

这些“伪粗粮”很多人天天吃 当心血糖飙升

我们多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。

事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,选不对或吃不对时,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

种类选不对 升糖速度快

吃起来口感糯糯的糯性的谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。

燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量高,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。

而糯性谷物中支链淀粉含量高,支

链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

“打粉”会让粗粮变得容易“升糖”

在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又

营养。

但是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。

粗粮打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI变成高GI食物。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,变成72,成了高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和

营养也更好。

冲的时候,可以用一平均粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

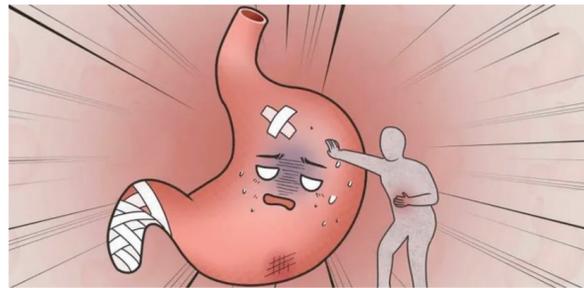
即使血糖高也不能只吃粗粮

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮、一半细粮,甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,躺平到床上后可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

警惕! 这6类人属于胃癌高危人群



11月29日是胃癌关爱日。据有关数据显示,我国胃癌发病率和死亡率在各种恶性肿瘤中均位居第三。温州医科大学附属第一医院消化内科主任医师陈坛驹在接受人民网记者采访时表示,建议胃癌高危人群每年做一次胃镜,有助于及早发现胃癌病变。

“胃癌的早识别、早发现、早治疗非常重要。”陈坛驹介绍,早期胃癌并不会有多么明显的症状,只有少部分人会有消化不良的症状,如肚子胀、食欲不振、恶心、呕吐等。

哪些人更容易患胃癌?陈坛驹表示,40岁以上人群;饮食不规律、暴饮暴食,长期进食高盐、烟熏制品、盐腌食品者;生活习惯不良者,如吸烟、重度饮酒的人群;有胃癌家族史者;患有胃溃疡、胃息肉,有胃部手术史等胃病患者;幽门

螺杆菌感染者。

“需要注意的是,感染幽门螺杆菌会增加胃癌几率,但并不意味感染后一定会得胃癌。”陈坛驹介绍,感染幽门螺杆菌后无需过度焦虑,应根据自身情况积极配合治疗。

陈坛驹还表示,定期做胃镜检查,对于早期发现胃癌十分重要。建议胃癌高危人群每年做一次胃镜检查,非高危人群建议40岁开始做一次胃镜,之后每3至5年做一次胃镜检查。

那么,我们该如何预防胃癌呢?陈坛驹表示,生活方式的调整对于预防胃癌至关重要。要多食新鲜蔬菜、水果,避免高盐和霉变食物摄入,避免暴饮暴食和进食过烫的食物;戒烟限酒;保持乐观的情绪和良好的心态,积极治疗慢性胃病和幽门螺杆菌感染。

维D补充剂不能预防儿童骨折

一个国际团队联合在儿童中开展了迄今最大的维生素D补充剂随机对照试验。研究结果显示,维生素D补充剂并不能增加维生素D缺乏儿童的骨骼强度或预防骨折。这一最新发现挑战了人们此前普遍认为的维生素D有助骨骼健康的看法,相关论文发表于最新一期《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》杂志。

大约1/3的儿童18岁前至少会骨折一次,这是一个重大的全球健康问题,儿童骨折可能导致终身残疾和生活质量低下。近年来,人们对维生素D在促进骨矿化中的作用、维生素D补充剂提高骨强度的潜力越来越感兴趣,但旨在测试维生素D补充剂能否预防儿童骨折的临床试验此前尚未开展。

