

吃出健康

吃饭第一口决定血糖高低

专家:按“菜—肉—饭”顺序吃,控糖效果事半功倍



利于血糖管理呢?谢作玲建议:先吃蔬菜,再吃蛋白质(肉类等),最后吃主食。

她解释:“蔬菜类食物富含膳食纤维,先进食蔬菜可以增加饱腹感,延缓胃排空速度,从而减缓

后续摄入的碳水化合物在肠道中的吸收速度,相当于肠道里有了‘纤维网’。再吃一些蛋白质含量高的食物,如肉、鱼、蛋类等,来获取更持久的能量。最后吃主食时,碳水被‘夹在’纤维和蛋白

质之间,糖分释放变得很慢,血糖波动就不会剧烈,胰岛素分泌也更平缓。这种顺序对餐后血糖的影响是最小的,是很理想的进餐模式。”谢作玲坦言,这种进餐顺序的调整,不仅适用于糖尿病患者,对于糖尿病前期人群,甚至是健康的普通人,同样具有重要的预防和保健意义。

当然,进餐顺序只是血糖管理中的一环,还需配合合理的食材选择、适量的运动和规律的用药,才能形成完整的控糖策略。“需要注意的是,进餐顺序并非‘万能钥匙’。对于已使用胰岛素或口服降糖药的患者,调整进餐顺序前最好咨询医生,避免出现低血糖。同时,蔬菜的选择也很有讲究,建议优先选择绿叶蔬菜、黄瓜、番茄等低糖、高纤维的种类,适当避免土豆、山药等淀粉含量较高的种类。蛋白质方面,蒸、煮、炖的烹饪方式优于煎炸。”

许倩倩(据《扬子晚报》)

高枕并非无忧 或损伤脑血管

侧卧不用枕头是落枕主要诱因



时不使用枕头,头颈部悬空下垂,颈部肌肉受牵拉易发生痉挛,这也是落枕的主要诱因之一。

针对如何科学挑选、使用枕头,毕娟娟给出详细建议:“在高度选择上,仰卧时,枕头高度大致与竖握拳头持平,能够贴合颈椎生理曲度,放松颈部肌肉;侧卧时,枕头高度需匹配单侧肩宽,使头颈与躯

干保持水平,防止颈椎侧弯。”材质方面,她强调枕头的支撑性远比柔软度重要,建议优先选择乳胶枕或高弹海绵枕,这类产品回弹力强、透气性好,能够稳妥承托颈椎。此外,她特别提醒,枕头的核心作用是托举颈部而非仅支撑头部,摆放时需将枕头上沿紧贴肩膀前缘,利用枕体饱满部位填补颈部悬空处。

除了选对枕头,错误睡姿也会损伤身体。毕娟娟列举了四类伤身睡姿并给出调整建议:一是趴睡,这会迫使头部扭转,造成颈椎处于极度旋转状态,建议在腹部垫薄枕逐步纠正;二是全身蜷缩的“虾米式”睡姿,会过度拉伸背部肌肉、导致胸椎后凸,建议舒展身体、双膝微曲,在双腿间夹一个薄枕以维持骨盆平稳;三是仰卧抬手的“投降式”睡姿,会牵拉肩部肌肉,阻碍局部血液循环,晨起易致肩颈僵硬,建议将双手自然放于躯干两侧;四是侧身单侧肩膀的睡姿,会严重影响肩臂供血,建议侧卧时怀抱长形抱枕,调整手臂位置以提升舒适度。

谈及健康睡姿,毕娟娟总结道:“仰卧平躺、双腿微微弯曲,搭配合适的枕头,让全身肌肉放松、颈椎保持中立位,这是最科学的睡姿。”

何美银(据中国新闻网)

养生食谱

上汤娃娃菜

上汤娃娃菜采用煮制工艺配以高汤调制而成。主要原料包含娃娃菜、皮蛋、咸鸭蛋、火腿等,常用鸡汤或高汤作为汤底,辅以青红椒丝、蒜片等调料提味,经焯水、爆香、熬煮、勾芡等工序制作,成品具有香浓味鲜、口感浓郁的特点。

