

# 有些零食是“炎症炸弹”

很多人挑选零食时关注热量(卡路里),认为热量低的更好。其实,零食对健康最大的不良影响是“炎症反应”和“成瘾性”,热量低并不能规避这两个负面作用。下面来看看哪些常见零食对健康的威胁最大?

**薯片** 热量约540千卡/100克,炎症指数0.9(越接近1,促炎能力越强)。其热量主要来自脂肪,多为油炸过程中吸收的油脂。

**饼干** 热量约480千卡/100克,炎症指数0.95。其主要热量来源是碳水化合物和脂肪。为改善口感,全麦饼干可能添加了更多油脂。

**糖果** 热量约375千卡/100克,炎症指数0.95。其热

量几乎都来自添加糖,不能提供其他有益健康的营养素,故炎症指数最高。

**爆米花** 热量约375千卡/100克,炎症指数0.9。其主要热量来源是碳水化合物,有些添加了大量黄油或糖,是典型的“糖油混合物”。

**巧克力** 热量约520千卡/100克,炎症指数0.6。其主要热量来源是糖和脂肪(可脂居多),黑巧克力由于含更多的可可成分,有助抗氧化,炎症指数低于牛奶巧克力。

**坚果** 热量约600千卡/100克,炎症指数0。其热量主要来自蛋白质和健康脂肪,在没有额外加糖、香精等添加剂的前提下,适量食用对健康有益。

**水果干** 热量约300千卡/100克,炎症指数0.2。其热量主要来自白糖。水果干损失了部分水溶性营养素,但保留了矿物质、膳食纤维、植物化学物等大部分营养,缺点是易吃过量。

由此可见,热量高不等于炎症指数高。坚果、黑巧克力、水果干等食物虽然热量高,但其富含有助降低炎症反应的物质,如植物化学物、健康脂肪等,因此炎症反应并不高。反之,薯片、爆米花、饼干等超加工食品,仅提供热量,其他营养素含量很低,长期大量吃易致人体出现代谢性炎症反应,进而增加胰岛素抵抗、免疫力下降、血压血脂异常等风险。

(摘自《生命时报》)



## 养生茶喝出好气色

**用眼过度:枸杞桂圆茶**(龙眼、菊花、决明子、枸杞) 此茶清肝明目、滋养双眼,最适宜用眼过度、眼干眼涩、视力模糊等情况。但痰湿重者、脾胃虚寒、平时怕冷、手脚发凉、大便稀者以及孕妇、糖友不宜饮用。

**脸黄暗沉:当归黄芪茶**(龙眼、当归、红枣、黄芪) 此茶能气血双补,对气血不足引起的面色萎黄、头昏目眩、有气无力等症状有效。但服后感觉不适、出现上火应停用,虚不受补者、处于经期者等也不能食用。

**熬夜回血:西洋参石斛饮**(西洋参、石斛、麦冬) 此茶能滋阴补气降火,对经常熬夜、用脑、烟酒过度、体虚乏力、睡眠质量差、肝火旺易怒者有效。脾胃虚寒、感冒等不宜饮用,女性在孕期和经期也不宜饮用。

**祛湿美颜:玫瑰桑葚茶**(赤小豆、桑葚、茯苓、薏米、红枣、玫瑰花) 此茶有祛除湿浊、疏肝安神、健脾利湿的作用,经常熬夜、吹空调和脸色不好、湿气重的女性适宜饮用;畏寒怕冷、食欲不振、脾胃虚寒的女性不宜饮用。

**刮油降脂:山楂苹果茶**(山楂、茯苓、陈皮、苹果) 此茶有健胃消食、补血养气、降脂瘦身的功效,适合节假日大吃大喝后引起肠胃不适、消化不良者饮用。但胃酸过多者、孕妇、糖友不宜饮用。(摘自《健康时报》)



## 路边桃树上的桃胶能吃吗



高温天,不少小区绿化带、野外公园的桃树上分泌出了一块块黄褐色、晶莹剔透的物质。在社交平台上,不断有网友提问:“桃树上的胶状物质是桃胶吗?能吃吗?”

