

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。

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、消化不良、

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、胃肠不适等症状,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。



拿到体检报告看到肺结节、动脉硬化、颈动脉斑块、慢性浅表性胃炎、囊肿……就慌了神?其实体检查出这些病不用过于担心,大部分都无需治疗。检查出这6种病,不必过于担心。

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

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,可能正在悄悄伤害你的肾。

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

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,控制发酵速度和改

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

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激。

研究表明,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

研究。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

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

香蕉牛奶蜂蜜饮:三重助眠

香蕉中的镁能放松神经,

牛奶富含色氨酸,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。

这几种“美食”加重肾脏负担

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,在制作时就加入大量的盐腌制。

“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。