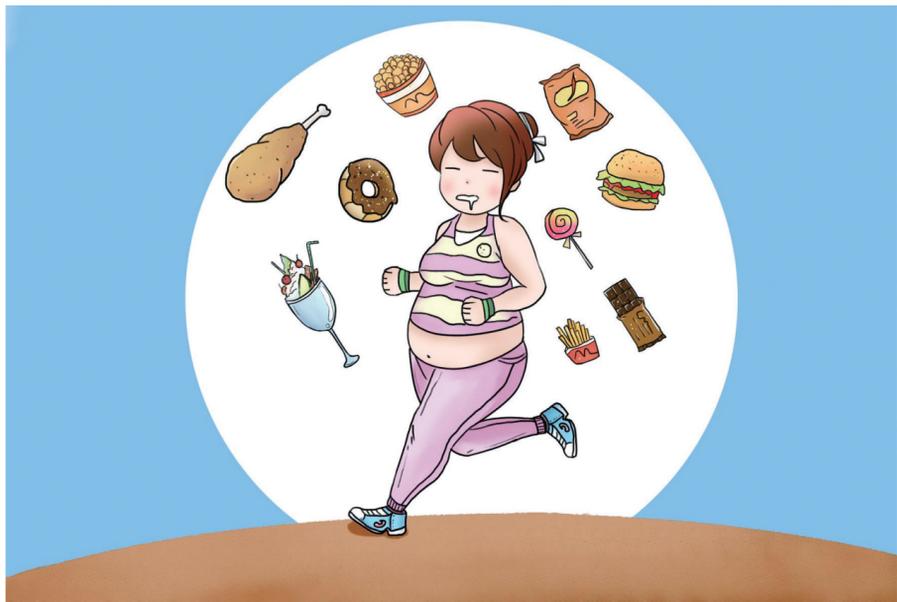
来自玛丽女王大学、哈佛大学以及蒙古国的科学家合作开展了一项临床试验,以确定补充维生素D是否会降低儿童骨折风险或增加骨骼强度。

在3年时间内,居住在蒙古国的8851名6—13岁的儿童每周口服一定剂量的维生素D补充剂。95.5%的参与者实验之初存在维生素D缺乏症。研究结果显示,补充剂在将这些儿童的维生素D水平提高到正常范围方面非常有效。但对1438名参与者使用定量超声测量后,研究团队发现,维生素D补充剂对儿童的骨折风险或骨强度没有影响。

但研究人员表示,不应忽视摄入足够的维生素D对预防软骨病的重要性。



这些减肥误区,千万要警惕



减肥,说难也难,说简单也难。管住嘴、迈开腿的道理,人人都知道。但比做不到、管不好更糟糕的是急功近利减肥,跟着网上各种听上去新颖其实换汤不换药的“速瘦秘笈”日瘦5两、月瘦10斤,换来一点儿都不意外的瘦后反弹+越减越胖,直至生生把自己塑造成喝冷水都长肉的易胖体质……今天要跟大家分享的,是近期发布于《中国预防医学杂志》的《中国居民健康体重管理之减重行动20条:基于科学循证的专家建议共识》中的一些核心知识点。

误区一 半夜加餐和不吃早餐

不仅无益于减重,甚至可能导致体重增加和肥胖。因为,夜宵可能干扰健康的代谢和昼夜节律。而因为不吃早餐而增加的饥饿感,会增加午餐和晚餐的进食量,并加重胰岛素抵抗,不利于血糖控制和维持身体的胰岛素敏感性。

误区二 控热卡、高蛋白、间歇性断食

控制总热量、改变三大供能营养素

配比(低碳水、低脂肪、高蛋白等)的饮食模式、间歇性断食(又称“轻断食”)饮食模式,都有短期减重效果。但前两种的长期效果不明显,“轻断食”的长期效果证据不足。因此,不建议长期坚持这种饮食模式,以免出现任何不利于长期健康的“意外效果”。

真相是:低碳水化合物饮食,即膳食碳水化合物供能比从55%—65%减少到40%以下,脂肪供能占比大于30%,蛋白质摄入量相对增加——虽然中短期内可以见到减重效果,但其长期安全性和有效性证据不足。而生酮饮食(比低碳饮食更

低碳)减重虽然短期效果显著,但长期应用的安全性和益处尚不明确。因此,务必在医疗团队指导下进行,不能自己乱尝试。

误区三 靠服用补充剂减重

减肥是个慢活儿,急功近利的小伙伴们往往寄希望于省时省力号称可以帮助自己“躺瘦”的各种膳食补充剂。包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物、壳聚糖、辣椒素、共轭亚油酸、葡甘露聚糖、瓜尔胶等。遗憾的是,目前尚无科学证据证实这些“天然膳食补充剂”对减重是否真的安全有效。《共识》建议大家谨慎使用。

误区四 运动减肥只能靠有氧

只要运动,无论任何形式,都能帮你减肥,别只盯着有氧。并且,最好可以是各种运动形式的组合,减脂的同时增加肌肉及肢体灵活性。本次《共识》也是这样建议的:有氧、抗阻、高强度间歇运动均可有效减重。

误区五 熬夜增加消耗、帮助减肥

很多小伙伴认为,熬夜肯定增加消耗,不然怎么会觉得那么累。刷刷熬夜既能增加个人娱乐时间又能减肥,何乐而不为?