“桃树上长的确实是桃胶,但不建议市民去采,也不建议自行食用。”浙江省杭州市第一人民医院中药房主管药师王倩婷表示,路边的桃树暴露在户外,难免会附着一些虫子和细菌,而经过农药喷洒,树上又沾染了

残留的农药。此外,并非冒出胶质的都是桃树,如果不会分辨,容易引发中毒。王倩婷介绍,桃胶是桃树皮在外力作用下产生伤口后,桃树自然分泌形成的树脂,在高温天气下,更易形成桃胶。但并不是只有桃树会产生树脂,槐树、松树、柳树等都会产生类似胶块。

“从中医角度看,桃胶有调中和血、益气止痛等功效,可用于辅助治疗尿酸和糖尿病等症。”但王倩婷提醒,目前桃胶并未被列为药物,而是作为一种具有潜在健康益处的食物原料来消费。市面上所售卖的桃胶产品,也要对症食用,同时避免过量。

(据健康时报网 杨林宋 谢菲/文)

**高糖美食:美味之下,危机悄然潜伏**

糖果、蛋糕与巧克力诱人甜美,尽管它们具有独特的口感与美味,然而一旦摄入过量,其中的糖分便会积聚于体内,最终转化为脂肪与湿气,给健康带来潜在威胁。

**油脂丰盛之食:油脂满载,成为健康之沉重负荷**

油腻厚重的食物,诸如炸鸡、汉堡、肥肉等,其中富含油脂与脂肪成分。这些油脂成分在人体内难以有效分解与代谢,容易聚积形成痰湿之弊。痰湿作为一种黏稠性液

## 慎食五种“招湿饭”

体,会阻碍气血的正常流通,进而加重体内湿气的滞留。

**生冷之食:寒湿交加,加倍威胁健康**

冰冷食物,如冷饮与生鱼片,会使寒气渗入脾胃,运化受阻不暢。生冷食物易附湿气,致使体内湿重更为显著。

**乳制品:湿气的“隐性推手”**

乳制品如牛奶、奶酪、酸奶,虽滋养身体,然过量则易增加体内湿气。这是因为乳制品中含有较高的蛋白质和脂肪,难以被身体完全消化和

吸收。未消化的蛋白脂肪转为痰湿,威胁身体健康。

**酒精饮品:湿热的“助燃剂”**

酒精饮品诸如啤酒、白酒、红酒等,均有可能导致体内湿热水平上升。这是由于酒精具有刺激机体产生热量及湿气的生理效应,并会对脾胃的运化功能造成一定干扰。如果将人体比作燃烧的火焰,酒精便如同助燃的油料,能够加剧火焰的燃烧程度,进而促使体内热量及湿气增加。

(摘自《健康生活报》)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# 门票1小时售罄!香港市民热盼内地奥运健儿到访

巴黎奥运会内地奥运健儿代表团将于8月29日至31日访港,出席3场公开的运动项目示范和汇演活动。活动门票8月22日10时起发售,香港市民反应热烈,3场活动总计约5300张门票1小时内全部售罄。

香港市民对即将到港的

运动健儿们翘首以盼,开票前社交平台上已有不少网友讨论“抢票攻略”,希望能现场一睹风采。

“今年巴黎奥运会内地奥运健儿的表现非常精彩,期待能在现场看到他们的展示。”香港市民许小姐说,今天一早就已打开售票软件,做好“抢

票”准备。她认为,奥运健儿访港,将让市民们近距离感受运动之美,共享中华体育荣耀,把香港“体育热”推向更高潮。

据了解,代表团访港期间的3场公开活动,包括30日晚在伊利沙伯体育馆举行的“奥运健儿大汇演”,以及31日上

午分别于伊利沙伯体育馆和维多利亚公园游泳池举行的2场“内地奥运健儿风采”运动项目示范。

除公开表演外,他们还将出席由香港特区政府举行的欢迎会和晚宴,并到访香港体育学院,与香港运动员交流。

(据新华社8.22讯)

## 时隔四年多再返赛场,孙杨复出首秀夺冠

8月25日,在合肥进行的2024年全国夏季游泳锦标赛迎来首个比赛日。

当晚最引人瞩目的便是男子400米自由泳决赛。孙杨解禁复出后重返赛场,在与一群00后、甚至10后的竞争中,孙杨以3分49秒58获得金牌!浙江小将徐一舟获得铜牌。

赛后,孙杨夺冠的消息再次“引爆”热搜。

“在4年没有系统训练的情况下,还能游到这个成绩,我还是为自己感到骄傲。”孙杨说,“这枚金牌是对4年间的失败、大家的误解等等最好价值的诠释。也可以给00后、10后的小孩作一个表率,希望他们未来在泳坛贡献他们更多的力量。”

