

配料简单热量适中 发酵蒸制健脾养胃

馒头是很干净的主食

五谷丰登馒头、茯苓山药馒头、五黑馒头……近两年,传统馒头凭借“干净碳水”的标签,重新成为健康饮食的主流选择,各类花式馒头也随之走红。但同时,“常吃馒头催生碳水脸”等说法在网络流传,让这份传承千年的中式主食,莫名陷入争议和误解。

馒头是养胃高手

馒头“翻红”有道理

作为本土经典发酵主食,馒头已有千年历史,称得上是适应中国人脾胃最好的主食之一。碳水化合物(简称碳水)主要来源于主食。“干净碳水”通常代指加工程度低、配料干净,没有额外添加糖、油和添加剂,最大限度保留谷物本味的主食。传统的白面馒头,完全符合这个定义,但少数奶香、甜味馒头会添加糖和香精,不属于这一类。

此前,碱水面包、恰巴塔等冷门面包,也被贴上“干净”标签相继走红,但为了迎合大众口感,不少市售面包加入白砂糖、黄油、改良剂,搭配奶酪、夹心,不仅高油高糖,价格动辄二三十元。当健康滤镜被打碎,不少人意识到,与其为配料、价格不稳定的西式面包买单,不如吃一两元的白面馒头。

社交平台广泛流传的“碳水脸”,将面部浮肿、肤色暗沉的“黑锅”又推给了主食。馒头、米饭等主食被不少人贴上“不健康”标签,甚至有人大肆宣扬“戒碳水”更健康的理念。对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅明确表示,“碳水脸”并非专业医学词汇,属于网络杜撰,是对碳水的污名化。《中国居民膳食指南(2022)》明确建议,人体每日50%至65%能量由碳水提供,它是必需的供能营养素,而馒头是重要来源。

面部轮廓与骨骼、体脂率、盐摄入量、激素等多种因素相关。真正可能造成浮肿暗沉的,大多是奶茶、蛋糕等含大量添加糖的劣质碳水,以及



油炸零食、重盐外卖,而非馒头、米饭。所谓“戒碳水”后感觉面部轮廓变清晰,本质上是不吃主食后饮食总热量减少、体脂下降的结果,并非碳水本身有问题。但长期如此,可能出现乏力、注意力下降、代谢紊乱,反而对皮肤不好。

中式主食优势突出

常见的白馒头、白面包,虽都以面粉为原料,但制作步骤、配料有明显差别,营养价值随之不同。

馒头配料更干净。首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师孟梦表示,白馒头的配料简单,只有小麦粉、水、酵母或少许食盐,杂粮馒头会添加相应的杂粮面粉。而市售白面包普遍会加入白砂糖、植物油、黄油,以及乳化剂等添加剂,糖分比例常达15%至20%,部分产品的配料超过20种。

蒸制工艺更养人。传统馒头需经和面、发酵、整形、醒发和蒸制等工序。发酵会让面粉中的大分子分解为小分子,降低肠胃负担,对术后康复、肠胃不适人群更友好。而且,低温蒸制能最大限度保留B族维生素,但面包发酵后,还需高温烘烤,易造成维生素流失。

孟梦表示,在中医看来,小麦性平、味甘,可健脾益气,常吃馒头能养脾胃。若馒头切片烤至金黄色,还能中和胃酸、保护胃黏膜,适合脾胃虚寒、易消化不良的人。

同等热量更饱腹。100克普通白面馒头的热量约250大卡,比同等重量的全麦面包低约30大卡,脂肪

含量不到1克,且质地扎实,饱腹感持久。市售白面包的脂肪含量常在4%左右,口感松软,但不易产生饱腹感,一不小心就可能吃多。同样是200大卡,馒头可吃约90克(中等大小),饱腹感更强,面包却只能吃60克左右(约1.5片)。

杂粮馒头更控糖。东南大学附属中大医院内分泌科主任医师金晖介绍,升糖指数(GI)是用来衡量食物在摄入后,引起血糖升高速度和程度的指标,GI值越高,升糖速度越快。白馒头、白面包均为高GI食物(超过70),但荞麦面馒头等部分杂粮馒头,可降至中GI区间(55至70)。此外,馒头放凉或冷藏后会产生抗性淀粉,有助平稳血糖。

贴合健康饮食趋势。2024年,农业农村部等七部门联合启动《国家全谷物行动计划》,力争到2035年,让全谷物在居民膳食消费中的比重明显增加。目前,我国全谷物消费占比不足1%,而不少发达国家可达20%至35%。吃杂粮馒头就是成本最低、最易坚持的全谷物摄入方式。加上馒头在不断创新,通过添加杂豆粉、谷物粉,甚至蔬菜丁等,可进一步丰富营养。

馒头适合做日常主食,但与面包并不是对立关系,饮食健康不取决于单一食物,而是“食物矩阵”。馒头搭配过量红烧肉,也会变得不健康;配料简单的法棍、恰巴塔等,搭配蔬菜、鸡蛋、瘦肉,同样能吃得健康。但加入大量糖油的牛角包、起酥包,不建议常吃。

