

冷米饭能降血脂、血糖吗

米饭是餐桌上的经典主食，大多数人习惯趁热食用，但也有不少人偏爱吃冷米饭，还有传言吃冷米饭能降血脂、血糖，助力脂肪肝恢复。吃冷米饭真有这么好处吗？想要降糖、减脂的人群又该如何搭配饮食？

吃冷米饭一定程度上可改善血糖

营养科医师表示，冷米饭并不能直接降低血糖和血脂，但确实能在一定程度上延缓餐后血糖的上升速度，减少人体对脂肪的吸收，对血糖和血脂的控制起到辅助作用，进而帮助改善血糖与血脂状况，对轻度脂肪肝的恢复可能有一定帮助。

冷米饭能发挥这些辅助功效，是因为米饭经过加热糊化之后，在冷却的过程中，部分淀粉分子重新排列并结晶，形成难以被小肠消化酶分解的稳定结构：抗性淀粉。

抗性淀粉进入人体后，无法在小肠内快速转化为葡萄糖，能够有效避免餐后血糖出现骤升的情况。随后，这种淀粉会进入大肠并完成发酵，产生短链脂肪酸，这类物质可以提升胰岛素敏感性，促进机体对血糖的利用，从而实现平稳血糖的作用。抗性淀粉本身属于膳食纤维的范畴，除了平稳血糖之外，还具备许多益处。医生指出，抗性淀粉可以增强饱腹感，减少每日总热量的摄入，辅助体重管控。它还能够降低肠道对脂肪、胆固醇的吸收，帮助调节血脂水平。同时作为益生元，它还能优化肠道菌群环境，有效改善肠道健康。

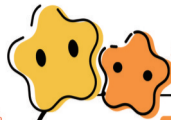
在储存环节，米饭烹饪完成后，最好在1小时内快速放凉，随后密封放入专用饭盒进行冷藏，避免生熟食物出现交叉污染。同时，要保持冰箱内部洁净，将冷藏温度稳定控制在4℃以下。在保存时限上，冷米饭在冰箱中冷藏时间应不超过24小时。

饮食粗细搭配补足抗性淀粉

除了直接将米饭冷藏，还有一些烹饪和处理方式，可以增加主食以及其他食物中的抗性淀粉含量。在烹饪方式上，可将米饭煮至半熟后进行冷却，或是对米饭开展反复蒸煮、冷却的操作，都能有效提升抗性淀粉的生成量。

在食材搭配方面，在米饭中添加全谷物、杂豆类等富含膳食纤维的食材，能够提高抗性淀粉的占比。同时，采用少油、少盐的烹饪方式，减少淀粉的糊化程度，也有助于抗性淀粉的形成。冷冻后解冻也可提高抗性淀粉含量。

如果无法接受冷米饭的口感，日常饮食中也可以选择其他天然富含抗性淀粉的食物，同样能满足身体的相关需求。全谷类(如燕麦、糙米、藜麦)、杂豆类(如黑豆、鹰嘴豆、扁豆)、煮熟后冷藏的土豆、红薯、奇亚籽、亚麻籽和未成熟的青香蕉等，都是优质的抗性淀粉来源。



小验方

治脚癣验方

用白泡脚芦荟，待芦荟色泽由绿变黄，取酒滴于脚癣患处，一日数次，几日后脚癣可愈。

治烧烫伤验方

烧烫伤后切忌不要用冷水冲激，可不起皮不起泡，速将头发或猪毛烧成灰，用香油调和，每日涂三次，可止疼，三日即好且无疤。

(本方仅供参考)



身体出现五个异常需警惕

下肢出现“糖斑”

常见于小腿前侧，为边界清晰的褐色斑块，不痛不痒。“糖斑”的出现有很多原因，比如微循环障碍、高血糖刺激、皮肤色素沉着等。

腹型肥胖

如果四肢比较细，腹部却比较肥胖，也就是腹型肥胖，这类人群往往存在胰岛素抵抗以及胰岛素分泌不足的问题。此时糖类、蛋白质以及脂肪会出现代谢异常，导致血糖增高。

这种腹型肥胖的人群，还容易出现高脂血症和高血压，就是我们常说的“三高”问题。

蛋白尿

长期高血糖会导致肾脏血流量学改变，肾小球内压力升高，滤过膜受损，引发微量白蛋白尿并逐步发展为临床蛋白尿，也就是大家平时所说的“泡沫尿”，犹如鸡蛋加水后搅拌一样。

高血糖还会促进糖基化终产物生成，这类物质沉积在肾组织中，会诱发炎症反应和氧化应激，损伤肾小管和肾小球。此外，糖代谢紊乱会影响肾脏激素和细胞因子平衡，加速肾间质纤维化，导致肾功能衰竭。

伤口不易愈合

血糖高，会使皮肤自我修复能力降低，磕碰后伤口不易愈合，也有可能形成局部色素沉着。

皮肤瘙痒

血糖升高，会对皮肤末梢神经产生刺激，导致皮肤出现瘙痒，常见于脚部、手部。此外，血糖升高也会损害人体自主神经，使皮肤因出汗减少而异常干燥。

无论是下肢出现“糖斑”等变化，还是出现腹型肥胖，都可能是血糖失控的信号，但不等于已经患上了糖尿病，应及时到医院就诊，查明病因，在糖尿病前期或刚诊断糖尿病时是有机会逆转的。