孙杨于今年5月28日解禁,此次比赛距离他上次比赛已经过去了4年零7个月。

“运动员都会经历失败,我从巅峰到低谷,再一步步爬出来。失败的过程中也肯定会有成功的一刻,那一刻也显



示出失败更大的价值。”

孙杨说,被禁赛的四年多时间里,他没有间断过游泳训练。这段时间对他来说既是挑战,也是成长的机会。“我想要回到赛场,只是为了证明,32岁了,我还可以。”

4年间,没有地方正常训练,他就在家楼下的健身房里游,捱过了最难的时候。4年里,他还结了婚,重回校园读书。

回归赛场,他已不再年轻,想维持从前的状态可能要付出几倍的努力。“恢复期很短,这个4年也没有很好的保障,训练、治疗都要靠自己,以及伤病都需要自己去克服,最难的就是在没有教练的情况下,要自我保持这样的状态,

这其实比自我调节心理还要难。”孙杨表示,32岁的他,依然和年轻的运动员一样去训练,每天五六个小时,六七千米的量,但需要花更大的努力和代价来坚持这样的训练。他很想较个劲,这次,他的对手是自己。

本次比赛结束后,孙杨将按部就班做一些调整。未来他仍然想尝试兼顾更多的项目。对于是否会坚持到2028年洛杉矶奥运会的问题,他在之前的采访中坦言将顺其自然,“如果有机会,我就全力以赴,如果没有,就是坦然放下。”

(摘自《体坛报》8.25)

下一届夏奥会将于2028年在美国洛杉矶举行,届时将有5个新项目与大家见面,其中有一些是曾经的奥运会比赛项目再度回归,也有一些是全新的。

棒球/垒球作为东京奥运会的比赛项目,却并没有在巴黎奥运会出现。2028年洛杉矶奥运会,再度回归的项目有棒球、板球和长曲棍球。另外两个项目则是首次引入奥运会赛场:腰旗橄榄球(一种非接触形势的美式橄榄球)和壁球。

(据体育资讯网8.22)

