

这种碳水是肝脏的“天然清洁工”

在日常生活中，许多人会在体检时被告知患有“轻度脂肪肝”。有一种藏在厨房里的“宝藏碳水”，不仅不升血糖，还能悄悄扫走肝脏里多余的脂肪，这就是抗性淀粉。

一项研究共纳入240名脂肪肝病患者，让他们每天补充40克抗性淀粉。坚持4个月后，70%的人效果显著，肝脏脂肪减少了超过30%。而另外30%的参与者减少了7%。富含抗性淀粉的饮食，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。

除了减少脂肪肝，富含抗性淀粉的饮食还可以调节血糖血脂。医生介绍，在血糖调控方面，抗性淀粉由于不被小肠吸收，不会直接升高血糖水平，反而能增强胰岛素敏感性，有助于长期血糖稳定，还能提高“好胆固醇”(HDL)水平，减少甘油三酯。



酯。

帮助控制体重。抗性淀粉的核心优势在于其热量仅为普通淀粉的一半，且能提供持久的饱腹感。这意味着摄入同样分量的主食，身体吸收的热量更少，有助于控制体重。

守护肠道健康。医生表示，抗性淀粉在大肠中被发酵生成的短链脂肪酸，特别是丁酸，能够提供肠道上皮细胞所需的能量，维持肠道屏障的完整性。强健的肠道屏障可以有效阻止病原体的入侵，降低炎症的发生频率。

能提升免疫力。医生表示，抗性淀粉发酵后产生的丁酸等代谢产物，有助于调控免疫系统的反应，使其在对抗病原体时表现出更好的抗病能力。对于免疫力较弱的群体，如老人、糖尿病患者等，长期摄入抗性淀粉可能有助于改善免疫健康，降低患感染性疾病的风险。

促进钙铁吸收。医生表示，抗性淀粉在结肠发酵产生的短链脂肪酸，对肠细胞可以起到营养作用，从而提高对钙、铁等矿物质的吸收。

抗性淀粉根本不用额外花钱买，记住这几类“抗性淀粉大户”：

全谷物。糙米、燕麦(生燕麦片)、藜麦、大麦，比如糙米的抗性淀粉是白米的3-4倍，用它替代1/3的白米，血糖会稳很多。

杂豆类。鹰嘴豆、黑豆、红豆、芸豆是“佼佼者”，抗性淀粉含量比精米白面高得多，煮杂粮饭时加一把，既能增加口感，又能控糖。

冷藏的主食。米饭、馒头做熟后冷藏，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，像米饭冷藏后重新加热，血糖反应仍比新鲜热米饭要低。

冷却的薯类和淀粉蔬菜。红薯、紫薯、山药、土豆生的时候抗性淀粉多，不用担心煮熟后放凉淀粉会“回生”，抗性淀粉反而变多。比如蒸红薯放凉后吃，比热着吃更能延缓血糖上升。青香蕉。香蕉越绿，抗性淀粉的含量就越高。要注意，熟透后就几乎没有了。

小验方

治冻伤验方

将茄子秧适量，干辣椒2个加水煎成药汁，待温后熏洗并按摩冻疮部位，每次15-20分钟，每日2-3次，非常见效。

治烫伤验方

把土豆煮熟扒皮剥下敷在烫伤处，用消毒沙布固定。3-4天即可愈。

(本方仅供参考)

流感高发季吃消炎药管用吗

冬季是呼吸道传染病的高发期。对于病毒引起的感染，抗生素类药物是无效的，一感冒就吃消炎药的做法并不科学。

医生介绍，“消炎药”如阿莫西林、头孢、左氧氟沙星等都是抗菌药物，而感冒多以病毒感染为主，应以休息、补水和对症治疗为主，明确细菌感染时，要在医生的指导下进行抗菌治疗。此外，儿童感染流感病毒后，出现的症状不一定与成人完全相同。6岁及以上的儿童流感症状与成人较为接近，可能会出现较明显的寒战、高热、肌肉酸痛、乏力等。2至5岁的儿童多表现为明显的发热、咳嗽和喉咙痛。2岁以下的婴幼儿感染流感病毒不一定出现明显的流感样症状，可能表现为腹胀、消化不好、

活动度下降等。因此，儿童出现上述症状就要引起家长的重视，必要时尽快就医。

儿童服用抗病毒类药物出现副作用怎么办？针对儿童服用奥司他韦等，出现呕吐、肠胃不适等症状，应如何应对？医生表示，恶心呕吐是常见的副作用。如果在服药15分钟之内就开始呕吐，需要补服，全剂量服用一次。如果超过30分钟后出现呕吐，基本上药已经吸收，不用再补服。



颈动脉斑块。稳定的斑块不堵塞血管，无需治疗，保持良好的生活习惯即可。

慢性浅表性胃炎。无症状时不需要治疗。

检查出这6种病不必过于担心

肺结节。小于1cm的肺结节大多是良性，定期复查即可。

动脉硬化。好比上了年纪脸上长皱纹一样，是一种血管老化的表现。想要预防，重在日常健康饮食。

囊肿。比如肝囊肿、肾囊肿，5cm以内，没有症状无需治疗，定期复查即可。

骨质增生或骨刺。属于身体自我修复的产物，没有症状不需治疗。

流感疫苗有必要每年接种吗

我每年都要接种流感疫苗，感觉很麻烦，请问到底有没有必要每年都接种流感疫苗？

读者 刘女士

刘女士：

有人认为，疫苗保护期很长，接种过一次流感疫苗就不用每年都接种了。这是一种常见认知误区。流感病毒极易变异，流感疫苗需要每年接种。每年流行的流感毒株都有可能不一样，所以，每年流感疫苗的成分也不一样。另外，流感疫苗的保护时间并不是很长，一般来说能维持6-8个月的保护效力，并且对不同年龄人群的保护时长略有不同。

