

特别关注

常吃这些“伪粗粮” 当心血糖飙升

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

吃起来口感糯糯的谷物，比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等，升糖速度更快。

粗细粮的主要成分是淀粉，淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等直链淀粉含量多，直链淀粉排列很紧密，在体内不易被分解，对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多，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，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，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”

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“打粉”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GI仅23，但如果打成粉冲糊吃，GI则变成72，成了高GI食物。所以，需要控糖的人群一定要注意。

如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，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，可以用一平勺粗粮粉兑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反酸，这种情况晚上可以少吃或不吃粗粮。

有此一说

长期便秘 警惕“糊涂”风险

美国布莱根妇女医院和哈佛医学院的研究人员进行的一项初步研究发现，慢性便秘不仅是肠道健康的一个指标，也是思维功能下降的一个潜在警告信号。

研究团队选取了3项大型研究的数据，这些研究几十年来一直在跟踪超过10万名美国医疗专业人员。分析结果显示，平均而言，与每天排便一次的人相比，报告有慢性便秘(每周排便不到3次)的人其客观测试得分较低。类似的，便秘的人其主观认知功能的得分也较低。也就是说，他们的大脑表现出了老化的迹象。与排便频率正常的同龄人相比，便秘的人在记忆和思维测试中的表现通常较差，相当于大脑多老化了3年。他们报告自己的认知功能正在下降的可能性高出了73%。

研究人员还发现，便秘和认知功能较差的人产生丁酸的肠道细菌相对较少，丁酸是一种有助于控制炎症的重要脂肪酸。

在阿尔茨海默病协会国际会议上宣读的这项研究认为，便秘和认知功能是通过肠道微生物群联系在一起。居住在肠道中的大量细菌在许多身体功能中发挥着重要作用。从理论上来说，便秘是与认知功能较差相关的肠道微生物群的一个症状，但这一点还有待证实。

□臧恒佳

医生提醒

坐骨神经痛

这些防治误区要规避

有腰腿痛的人，可能经常会听到一个词——“坐骨神经痛”。“坐骨神经痛”是因神经根受到压迫引起的一种沿着坐骨神经的通路传递，由腰骶部经臀部向下肢放射至小腿甚至足踝部的疼痛。

坐骨神经痛只是老年人的问题？坐骨神经痛可能会影响任何年龄段的人，尤其是经常从事重体力劳动或久坐不动的人。此外，肥胖、慢性疾病和长时间保持同一姿势也可能导致坐骨神经痛。

睡硬板床，不要睡软床？部分患者不能耐受睡硬板床，睡硬板床不利于全身关节、肌肉的放松，也容易受凉，不利于患者的康复，因此应选择适中硬度的床垫比较合适。

提重物能锻炼腰部？坐骨神经痛患者应该避免扭腰、弯腰、搬重物等动作，尤其是腰椎间盘突出症引起的坐骨神经痛患者，提重物会加重患者病情。

□岳剑宁

健康饮食

紫苏叶作用真不少 泡水还能治感冒发烧



紫苏叶有很多药用功效。这个天儿拿它泡水喝，不仅可以治疗感冒，还有退烧抗菌的神奇功效。

◆紫苏叶不简单 紫苏叶味辛，性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃等功效。常用于恶寒、发热、无汗和脾胃气滞、胸闷、呕恶等病症。

◆用它泡水能治多种病症 紫苏在中医处方中一般是入复方使用，但生活中也可以用紫苏叶泡水喝。

治疗风寒感冒 如果身体患有风

寒感冒会出现怕冷、气短、咳嗽等症状，就可以服用紫苏叶水。

退烧 多数婴幼儿发烧的主要原因是外感风邪，喝紫苏叶水对身体发汗是一个很好的退烧选择。也可把晒干的紫苏叶用开水冲泡后给孩子擦拭身体，也有退烧作用。因为紫苏叶具有芳香化油以及辛温解表的作用，服用后能令身体快速发汗达到退热效果。

抗菌 专家实验发现，紫苏叶能有效抑制试管中葡萄杆菌的生长，所以具有一定抗菌疗效，能够提高免疫力。

治疗低血压 紫苏叶中提取物的主要成分是紫苏醛，能够有效地升高体内血糖含量，若身体属于低血压体质，不妨喝一些紫苏叶水。

◆嚼着吃还能抗氧化 紫苏叶含大量维生素C和维生素E，有抗氧化的作用，有助于提高免疫力。此外，紫苏叶还富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，维持消化系统健康。

□王娇娇

应季养生

冬季气候干燥 谨防“寒包火”



冬季北方气候干燥，很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于人体内火所致。

有人感觉上火了，想要靠少穿衣服的方法降火，这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散，如果靠外面的寒气去火，容易形成“寒包火”。

“寒包火”一般有两种表现形式：一种是以急性感冒的形式表现出来，出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；另一种是以慢性的形式表现出来，即身体感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题，推荐萝卜配生姜煮食，生姜去外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取10克混合代茶饮即可。另外，也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招，可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。

太溪穴是足少阴原穴，位于足内侧，在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激，气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势，用手指按揉，按揉时一定要酸痛感。

据《人民日报》

疾病预防

长肺结节和经常做饭有关系吗？

肺在人体中承担是输送氧气的工作，但其本身非常脆弱，肺是由微小的气囊和血管组成的海绵状组织，如果持续给肺造成负担就有可能导致结节。

厨房油烟可能增加肺结节的风险 肺结节是指肺内直径小于或等于3厘米的圆形或类圆形结节状病变。通常由肺部的炎症、结核、真菌感染等引起，可能与吸烟、空气污染等有关，有时是恶性肿瘤的早期表现。

厨房油烟、装修涂料、清洁用品等都属于室内污染源，长期吸入会刺激气管和肺部，引起炎症或肉芽肿等反

应。建议做饭时油烟机要“早开晚关”，炒菜前打开，炒菜结束稍等一下再关掉。装修最好选择环保型装修材料。

每年做一次低剂量胸部CT检查 减少肺部以及身体炎症、预防感染非常重要。平时要均衡饮食，多吃全谷物(糙米、小米、燕麦、藜麦、荞麦等)、蔬菜水果等抗炎食物，肉类、豆类等优质蛋白质来源的食物也要保证。少吃或不吃高脂肪、高盐、高糖、油炸、烧烤等会增加肺部负担的食物。另外，要增强锻炼，增强肺部的功能和抵抗力。

肺结节很多时候没有明显症状，

所以定期体检非常重要。中年人群应每年做一次低剂量胸部CT检查；对于有高危因素的人群，如长期吸烟者、有家族史和职业暴露者等，应加强监测和筛查，每半年检查1次。

小于1厘米的肺结节可观察 并非所有肺结节都要立马治。直径小于1厘米的良性或可疑良性肺结节，动态做胸部X线或CT检查观察即可。如发现肺结节有明显变化或恶变迹象，应及时治疗。直径大于1厘米的恶性或可疑恶性肺结节，可进行手术。肺结节要重视定期复查。

据《健康时报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。