## 下届奥运会将新增五个项目

## 网球男单世界第一辛纳陷入兴奋剂风波



现网球男子单打排名世界第一的意大利运动员辛纳陷入兴奋剂风波,今年他两度在兴奋剂检测中被测出违禁物质氯砵呈阳性。

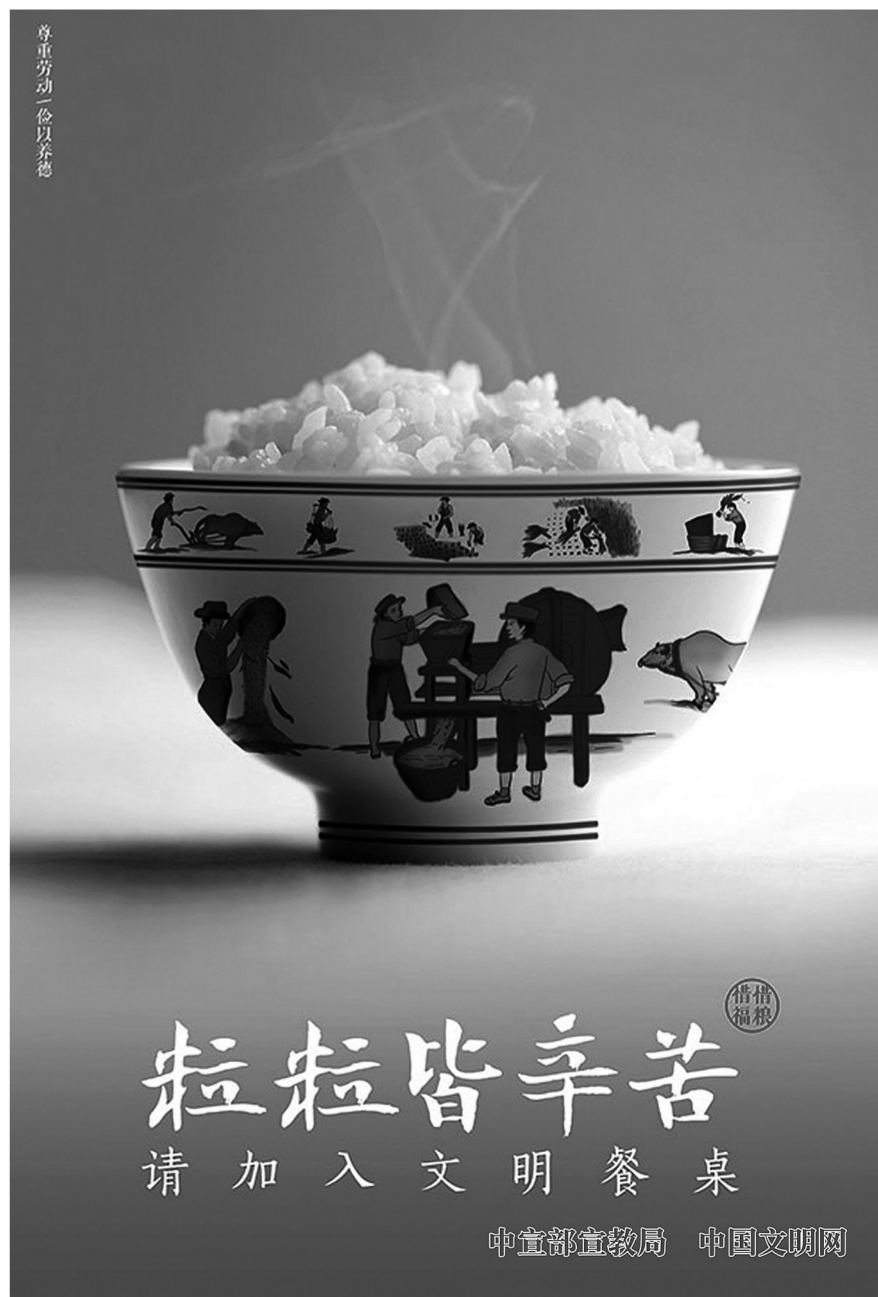
8月20日,辛纳夺得男子职业网球选手协会(ATP)辛那那大师赛冠军,赛后他在个人社交媒体回应,禁用物质进入他体内是由于在今年3月5日至13日理疗师使用了一种可在意大利购买到的、含有氯

砵的非处方喷雾剂来处理自己皮肤上的伤口,同时该理疗师又为辛纳进行了每日按摩和运动治疗,致使辛纳在不知情的情况下,受到了透皮污染。同日,国际网球诚信委员会公开确认,辛纳“在此事件中无过错或疏忽”,并公布裁决报告。

国际网球诚信委员会曾将该案件提交给独立法庭处理。8月15日,独立法庭裁定辛纳在该案中“不承担任何过错或疏忽责任”。

尽管辛纳避免了禁赛处罚,但由于其体内检测出违禁物质,他在印第安维尔斯大师赛中取得的所有成绩、奖金及排名积分均被取消。

(据光明网8.21)



# 粒粒皆辛苦

## 请加入文明餐桌

中宣部宣教局 中国文明网

## 李子:「两高一低」

李子酸甜多汁,色泽艳丽,在营养方面有不少优势。

**抗氧化物含量高** 跟其他水果相比,李子的维生素C、钙、铁、锌等营养成分并不突出,其最大的优势是富含胡萝卜素、叶黄素、原花青素、花青素等植物化学物。这些物质抗氧化能力强,有助清除

人体多余的自由基,具有保护心血管、抗炎、抗辐射、延缓衰老等作用。

**膳食纤维含量高** 李子膳食纤维含量高,尤其富含山梨糖醇,这种物质具有超强的亲水性,可以“绑定”大量水分子,并增加肠道内容物的渗透压,刺激肠道蠕动,从而有助防治便秘。美国密歇根大学医学院发表的研究显示,经常吃李子可有效缓解慢性便秘。膳食纤维还有助降低胆固醇,并与肠道中的有害物质(如铅)结合,促使其排出体外。

**热量低** 李子含水量高,几乎不含脂肪,热量为38千卡/100克,低于苹果、梨、桃子、葡萄、香蕉等常见水果,非常适合需要控制体重的人群。

**升糖指数低** 李子含糖量较低,升糖指数(GI)只有24,属于低GI食物,血糖高的人也可以适量食用。(据环球时报健康客户端)