选对吃对才保健康

馒头虽好,选错、吃错仍可能发

胖、升糖。把馒头吃成健康助力,需要注意几个要点:

主食搭对才健康。孟梦表示,“一个馒头+一掌心优质蛋白+一盘蔬菜”,是最简单的均衡饮食。建议先吃蔬菜和蛋白,最后吃馒头,细嚼慢咽。菜以蒸煮、凉拌、快炒为主,少用糖醋、油炸。赶时间的时候,一个馒头加一颗水煮蛋、一盒无糖豆浆或牛奶、一根黄瓜或几颗小番茄,也是不错的搭配。但不建议长期“馒头+白粥+咸菜”的组合,会加速血糖上升和“水肿脸”。

自制最干净,选购看标签。在家蒸馒头只需5步:将5克酵母融化在250克温水中,加入500克面粉,揉成光滑面团;盖上保鲜膜,在温暖处(约30℃)发酵至两倍大,手指戳洞不回缩;取出面团揉搓排气,分成大小均匀的小面团、揉成馒头;放入蒸锅,盖盖二次醒发15至20分钟;冷水上锅蒸制,水开后计时15至20分钟,关火焖3分钟。想做杂粮馒头,杂粮粉(全麦粉、玉米粉等)占比建议不超过面粉总量的1/3,适当增加水量,否则不易发酵。

去超市买馒头时,要避免“假干净”:配料表越短越好,白砂糖、油脂靠前或添加泡打粉、改良剂的产品,要慎选;号称“杂粮馒头”的产品中,杂粮占比应超过30%,全麦粉等在配料表中排序靠前的,是优选;少吃风味馒头,比如巧克力馒头、奶香馒头等,往往额外添加了糖、炼乳,热量更高。

不同人群科学吃。成年人每日饮食可以吃2至3个中等馒头,建议白馒头、杂粮馒头交替吃,每餐吃一个拳头大小,减重人群每餐半个或1个即可,重点是把奶茶、甜点,以及零食戒掉。糖尿病患者可吃全麦馒头、玉米馒头等,少量分次食用,不宜空腹大量吃。“一老一小”、肠胃偏弱人群,建议吃充分发酵、加热的馒头,少吃质地偏粗的杂粮馒头,以免积食。经常反酸、胃胀人群,不妨试试烤馒头片。

需提醒的是,馒头放久易变质,发霉后切勿食用,冷藏建议3天内吃完,冷冻可延长保存时长,但不建议超过1个月。

王思予(据《生命时报》)

医学新知

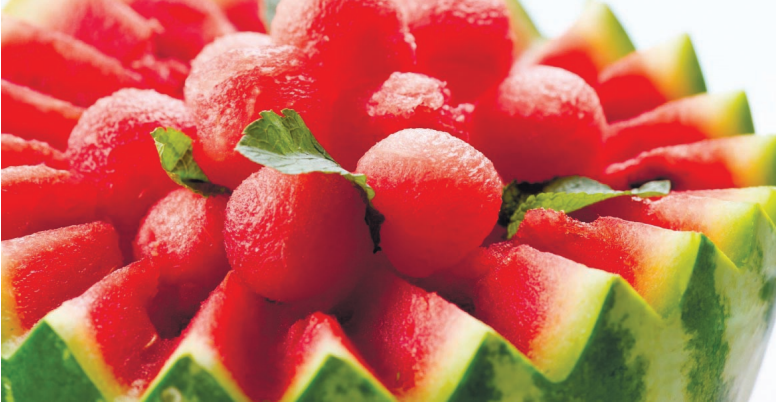
常吃西瓜护血管

西瓜是夏季解暑佳品。瑞士《营养素》杂志刊登的一项新研究发现,它还是保护血管的“天然帮手”。经常吃西瓜的人往往整体饮食更健康,且心脏和血管功能可以得到明显改善。

美国路易斯安那州立大学团队以18名健康年轻参与者为对象,展开了一项随机双盲对照试验。结果发现,连续两周饮用西瓜汁,可在血糖波动时有效保护血管功能。进一步分析显示,西瓜富含的两种天然化合物L-瓜氨酸和L-精氨酸,能够促进人体内一氧化氮的生成,帮助血管放松扩张,维持正常的血液循环。

研究人员对美国国家健康和营养调查(NHANES)数据的深入分析也发现,常吃西瓜的人整体饮食质量更高,包括膳食纤维、钾、维生素C和番茄红素等营养素的摄入量更高,而添加糖与饱和脂肪摄入量更低。强效抗氧化剂番茄红素能减轻氧化应激,进一步降低心脏负担。这表明,西瓜可能是改善健康的优质食物。

徐江



羊毛提取物修复骨骼

英国伦敦国王学院科研人员发现,羊毛可以作为一种有效且可持续的替代材料,用于修复受损骨骼,其所形成的骨组织比当前“金标准”材料更接近天然骨骼结构。研究成果已于日前发表在荷兰期刊《生物材料进展》上。

