



提醒

常识

释疑

“瘦人脂肪肝”或更危险

如今很多人的体检报告单上增加了“脂肪肝”的字眼,有的人年年体检年年有,却不以为然;有的人尽管看起来不胖,却也查出脂肪肝,甚是困惑。

“只有肥胖的人群才可能出现脂肪肝,这种观点并不准确。”脂肪肝是指肝细胞内脂肪聚积过多导致的病变,确实多见于肥胖人群,但部分身型瘦的人群也会得脂肪肝。江苏省中医院内分泌科主任、主任医师周希乔表示,脂肪肝的高危因素远远不止肥胖一项,2型糖尿病患者或血糖控制不良、长期喝酒、血脂偏高、患有病毒性肝炎、短时间内体重快速下降、素食主义者、服用某些药物、家族遗传等因素也都是引起脂肪肝的常见原因。周希乔主任表示,临床上有很多瘦子不仅患有脂肪肝,同时还会出现高血糖、高血压、高血脂等代谢综合征的表现,这类“瘦胖子”,尽管看起来不胖、四肢纤细,实则表现为腹型肥胖、胰岛素抵抗和体脂分布异常,事实上,比“均匀的胖”更加危险。

据《扬子晚报》

豆芽应充分加热后食用



豆芽生长的环境通常潮湿又温暖,这种环境同样也适合微生物生长繁殖,这让豆芽受到致病菌污染的机会非常大,比较常见的有李斯特菌、沙门氏菌和大肠杆菌。这些致病菌都怕热,用热水焯一焯就可以杀灭。因此,食用各种豆芽前一定要将它们充分加热,以保证食用安全。

据《保健时报》

假期补觉为啥越睡越乏?

每逢假期,有人出门旅游,也有人选择宅家补觉,但休息了一个假期,开始上班后却总是觉得头晕、乏力。明明睡到天昏地暗,为啥一点不解乏?

越睡越乏是生物钟在作怪。长期睡眠不规律会严重影响睡眠质量,让人无法得到有效的休息。终于有了个长假,人们一下子放松了,很多人把休息时间拉长,想把之前因为劳累而损失的时间补回来,这让他们的生物钟变得与平时不一样了。这种生物钟的快速变化,就像生活中人们倒时差一样,身体上会有不适的感觉。

为了避免这种情况,建议大家在假期前后,起居生活尽量有规律,不要熬夜,不宜过度兴奋,保证适量的运动。

此外,如果想通过补觉给身体“充电”,要注意补觉的时间不要过长,如果一天的睡眠时间超过10个小时,同样会影响到睡眠生物钟,让人晚上难以入睡。

比较健康的作息时间是成年人每天保证7至9个小时睡眠,晚上10时到凌晨4时是最佳的休息时间。在这个时段里睡觉能够获得最好的睡眠质量,入睡最好不要超过晚上11时。如果条件实在不允许,至少要保证6个小时的睡眠,也可以采用分阶段睡眠的方法。

如果需要熬夜,应在白天小睡半个小时,转天再多睡两个小时,把缺失的睡眠补回来,不要把疲倦硬拖到周末。

据《北京青年报》



血糖高能吃西瓜吗? 六个吃西瓜不升血糖的小秘诀

据《北京青年报》

夏天来了,正是享受西瓜的好时候。可糖尿病人却因为高血糖,不敢吃西瓜。也有一些人怕发胖,觉得西瓜含糖量高,升糖值也高,对西瓜也是顾虑颇多。血糖高可以吃西瓜吗?西瓜的含糖量真的很高吗?今天就来跟大家科普一下。

血糖高可以吃西瓜吗?

我们先从西瓜的含糖量、血糖影响水平上分析一下。

1.西瓜属于低含糖量水果

西瓜含糖量约4%~7%,主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。这符合糖尿病人吃低含糖量水果的基本原则。

2.西瓜的血糖生成指数(GI值)其实不算高

西瓜的血糖生成指数(GI值)是72,属于中等偏高GI值的水果。GI是衡量食物吃进去后引起血糖反应的一项指标。当高GI食物进入胃肠后,表现为消化快,吸收彻底,导致葡萄糖迅速进入血液,进而引起血糖升高。所以一般情况下我们不推荐糖尿病人食用高GI水果。

3.西瓜的血糖负荷(GL值)偏低

仅看西瓜的含糖量和GI值并不能决定糖尿病人是否适合吃西瓜,还需要进一步了解西瓜的血糖负荷(GL值)。血糖负荷反映食用了食物后血液中的葡萄糖水平和所需要的胰岛素量。