该菜品选用体型结实的的小棵娃娃菜为原料,其钾元素含量高于普通白菜,钙含量约为白菜的2—3倍,富含β-胡萝卜素、维生素C及硒元素。烹饪时通过熬煮保留营养成分,具有增强抵抗力、促进消化及通利肠胃等功效。

食材及调料:娃娃菜、皮蛋、青椒、红椒、红枣、枸杞、蒜、姜、葱、高汤、油、盐、鸡精、淀粉

做法:

1. 皮蛋剥去外壳,切成六瓣;红枣和枸杞洗净,用清水泡发。
2. 娃娃菜洗净,切成两半;青椒和红椒去蒂和籽,切成块。
3. 烧热3汤匙油,炒香姜蒜片和葱段,倒入青红椒块炒匀,注入3杯高汤,加入红枣和枸杞搅匀煮沸。
4. 放入皮蛋和娃娃菜拌匀,加盖,用中小火煮5分钟。
5. 煮至娃娃菜变软,加入1/4汤匙盐和1/3汤匙鸡精调味。
6. 倒入淀粉水搅匀,使汤汁变得浓稠,即可出锅。

小贴士:挑选正宗的娃娃菜,应挑选个头小,手感结实的为佳;如果捏起来松垮垮的,有可能是用大白菜冒充的。以糖心皮蛋入菜为最佳,挑选皮蛋时轻轻抛掂,连抛几次,手感颤动大,有沉重感的为优质皮蛋,手感蛋内不颤动的为死心蛋,手感颤动和弹性过大的则是糖心蛋。(据网络综合)



生活百事通

如何判断全谷物食品真假

全谷物是一颗“完整的种子”,只去掉了最外面不能吃的硬壳,保留了谷皮、胚芽和胚乳三层结构。

购买全谷物食品时,重点要看配料表第一项。有些在包装上写着“全麦面包”“谷物饼干”的,配料表第一项如果是“小麦粉”,后面才跟着麸皮,这不是全谷物食品。真正的全麦面包配料表第一项必须是“全麦粉”。

提倡大家多吃全谷物食品,是因为谷皮和胚芽里藏着谷物绝大部分的膳食纤维、B族维生素和矿物质。谷物被碾磨成精制白面粉后,B族维生素和矿物质损失了60%—80%,膳食纤维几乎全没了。这些被丢掉的东西,正是如今人体容易缺乏、对维持肠道健康和代谢健康都必不可少的营养物质。

吃全谷物食品,能减慢血糖上升速度,延长饱腹感,促进肠胃蠕动。长期适量摄入全谷物,对控制体重、降低心血管病和肠癌等疾病发病风险都有明确证据支持。(据中国新闻网)

智能新生活

使用微信“企鹅急救助手”

1. 在微信中搜索并进入“企鹅急救助手”小程序,授权定位、摄像头和麦克风权限。
2. 进入小程序后自动共享位置,并点击“紧急呼叫”,接通120指挥中心、救护车、现场的三方视频连线,调度员可远程指导急救。
3. 点击并进入“急救资源”选项。
4. 可查找附近AED、急诊、药房、避难所等具体位置。
5. 点击并进入“自救指南”选项。
6. 可观看针对如心脏骤停、异物卡喉等常见意外自救的操作指引。

(遇到心脏骤停、窒息、摔倒等突发状况,必须先拨打120,120调度中心会自动发送含小程序链接的短信到手机上,进入小程序后,点击“紧急呼叫”来触发视频连线与定位共享。)

李晨 制图

食用油开封两个月变质?

