

拿玉米当饭能否减肥

很多人喜欢拿玉米当饭吃,觉得吃玉米管饱还是粗粮,就连很多有妊娠糖尿病的孕妈妈也都觉得吃玉米可以控糖。结果想减肥的人吃了玉米之后没多久就饿了,根本撑不到下一顿饭;想控糖的人也发现吃玉米“不太行”。这是为什么呢?

不算优质的全谷物,代替米饭真不划算

玉米绝对不算优质全谷物,只能说比精白米面稍微优秀一些,吃了比不吃强。虽然玉米的膳食纤维、钾元素和维生素B₂的含量比白米饭白馒头高一些,但是,玉米蛋白质、B族维生素、钙镁钾等矿物质以及膳食纤维的含量,绝对

拼不过燕麦、糙米、荞麦、藜麦等更优秀的全谷物。因此,不偏不倚地客观评价,玉米的营养价值,在粗杂粮里排名是比较靠后的。

100克蒸熟的新鲜玉米粒能提供的蛋白质的量比白馒头还少3~4克。鉴于谷类提供的蛋白质质量是要计入全天饮食蛋白质的,所以,从蛋白质的角度来看,总用玉米替代米饭馒头并不划算。

另外,一大根甜玉米/水果玉米的热量,跟200克熟米饭(相当于将近1两半生米)的能量差不了多少。而在常见的几种玉米——老玉米、糯玉米、甜玉米中,糯玉米的热量是最高的。同样是100克新鲜玉米粒,糯玉米的热量比甜玉

米高出将近一倍,比老玉米也高。

糯玉米不仅不扛饿,控糖方面也不太行

为啥玉米控糖不太行?那是因为很多糖友吃的是升糖速度快(血糖指数GI值高)的糯玉米,而不是升糖速度慢、GI值相对低的甜玉米和老玉米。

在淀粉家族中,支链淀粉含量高的比直链淀粉含量高的更容易消化,释放葡萄糖的速度更快,因此升血糖的速度更快。而所有口感“糯叽叽”的主食,都是支链淀粉含量高的,比如粽子、汤圆、年糕等,吃它们的升糖效果,堪比喝糖水!这也是为何一大根糯玉米下肚,不仅不扛饿,反倒肚



子很快就咕嘟噜的原因。

如果你选的是甜玉米或老玉米,那就是另一个故事了。甜玉米靠含水量大、单位重量内淀粉含量相对低,将自己在三种玉米中的升糖指数拉至最低(GI<55,属于低升糖食物),老玉米靠直链淀粉比例高,也拉低了升糖速度(GI在55左右)。两者都比糯玉米的GI值低,控糖能力强。

因此,不管从能量还是从升糖扛饿能力来讲,糯玉米都不是一个好的选择。(摘自《北京青年报》)



配点肉,蛋白质好吸收 大豆有“植物肉”的美誉,它是植物性食物中蛋白质最优质的食物。用大豆做成豆腐,在吃豆腐的同时加入一些肉类,就能起到营养互补的作用,使豆腐的蛋白质更好地被人体消化吸收。因此肉末烧豆腐、鱼头炖豆腐等,都会更有营养。

“红白豆腐”,更补钙 就像吃钙片的同时需要补充维生素D一样,吃豆腐补钙的同时,也要搭配一些含维生素D丰富的食物。因为在钙的吸收过程中,维生素D起着非常重要的作用。蛋黄中含有丰富的维生素D,鲜美滑嫩的鸡蛋豆腐是补钙的优质菜肴。动物内脏,如肝脏、血液中的维生素D含量也很高,所以将白豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”,补钙也非常理想。

冻豆腐,营养价值高 冻豆腐最常用于涮火锅和做汤。豆腐冷冻后,其中的水分冻结成冰,这些冰结晶会把豆腐的网状结构撑大,从而更有利于人体的消化吸收,且冻豆腐中的钙、蛋白质等营养素基本上没有损失。(摘自《健康生活报》)

白萝卜真的会解中药吗

民间有“白萝卜解药”的说法,甚至网上还有一些“白萝卜与人参是十八反、十九畏”的言论,从而使不少服用中药的患者闻之生畏,不敢靠近白萝卜一步。

那么,白萝卜真的会解中药吗?这种说法科学吗?

