足三里等。代茶饮和药膳食疗则可补益气血阴阳,如党参麦冬茶益气养阴,当归红枣茶益气养血,沙参百合茶滋阴生津,杜仲桂圆茶补阳益气。

(据《侨乡科技报》)