专家教你科学用油

该研究通信作者、江南大学食品学院副研究员金俊接受记者采访时介绍了试验方法及结论。

金俊介绍,研究团队从市场上采集了近100瓶涵盖不同品牌、不同生产工艺的4—5升大包装食用油,品类包括花生油、大豆油、葵花子油,试验对室温环境进行了严格监测,白天控制在26至27℃,晚上平均在20℃左右,真实还原普通家庭的用油场景和消耗周期。

金俊说:“我们也是在这个用油的过程中发现,事实上很多消费者会把包装上的18个月当作它的保质期,我们就觉得还是有必要来系统地做一个研究,告诉消费者怎样用油。我们根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐的每人每天的用油量换算下来,一个三口之家每天差不多用油是80到90毫升,试验在中午和晚上的时候取油,达到每天取80到90毫升的量。油量的减少,剩下的油与空气的接触,可能又会进一步增加交换。所以在这样的环境下,每天取样,5到7天测一下指标的变化。结果显示,在油脂酸败的过程中,四类油品的‘酸值’均未超过限定标准,但反映油脂氧化程度的特征指标——‘过氧化值’却陆续超标。四种典型的用油有明显区别。过氧化值是我们监测油脂

氧化最直接的指标,也是国标里面强制推荐监测的指标。不饱和度最高的亚麻籽油,氧化最快,第42天就超过了这个限值。葵花子油差不多在第49天左右,大豆油和花生油更长一点,差不多在55天到60天,也就是差不多两个月的时候,可能会超过这个限值。”

研究团队表示,油脂发生氧化酸败后,过氧化值随之升高,过程中会生成氧化自由基等物质,长期摄入可能会造成细胞氧化损伤,诱发机体慢性炎症与病理性损伤。

如何科学用油

不过,不少网友也有困惑:试验室的模拟环境是否过于严苛?与真实的家庭厨房之间是否存在出入?普通家庭又该如何建立科学的用油习惯?

西北农林科技大学食品学院教授孙立军表示,从本质上讲,该试验的设计原理类似于食品科学中的“加速稳定性试验”。

孙立军坦言,日常生活中,就是要根据这些科学数据来指导生活。其实这篇论文给消费者的启示是油在打开之后,非常容易出现哈喇味,用食品化学的术语,它叫作食品的氧化酸败。这个论文就是模拟日常生活当中,每天取一些,然后把它放

在自然光下,表现出来的油脂的酸值还有它的过氧化值,都是随着时间的延长快速增长。

当然,多位受访专家也表示,不必因此产生用油恐慌。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授刘军向记者表示,现实用油环境中变量繁多,油品的氧化酸败速度也取决于油脂本身的品种和工业加工工艺等多个条件。

受访专家认为,家庭用油既安全又兼顾经济性,应把握以下几个核心维度。首先,改变采购策略,倡导“小包装、快运转”,购置大容量食用油可以分装使用。

金俊介绍,分装的瓶子很重要,倒新油的时候,不要有之前残留的油,因为残留的油里面的自由基氧化已经开始了,就会像一个链条式的反应,不停地进行下去。如果这个时候新油加进来,相当于给它提供了更多的氧化原料。要把原来这个瓶子擦干净,不要有残留的油。

其次,要严控存放环境,牢记“避光、常温、防潮、远离热源”。

孙立军表示,油脂打开之后,一定要尽量避光保存。尽量放到低温环境中,不要放到灶台旁边,灶台旁边温度可能会高于其他地方。

周益帆 钱成 杨永青 (据中央广播电视总台中国之声)



近日,“食用油开封近两个月就变质”的话题在网络上引发热议。在很多消费者看来,食用油耐储存,特别是大多数食用油外包装上都会标明保质期为18个月,因此不少家庭习惯购买大容量食用油回来慢慢使用。

然而,近日有媒体援引发表于《中国油脂》杂志的一项研究表明,家庭用油条件下,大容量食用油在开封后,仅经历42至63天,其过氧化值就可能超过国家标准限制,发生明显的品质劣变,而1升装食用油的氧化速度则在28天左右。高温灶台、阳光直射、分装不当等居家常见习惯,是油脂氧化酸败的“加速剂”。

试验还原家庭用油场景

记者查询发现,媒体关于“食用油开封近两个月就变质”的报道,源于2025年发表在《中国油脂》杂志上的《家庭用油条件下食用植物油的氧化酸败研究》一文。过氧化值是我们监测油脂