其实,白萝卜并非中医理论中“十八反”或“十九畏”的药材之一,中药典籍里也没有明确注明哪些中药不能与白萝卜同食,“白萝卜解药”更没有临床科学实验依据,因此这种说法并不完全正确。

“白萝卜解药”一说,其根源来自于白萝卜不宜与人参同食。原因是,中医认为,白萝卜有消食、下气、化痰、利尿等功

效,而人参有大补气、健脾益肺、生津安神等功效。若白萝卜与人参同服,一个“下气”、一个“补气”,两者功效恰好相反,相互作用可能功效会被对方削弱,从而降低人参的补益效果。因此,不建议白萝卜与人参同服。

白萝卜本身并不具备“解药”的能力,若正在服用的中药中没有人参、党参、太子参等补气类的药材,并且患者自身没有脾胃虚寒、气虚湿滞等问题,可以服食白萝卜,不用担心其会“解药”。即使中药里配有这类补气药物也并非不能吃白萝卜,只要注意间隔2小时以上就可以了,因为中药汤剂服用后通常在1~2小时内就会被人体基本完全吸收。(摘自《云南老年报》)

降温时这样吃,增强抵抗力

最近,多地开始降温,不少人因免疫力低,感冒、咳嗽严重。可以通过饮食来增强身体的抵抗力。

多吃柑橘和鱼类 维生素C能增强白细胞的活性,有助于抵抗感染。冬季可以多吃柑橘类水果(如橙子、柚子)、冬枣、猕猴桃等,补充维生素C。维生素D对免疫系统也很重要,冬季日照时间较短,人体自身合成的维生素D减少,可以吃点深海鱼(三

文鱼、鳕鱼)、蛋黄等,帮助维持体内维生素D的水平。

瘦肉牛奶都要补 蛋白质是身体细胞(包括免疫细胞)的重要组成部分。选瘦肉(如鸡肉、牛肉)、豆类(如黄豆、黑豆)、奶制品等。每100克鸡肉含有约20克优质蛋白质,黄豆的蛋白质含量约为36%,以各种形式(如豆浆、豆腐)食用。

牡蛎坚果也别忘 锌有助于维持免疫细胞的活性。每

100克牡蛎含锌量可达71.2毫克,坚果中的腰果每100克含锌10.9毫克左右。

吃点发酵的食物 益生菌可以调节肠道菌群平衡,增强肠道免疫力。常见的有酸奶、发酵豆制品等。选择酸奶时,尽量挑选低糖、无添加的产品。(摘自《健康时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

一茶一粥,缓解压力型胃痛

生活中,有些人一紧张或生气就会胃痛。想要预防这种压力型胃痛频繁发作,日常应尽量保持一颗平和的心。此外,可常喝一些具有健脾、疏肝、理气功效的粥和茶。

党参玫瑰花茶:取党参10克,干玫瑰花5克。用开水冲泡10分钟,即可饮用。此茶饮适用于肝郁脾虚气滞型的慢性胃炎患者,表现为胃痛在情绪紧张时加重,日常伴有脘腹胀闷、喜欢叹气、疲倦乏力、情绪低落或急躁易怒等。

党参佛手粥:取党参20克,佛手15克,陈皮5克,大米80克。将药材洗净装入洁净的纱布袋中,扎紧口。大米洗净入锅,放入装好药材的纱布袋,加水适量煮粥,最后放盐调味即可。此粥适用于肝郁气滞型慢性胃炎患者,表现为胃痛在情绪不畅时加剧,日常伴有食欲下降、情绪低落等。(据央广网)

马龙陈梦取得全胜,“老瓦杯”亚洲队夺冠



首届“老瓦杯”乒乓球明星赛12月14日至15日在挪威首都奥斯陆举行。中国名将马龙、陈梦发挥出色,帮助亚洲队以14:10的总比分击败世界队,获得冠军。

该项赛事由瑞典乒乓球传奇人物瓦尔德内尔创立,是一项为期两天的团体比赛,选

手分别代表亚洲队和世界队参赛。每天举行8场比赛,首日每队每赢一场得一分,第二天赢一场得两分,最后以总分决定冠军归属。

这项赛事吸引了众多乒乓球世界冠军和重量级选手参加。亚洲队由马龙挂帅,成员包括陈梦和韩国选手林钟勋、申裕斌等;世界队由瓦尔德内尔领衔,队内既有天才新星,也有经验丰富的冠军选手,包括瑞典选手莫雷高德、法国选手雨果、德国名将奥恰洛夫、波多黎各选手迪亚兹、罗马尼亚选手斯佐科斯等。