一天必须要睡够8小时吗

网上流行“一天最好要睡够8小时”的说法，有时因为没有达到这个标准而焦虑。请问人一天到底睡多久最好呢？

读者 刘女士

刘女士：

因人而异。首先不同年龄每天所需的睡眠时间不同。婴儿所需的睡眠时间最多，随着年龄的增长，所需的睡眠时间有逐渐减少的趋势，一直到18岁以后，变化才慢慢趋于稳定。其次成年人的睡眠时间也因人而异。有些人只睡五六个小时就可以保持良好状态，而有些人需要9小时甚至10小时以上的睡眠才能保持良好状态。大多数人每天平均需要7小时的睡眠时间。



读者来信

如何乐享美味不增重

有人说“不吃主食”和“用水果代替主食”，这些都不建议。长期不吃主食会导致代谢紊乱、营养不良等问题；一次性大量食用高热量水果，可能造成糖分和能量超标。想要控制体重，可以选择一些粗粮，粗粮升血糖速度相对较慢，相对更有选择，有上限。吃饭时，建议先吃菜，然后吃肉，最后吃主食。肉类方面，建议多选择鱼、虾等优质蛋白质，尽可能少吃肥肉、油炸食品。零食可以“尝一尝”，但是要“设上限”，比如坚果吃一小把即可。若零食吃多了，建议适当减少当餐主食量，避免总热量叠加超标。纠正常见的饮食误区。经常

有饱腹感，有利于避免餐后血糖大起大落，也能避免“越吃越想吃”。肠胃不好的人饮食要有节制。肠胃功能较弱的人群尽量少吃过冷、过热、过辣、过咸的刺激性食物，避免暴饮暴食，防止突然加重消化道负担；要保持相对规律的进餐时间，不能“一顿撑、一顿饿”，以免加重胃炎、胃溃疡等基础疾病。健康体重管理是一个长期过程，核心在于均衡和适量。饮食要多样化、适量摄入、规律进餐，搭配积极运动，及时关注并监测体重变化，养成良好的生活方式和习惯，才是更靠谱的体重管理方式。

突发晕厥应就医检查

在日常生活中，防止晕厥摔倒，要注意从两个方面入手。一方面，起床或者蹲坐后站起来时要缓慢，要先半躺30秒或者坐30秒，再慢慢站起来。另一方面，在日常活动中感到头晕，最好尽快扶住固定物坐下或者躺下，以免摔倒造成更大伤害。

晕厥发生之后，部分患者是有可能完全缓解的。但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况，应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果是在短时间内频繁发生晕厥，这个时候应该尽快到急诊科就诊。

五种药别空腹吃

抗生素类(阿莫西林、头孢类):饭后1小时服用更安全

若空腹服用，药物直接接触胃壁，可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可能导致脱水。

正确方法:建议饭后1小时服用。

抗厌氧菌药(甲硝唑):饭后1小时+戒酒7天

空腹服用易刺激胃部，导致恶心、头晕，甚至诱发药物性胃炎。

正确方法:严格遵循

“饭后1小时服用”，且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林):饭后半小时+避开果汁咖啡

空腹服用时，药物对胃壁的刺激如同“刮擦”，易引发胃痛、溃疡，长期可能增加胃出血风险。

正确方法:餐后半小时服用，送服时选择温水，避免果汁、咖啡等饮品。

降糖药(二甲双胍):随第一口饭嚼服，副作用减少

80%

若空腹或餐后较长时间服用，可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适，严重时可能导致电解质紊乱。

正确方法:建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示，随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

维生素B族:早餐后随餐吃，搭配碳水更易吸收

被充分吸收，即随尿液排出。

正确方法:早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物)，延长药物在胃内的停留时间，促进吸收。



老年人要注意哪些眼疾

生活中经常会听到老人抱怨眼睛看不清，看东西模糊。眼睛是事关老年人幸福生活的重要部位。随着年龄的增长，中老年人除了眼睛调节功能下降引起的“老花眼”问题外，还有一些常见的眼病“偏爱”中老年人，发病率也非常高。

老花的原因是随着年龄增长，眼睛看近的调节肌肉的力量愈来愈弱。另一个重要因素是，当年龄增加至40岁以上，晶状体逐渐硬化，弹性下降，无法变凸，睫状肌收缩力下降，导致眼的调节能力下降，无法根据阅读需求调节眼的焦点位置。需要佩戴眼镜。另一方面在饮食上可多食用以下食品：黑豆、黑芝麻、瘦肉、鱼、蛋、牛奶、动物肝脏以及新鲜水果、蔬菜等食物。

白内障是由于晶状体浑浊引起视力下降的一类常见的眼部疾病。老年人白内障的发生大多与年龄相关，主要由年龄引起的晶体代谢异常所致。紫外线照射、烟酒、全身疾病与白内障的形成也有关。目前医学没有任何药物能够彻底治愈白内障，只有通过人工晶体植入术根治。每日要多饮水，避免长时间暴露于阳光下，以免组织老化造成白内障加剧。

老年人出现眼前黑影，多少不等，形态各异，随着眼球转动而浮动。越仔细看，越清楚；越在明亮背景下，越清楚。但眼部检查并没有器质性病变，这种现象是“飞蚊症”。一旦有飞蚊症，应尽快做一次完整的散瞳视网膜检查，之后每年要定期检查一次。

要对老年人的眼部健康加以关注，定期为老年人做眼部健康的检查，真正做到早发现、早干预、早治疗。