需要提醒的是，“每年”并非意味着两次接种要间隔一整年。比如，有人在今年2月接种了一剂次流感疫苗，若流感疫苗成分已更新，今年11月也可以再接种一剂次。



读者来信

究表明，静止状态下不戴帽子，气温15℃时，人体约1/3的热量会从头部散发；而气温在4℃左右时，约一半的热量从头部跑掉。

医生介绍，冬天戴帽子，犹如给身体加上一个“暖瓶塞”，减少热量散发，让身

研 激。

冷空气会让脑部供血不足，血压波动大时，容易诱发脑中风或者头痛。特别是那些本身有动脉硬化的人，脑部血管壁脆弱，一受刺激很可能引发脑溢血。戴帽子不仅能防止头部散热，还能保护脑血管少受寒冷刺激，减

冬天戴帽子有助预防多种疾病

体更好地保暖，还有助于预防多种疾病。

冷风吹头，头皮上的血管会剧烈收缩，导致全身的血液循环受影响，心脏的压力加大。这时候心绞痛、心肌缺血甚至心梗的风险都会增加。尤其是老年人或者本身有高血压的人群，戴上帽子，可以减少冷空气对血管的刺

少风险。

冬季室内外的温差比较大，一冷一热很容易导致免疫力低的人患上呼吸系统疾病。头部保暖对预防此类疾病很重要。帽子的功能主要是维持身体热平衡，外出戴上它就不会因头部过多地散热而引起全身的热量变化。

哪些食物是“天然安眠药”

据统计，超过60%的更年期女性受失眠困扰，这与激素变化密切相关。本文分享几个专门针对更年期失眠的食疗方案，助您重获好睡眠。

豆浆燕麦粥：双向调节雌激素

每日早餐用200ml豆浆煮燕麦片，加入少许核桃仁。大豆异黄酮帮助稳定雌激素，燕

麦富含维生素B族，协同缓解潮热盗汗。

酸枣仁莲子汤：安神止汗经典方

酸枣仁15克、莲子20克、小麦30克，加水煮40分钟，睡前2小时饮用。此方养心安神，特别适合夜间易惊醒、出汗的女士。

香蕉牛奶蜂蜜饮：三重助眠

香蕉中的镁能放松神经，燕

麦富含色氨酸，蜂蜜稳定血糖。睡前1小时饮用一杯，能有效缩短入睡时间。

立即可行的助眠习惯

晚餐吃七分饱，避免辛辣、咖啡因。下午5点后不大量饮水，减少起夜。睡前泡脚15分钟，水温40℃左右。卧室温度控制在18-22℃，穿透气睡衣。

有人总觉得烧烤、火锅等重口味才过瘾，偶尔一顿饭菜吃得清淡点，就感觉“没味道”“不香”。这样的饮食习惯，可能正在悄悄拖垮你的肾。

我们每天吃进去的盐，远不止厨房里的那一勺。更多“隐形盐”藏在日常食物中，无声无息地加重肾脏的负担。当我们摄入过多盐分，血液中钠离子浓度上升，肾脏不得不“加班”过滤多余的

善口感，制作过程中往往会添加碳酸氢钠(小苏打)或食用碱，导致钠含量不低。

“健康”的麦片

许多即食麦片、玉米片为了提升风味和延长保质期，会加入食盐或钠盐类防腐剂，部分产品每100克含钠超过500毫克。

“营养”的汤汁

面汤、煲汤等是盐和嘌呤的“浓缩精

升高。

“可口”的零食

冰淇淋、蛋糕、奶酪(尤其是天然奶酪)等甜品，为促进发酵、抑菌及提升口感，会加入大量盐；鱿鱼丝、牛肉干、膨化食品等零食，在加工过程中同样添加了大量盐分。

“喷香”的炸货

除调味用盐外，油炸食品还会添加

这几种“美食”加重肾脏负担

钠。长期高负荷运转，肾小球的滤过功能会逐渐受损，出现蛋白尿——这正是肾功能受损的早期信号。生活中有很多“隐藏款”高钠食品，它们盐分惊人。

“清淡”的主食

白面包、吐司、花卷、馒头(尤其是速冻或烘焙产品)、饼干、蛋糕、沙琪玛等，为了增强面筋弹性、控制发酵速度和

华”。喝下一碗汤，相当于一口气干掉了整道菜大部分的盐分。

“美味”的腊肉

腊肉、香肠、火腿等加工肉类为了防腐和风味，在制作时就用大量的盐腌制。

“入味”的香干

香干、卤干、素鸡等豆制品，在加工时需使用盐或酱油调味，导致盐分含量

小苏打、泡打粉(主要成分为碳酸氢钠)，进一步增加钠含量。

“丰富”的酱料

厨房常用的味精、鸡精、酱油、蚝油等均含有较多盐分。豆瓣酱、甜面酱等酱料含盐量尤其高；甚至连番茄酱、沙拉酱、蛋黄酱等，为提升风味，也会添加大量盐分。