简单说,GI值是确定吃入一种食物后血糖升高的速度,而GL值是确定吃入一种食物后最终对血糖水平的影响程度。GL≥20为高GL食物,10<GL<20为中GL食物,GL≤10为低GL食物。西瓜的GL值为9.9,属于低GL值食物。

因此,糖尿病人是可以吃西瓜的,不必有过多的担心。

吃西瓜时注意这6点

虽然糖尿病人结合自身血糖水平,西瓜是可以吃的,但是糖尿病人吃西瓜时应注意以下6点:

1.西瓜不可多吃。糖尿病人推荐食用量为2两左右。

2.西瓜食用应在两餐之间,上午10时左右,下午4时左右。

3.吃了西瓜或其他水果后,需要适当减少一点主食的量。

主食减少的量,可以考虑含糖量对等的方法。例如,100克(2两)西瓜的含糖量约为12克,50克(1两)的米饭中约含13克碳水化合物。因此,吃了2两西瓜后,需要少吃1两米饭。

4.血糖不稳定时,不适宜吃西瓜。

5.实时血糖水平偏高时,不宜吃西瓜。如餐后血糖高于11.1mmol/L时,暂时别吃西瓜。

6.西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,糖尿病人可以选择靠近瓜皮部位的西瓜。

前沿

肠道菌群多样助长寿

人体肠道内寄生着大约10万亿个细菌,它们影响着人们方方面面的健康,甚至还能控制人体对癌症治疗药物的反应等。科学期刊《自然》旗下的《老龄化》子刊日前发表中国广西科学院的一项最新研究成果指出,肠道菌群多样化和肠道内有益菌群的存在能起到延年益寿的效果。研究分析认为,保持健康的肠道菌群状况有助人们健康地变老,从而实现健康的老龄化进程。

据《生命时报》

新说

做广播体操益处多



做广播体操是简单易行的健身方式。目前采用的第九套广播体操共八节,包含躯干、上下肢动作,全身各部位都能得到充分锻炼。坚持做广播体操的益处包括:

1.缓解疲劳。可放松肌肉,促进血液循环,增加大脑氧气供应,使大脑得到充分休息。

2.减轻疼痛。可提升肌肉和关节的柔韧性和活动度,预防和缓解久坐导致的肌肉僵硬和颈肩腰腿疼痛。

3.增强体质。长期练习可促进骨骼发育,增强肌肉力量,加强新陈代谢,改善运动系统、呼吸系统及神经系统功能,预防疾病的发生。

4.提高身体协调性。广播体操涵盖抬臂胸前屈、分腿跳、开合跳、下蹲起立、双臂上举等一系列动作,节奏轻快、音乐律动强,能有效促进神经肌肉的协调配合,增强身体协调性和节奏感。

5.保持良好姿势。可督促健身者保持正确身体姿势,使体格强健、形态优美。

6.放松心情。在轻快、优美的旋律下做操,能促进多巴胺和内啡肽等物质的分泌,给人带来愉悦感。

据《上海大众卫生报》

养生

最好吃的煮蛋是黄微凝

煮鸡蛋看似简单,实则学问不少:煮得好,是最健康的吃法;煮不好,要么有食品安全风险,要么营养打折扣。

煮鸡蛋最理想的状态是蛋黄微微凝固,且质地软嫩、颜色金黄。此时蛋清早已凝固,中心温度达到70℃以上,鸡蛋中的抗营养物质被破坏,沙门氏菌被杀灭,绝大部分营养得到很好的保留,脂肪酸和胆固醇也没有发生氧化。这个状态的煮鸡蛋吃起来不噎人,可谓“营养、安全、美味”兼得,老少皆宜。

具体应该怎么煮呢?根据实验,无论热水煮还是凉水煮,在煮沸的状态下保持3~5分钟,煮出来的鸡蛋状态比较理想。需要说明的是,水量多少、火候大小、鸡蛋个头大小等都可能影响鸡蛋最终煮成的时间,建议大家最好根据自家厨房情况及个人喜好去摸索具体的时间。

据《生命时报》

美味

茭白双莲排骨汤



功效:清热祛湿、养心健脾。

材料:茭白300g、莲藕300g、莲子50g、排骨500g、生姜数片(3~4人量)。

方法:排骨、茭白洗净切块焯水,莲藕洗净滚刀块,以上食材同莲子一起放入锅中。加清水2.5L,大火烧开后转小火煮约1小时,最后食用时加盐调味即可。

据《广州日报》