数十年来,胶原蛋白一直被视为再生医学和牙科应用中支架材料的“金标准”。它能阻止软组织干扰愈合过程,同时促进骨骼重新生长。但胶原蛋白也有局限性,比如机械强度相对较低,降解速度较快,在需要承重或抗冲击的骨骼修复中表现不佳等。

伦敦国王学院测试发现,羊毛中的天然结构蛋白“角蛋白”,能够引导骨骼受损区长出新骨,并展现出良好性能。不同于胶原蛋白的复杂提取工艺和较高成本,羊毛角蛋白既可再生又易于规模化获取,还具有可持续性优势。

为探索该材料的应用潜力,研究人员对羊毛中提取的角蛋白进行了化学处理,以薄膜形式构建出稳定、耐用的支架结构。他们在人类骨细胞上测试了这种薄膜,发现细胞能在上面旺盛生长,并清晰呈现出健康的成骨迹象。而后,他们又将薄膜植入颅骨缺损过大而无法自愈的大鼠体内,连续数周监测角蛋白膜如何支持缺损区的新骨生长。结果发现,角蛋白膜能支持软组织整合、缺损桥接和骨再生,并形成有序的组织结构。相比胶原蛋白支架,角蛋白支架产生的骨骼结构更安全、纤维排列更整齐,更接近天然健康骨骼。角蛋白膜还能与周围组织顺利融合,并在整个愈合过程中保持稳定,这两点在实际医疗应用中至关重要。

研究人员认为,该研究是骨骼修复治疗中一座重要里程碑。它将角蛋白定位为一种潜在的新型再生生物材料,有望改变长久以来对胶原蛋白的依赖。

辛斌

手指操有助健脑

“一二三四五六七八,二二三四五六七八……”最近,一段搭配《七彩阳光》课间操音乐的手指操在抖音等社交平台爆火。这套被网友称为“预防痴呆手势舞”的动作节奏轻快、简单易学,吸引了大量网友跟练打卡。

手指操真的能预防老年期痴呆吗?北京大学第六医院神经内科主任医师袁俊亮表示,目前并没有证据说明单一手指操可直接预防阿尔茨海默病等认知障碍,但其作为认知训练与脑功能激活的辅助手段,具有积极意义。

袁俊亮表示,日常坚持规范练习手指操,对神经系统与脑部血液循环确有益,主要体现在三方面:

改善脑血流灌注 手指节律性活动可通过神经-血管耦合机制,调节脑血管舒缩功能,增加局部脑血流量,为神经元提供更充足的氧气与营养供给。

强化神经可塑性 复杂指法组合要求大脑持续进行计划、排序与纠错,可激活前额叶、顶叶等高级认知中枢,促进神经网络重组与代偿,提升大脑应对损伤的韧性。

缓解精神压力 专注的指尖运动具有类似正念冥想的效果,可降低皮质醇水平,调节自主神经平衡,缓解应激和紧张,而长期慢性应激正是认知衰退的重要风险因素。

袁俊亮提醒,手指操练习应循序渐进、重质轻量,初学者可以从简单慢速动作起步,控制时长与频次,以不疲劳、无疼痛感为度,避免因追求速度、难度,导致肌肉劳损。需要注意的是,有效的脑健康维护方式是将手指操与阅读、社交、户外运动等多元认知活动相结合,不宜依赖单一训练。

王宁



本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

刚放下的东西转头就忘、背书总记不住,脑子整天昏沉沉的……记忆力下降困扰着不少人。早在唐代,“药王”孙思邈就在《备急千金要方》中留下了一个专为增强记忆力而设的经典方——孔圣枕中丹,传说能“令人大聪”。

中医认为,肾藏精、主骨生髓,脑为髓海,肾精充足,脑髓才得滋养。心主神明,即主管精神意识和思维活

动。如果肾精亏虚,不能上济于心,同时心阳浮越、扰动神明,就会出现健忘、注意力不集中等问题,中医将这种状态称为“心肾不交”。孔圣枕中丹由四味药组成,能精准接上记忆的“断点”。

制龟板滋阴潜阳,能补足亏耗的肾精,为脑髓提供物质基础。生龙骨平肝潜阳,能收敛浮越的心阳,让神志安定、注意力集中。远志既能交通

心肾,又能清除干扰神志的痰浊。石菖蒲芳香走窜,能通利九窍、明耳目,配合远志一起,把蒙蔽清窍的痰湿化开,使头脑清醒、思维敏捷。

四药合用,可起到交通心肾、聪脑益智的作用。自制散剂时,可取等量制龟板、生龙骨、远志、石菖蒲,研成细粉混合均匀,每次取9克,用适量温开水送服,每天2次。如果嫌研粉麻烦、口感不好,可直接选用孔圣

枕中丸,一次1丸(9克),每天2次,温开水送服。

需要提醒的是,孔圣枕中丹主要针对心肾阴虚、虚热内扰所致的健忘,表现为记忆力明显减退、注意力难以集中,伴有失眠多梦、心慌心悸、手心脚心发热、耳鸣等;感冒、发热期间停服;服药期间要保持规律作息,饮食要清淡,忌辛辣油腻。

胡献国

记忆力差试试孔圣枕中丹