真相是:每天睡眠时间150分钟可达到适度减重目的,维持中等强度运动>250分钟可达到明显减重并维持的效果。运动强度推算方法:靶心率=安静心率+(最大心率-安静心率)×运动强度百分比,最大心率=220-年龄。长期持续的心理压力会增加肥胖风险,保持良好心理和情绪也有利于保持健康体重。

所以,普通人减重,并没有那么多玄机,只要适当克制一下对美食的欲望和对偷懒的纵容,就能让自己离健康更进一步。

或造成局部电烧伤 电击闹钟需谨慎使用

2024年全国硕士研究生招生考试将于2023年12月23日至25日举行。为了备考,陕西省西安市一名学生将购买的电击闹钟戴在腿上,以提醒自己按时起床。谁知,人虽被叫醒了,但大腿被电击闹钟电破皮了。

那么,什么是电击闹钟?它对身体有害吗?记者就此采访了相关专家。

“电击闹钟一般是指电击手表闹钟,它又被称作智能脉冲手表。与普通闹钟通过声音唤醒用户不同,电击闹钟通过释放微小脉冲电流刺激人体,从而达到唤醒的目的。”中国石油大学理学院副教授周广刚对科技日报记者说。

“电击闹钟一般分3个阶段进行唤醒。”周广刚介绍,首先手表通过轻微震动尝试唤醒。如果手表系统发现震动无法成功唤醒用户,就会开始第二阶段——通过刺耳的声音唤醒。如果此时用户依旧决定“再睡5分钟”,那么电击就来了。

电击手表的电击强度一般可调节。受到低强度电击,用户感觉和被静电电一下差不多,但如果电击强度高,可能会让用户有非常强烈的痛感。

那么,电击闹钟对身体有害吗?不同厂家生产的电击闹钟,在参数上有些许差异。电击闹钟的输出电压通常在16伏至150伏之间,最大输出电流一般为10毫安左右。而人体的安全电流约为10毫安,允许通过的最大电流为36毫安,超过36毫安有致死风险。消费者在购买电击闹钟前,要仔细查看它的电流参数。

“若电击闹钟设计电流低于人体致死电流,一般就不会有致命危险。不过,长时间被电流刺激会产生热效应,可能导致局部电烧伤。”周广刚补充道,长期频繁接触微弱电流,也可能改变人体正常的电位差,影响心脏正常的电生理过程,或使人头晕、呕吐。另外,心血管疾病患者、皮肤过敏或身体不适者不宜佩戴电击闹钟。

青春期后为何生长趋于停止

为什么男孩、女孩在青春期之后生长发育的速度就变慢了?有些人甚至停止了发育?美国伊利诺伊大学芝加哥分校亚历山大·辛格顿领导的一项新研究发现,一种导致果蝇停止生长的潜在触发因素或对理解人类的生长发育具有重要意义。这项研究发表在《美国国家科学院院刊》上。

对于人类来说,尽管青春期之后还需要几年时间才会真正停止生长,但身体停止生长的信号大致发生在这一时期,更好地理解这一过程很重要。辛格顿表示,孩子进入青春期的年龄越来越小。但要理解为什么会发生这种变化,人们需要了解它是如何运作的。

研究人员观察了果蝇。当果蝇从幼虫变成成虫时,它们经历了相当于青春期的过程。许多生物学家的理论是,当幼虫达到一定的体型时,就会停止生长,这会触发它开始成为成虫的过程。辛格顿解释说,其它昆虫也会这样,比如蜜蜂,它利用腹部的一个“拉伸感

受器”,来监控自己的大小。

但果蝇没有使用像蜜蜂那样的机制。团队推测,这实际上与一种参与果蝇生长的类固醇激素有关,这种激素称为蜕皮激素,类似于人类的雌激素和睾酮。

研究人员使用的数学模型表明,身体大小并不是导致果蝇停止生长的触发因素。相反,“停止生长”的开关是由分泌蜕皮激素的腺体触发的。在幼虫阶段,这个腺体接收大量的营养信息,帮助它决定如何调节蜕皮激素的产生。一旦蜕皮激素达到一定水平,腺体就不再需要营养信息来作出决定,并开始自我调节。研究人员认为,这种对营养信息需求的转变是导致果蝇停止生长的原因。

辛格顿表示,果蝇的经历与人类的经历类似,因为两者都含有相似的类固醇激素,而且果蝇和人类都通过胰岛素传递营养信息。他们将在哺乳动物身上开展类似研究,这将促进对人类生长停止过程的更多了解。