作为巴黎奥运会金牌得主,马龙和陈梦在两天的比赛中均发挥出色,共参加6场比赛,全部取胜。首日两人搭档出战混双,击败莫雷高德/斯佐科斯,为亚洲队拔得头筹;随后,两人分别单独作战,陈梦战胜迪亚兹,马龙击败奥恰洛夫。第二天的比赛中,马龙先是与林钟勋搭档男双,击败雨果/奥恰洛夫组合,又在最后一场比赛中,以2:1击败莫雷高德;陈梦则以2:0击败斯佐科斯。两人的出色发挥为亚洲队获得首届“老瓦杯”冠军立下汗马功劳。(据央视新闻12.16)



12月初,几场大雪过后,吉林省吉林市的大青山已覆盖上厚厚的积雪,由中国与日本两国少年组成的滑雪队伍在此集训。他们分别来自上海市徐汇青少年滑雪队与日本新潟县滑雪联盟。

今年冬天,两国少年在吉林万科松花湖滑雪度假区训练,共同进行了大回转旗门、自由滑等多个科目的训练,还在一起进行了滑雪技术的视频分析与交流。上海市徐汇青少年滑雪队领队张欣云说:“共同的话题让两国青少年们很快就聊在了一起,日本教练员的细心讲解让我们的队员很有收获。”(据新华社12.16讯)

中日滑雪少年续写冰雪奇缘

白雨露刷新斯诺克女子单杆纪录

12月18日,斯诺克德国大师赛结束资格赛第二日争夺,中国斯诺克女选手白雨露1:5不敌队友袁思俊,无缘64强。

但在本场比赛,白雨露在第五局打出单杆128分清台,实现职业生涯首次单杆破百,以128分刷新了女子

选手在职业巡回赛上的最高分。

这是白雨露在职业巡回赛的第一杆破百,更是斯诺克巡回赛历史上女选手打出的单杆最高分,之前的单杆最高分是艾莉森·费雪在1994年打出的102分。(据光明网12.18)

杨家玉斩获世界竞走巡回赛总冠军

12月18日,世界田联公布了2024年世界竞走巡回赛总分积分冠军获得者,中国选手杨家玉和巴西名将邦菲分获女子和男子总冠军。

世界田联每年都会在世界各地举行竞走巡回赛,该比赛类似于“钻石联赛”,竞走选手参加巡回赛可以获得相应的积分。世界田联根据本赛季三站最好成绩换算的积分总和和排定男女总冠军。(摘自《中国体育报》12.19)

崔永熙征战篮网不到三个月因伤被裁

12月16日,NBA球队篮网宣布裁掉双向球员崔永熙,并发布了致谢海报。篮网官方表示,崔永熙因伤病原因将离队专注恢复休养。

12月12日,崔永熙代表篮网的G联赛附属球队长岛篮网出战时不幸受伤。赛后他被诊断为左膝前十字韧带撕裂。有康复师分析,崔永熙的伤病,有部分原因在于他短期内迅速增重,导致膝盖负担过大。

9月20日,崔永熙与篮网签下了一份为期两年的双向合同。本赛季,他代表篮网出战了5场常规赛,在场均2分钟出场时间里,可以得到0.6分0.4篮板。在G联赛出战5场比赛,场均出战16.8分钟,得到6.2分2.6篮板1.2助攻。(据齐鲁壹点12.16 冯子涵/文)

00后首人,维尼修斯当选世界足球先生

12月18日,国际足联(FIFA)年度颁奖典礼在卡塔尔多哈举行,皇马前锋维尼修斯当选2024年度最佳球员(世界足球先生),这是他职业生涯首次当选。此次获奖也弥补了他无缘金球奖的遗憾。

维尼修斯成为继罗马里奥、罗纳尔多、里瓦尔多、小罗、卡卡之后,第6位获得世界足球先生的巴西球员。他也是历史上第一位获得FIFA年度最佳(世界足球先生)的



00后球员。在整个世界足球先生的历史上,梅西8次获奖最多,也是上届得主。C罗5次,罗纳尔多和齐达内都是3次。(摘自《新京报》12.18)

Advertisement for Wen Hua magazine. It features the magazine's logo, the slogan "生活与远方 皆萃于此 文章", and a QR code for subscription. Text includes: "欢迎扫码订阅2025年《文萃报》", "邮发代号: 41-13", "全年定价: 168元", "发行热线: 0731-84326418".