

除了杂粮饭、杂豆饭近来也颇受控糖、减脂人士的喜爱,在一日三餐中用杂豆饭代替大米饭、馒头等精制碳水化合物作为主食用于控糖和减重靠谱吗?

专家表示,杂粮饭和杂豆饭的共同特点是膳食纤维含量较大米饭更高,且维生素、矿物质含量也更丰富。膳食纤维是一类不能被人体消化的碳水化合物,在控糖减重上主要有两方面作用,一是膳食纤维的吸附作用有助于减少和延缓进食后对营养素,如葡萄糖、胆固醇等的吸收率,达到降低摄入量的目标;另一方面,对于减重患者来说,在严格限制进食量后,由于膳食纤维在胃肠道不能被消化的特



调理饮食远离「口疮」 春季口腔溃疡,俗称“口疮”,其造成的疼痛影响日常生活。如何通过饮食调理远离口腔溃疡? 喝点藕汤 排骨藕汤辅助治疗口腔溃疡效果不错。选择孔多、皮白的老藕,入锅前先用淡盐水浸泡10分钟,待排骨煮到五成熟时,将段状老藕倒进汤锅,旺火煮沸后用文火煨,直到排骨、老藕炖得酥烂,加适量盐和味精调味即可。

服用白菜根水 取白菜根60克,蒜苗15克,大枣10个,水煎服,每日1~2次,可治口腔溃疡。

浓茶漱口 茶具有清热降火的效果,其含有的单宁具有收敛作用,能够加速疮口愈合。采用浓茶治疗方法多以浓茶漱口的方式进行。

(摘自《大河健康报》)

吃得“杂”身体更年轻

我国一项新研究发现,饮食吃得越“杂”,身体衰老越慢,即饮食多样性与生物衰老速率较慢相关。研究人员解释,饮食多样性通常富含人体必需营养素、抗氧化剂和抗炎化合物,这些可以支持代谢健康和细胞修复过程。

(摘自《广州日报》)

豆类这样吃最养人

性,有助于增强饱腹感,让减重者更容易坚持。

这些人最好少吃或不吃豆制品

豆制品分非发酵制品和发酵制品。非发酵类制品有豆腐、豆干、腐竹、豆浆等,发酵制品有豆豉、豆瓣酱、腐乳等。专家提醒,一般建议食用非发酵制品,发酵类食品含盐量过高,不适合心血管疾病人群。

对于痛风患者而言,干豆类属于高嘌呤食物,其嘌呤含量超过150mg/100g,豆类制品属于中嘌呤食物,嘌呤含量在50~150mg/100g,都不建议痛风患者食用,尤其是痛风发作期禁食。但对于缓解期,偶尔

进食一次豆制品是可以的,如一个月吃1~2次,不建议经常食用。

吃豆等于吃肉,喝豆浆等于喝牛奶吗

因大豆含有丰富的蛋白质,因此网上流传“吃豆等于吃肉”的说法。还有人称,可以用豆浆代替牛奶,以补充蛋白制品,发酵类食品含盐量过高,不适合心血管疾病人群。

对此,专家表示,大豆是豆类中蛋白质含量最高的,达到35%左右,而动物性食物的蛋白质含量约15%~20%。而且大豆蛋白质中氨基酸比值与人体需求接近,也是人体所需优质蛋白的重要来源之一。大豆蛋白中赖氨酸含量

较高,与主食搭配能发挥蛋白质互补作用,有助于提高蛋白质的利用效率。

但豆浆和牛奶是不同种类食物。豆浆中蛋白质含量与牛奶相当,易于消化吸收,其饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,不含胆固醇但含丰富的植物甾醇,适用于老年人及心血管疾病患者饮用,但豆浆中钙含量远低于牛奶,锌、硒、维生素A等含量也比牛奶低。可以说在营养上各有特点,两者最好交换食用。

此外,豆类含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制剂、植物红细胞凝集素、胀气因子等,通过加热处理即可消除,否则会引起恶心、呕吐、腹胀、腹泻等胃肠道不良症状。

(摘自《重庆晨报》)

吃油太多并非脂肪肝“元凶”

脂肪肝的核心问题并非单纯“吃油太多”,而是热量的摄入长期超过消耗,导致多余热量转化为脂肪囤积在肝脏。此外,胰岛素抵抗(常见于肥胖、糖尿病前期)会加剧脂肪合成。

因此,控制脂肪肝的核心是:减少总热

量、改善代谢、优化营养结构。主食替换为低升糖主食,如燕麦、糙米、红薯等,少吃肥肉,避免油炸、红烧等食物烹饪方法,多吃蔬菜、蘑菇等促进脂肪排泄,戒酒和含糖饮料,每周150分钟有氧运动(如快走、游泳),减少肝内脂肪导致长胖的问题。

一般来说,脂肪含量超过20%的食物,被认为是脂肪含量高的食品。而纯牛奶的脂肪含量只有3.2%(100克纯牛奶里有大约3.2克的脂肪),算是全脂牛奶的正常水平(一般全脂牛奶脂肪含量不低于3%,低脂牛奶脂肪含量不超过1.5%,脱脂牛奶脂肪含量不超过0.5%)。即使按照推荐摄入量,每天喝300克牛奶,获得的脂肪含量也只有9.6克,并不算多。因为在日常的饮食中,随便一点油就比这多。所以,无需太担心牛奶中的脂肪

导致长胖的问题。

(据99健康网)

牛奶中脂肪不算高

牛奶课堂

这些调味粉有益健康

可可粉 可可粉是可可豆经过发酵、干燥、烤、磨等工艺制成的粉,富含多种植物化学成分,如花青素、酚酸、类黄酮等,具有很强的抗氧化活性,可降低心血管疾病风险。研究证实,可可粉还有助增强皮肤保湿功能,延缓皮肤衰老。此外,可可粉含多种矿物质,如钾、镁、铁、钙等。可可粉吃法多样,可以直接加到牛奶或豆浆中饮用,也可以用来制作蛋糕、饼干等食品,能带来浓郁醇厚的巧克力风味。需要注意的是,可可粉中含有一定量的可可碱,可能会影响睡眠,对此敏感的人要少饮。

肉桂粉 肉桂粉是用锡兰肉桂磨成的粉,跟我们炖肉常用的肉桂(又叫中国肉桂)相比,锡兰肉桂的皮薄一些,呈现出偏亮的黄棕色,几乎没有苦味,反而带有一点淡淡的甜味。无论哪种肉桂,都富含具有抗炎、抗氧化功能的多酚物质,对健康有多种好处。研究

证实,肉桂能调节血糖,防止血管硬化,提高注意力,改善认知功能,降低糖尿病和心脏病风险。肉桂粉适合搭配以下几种饮品,一是咖啡,其和肉桂都带有特殊的香味,并且具有一定的提神醒脑功能,两者搭配,味道更丰富,提神效果也更好;二是红茶,从中医角度看,肉桂性热,和红茶搭配,有助暖脾胃;三是葡萄酒,如果感觉葡萄酒味道不佳,不妨加点肉桂粉,有助去除异味。

姜黄粉 姜黄粉由姜科植物姜黄的根晒干磨细制成,味道微苦,是咖喱的主要原料之一。姜黄粉富含姜黄素,这种植物色素具有很强的抗氧化能力,能够中和自由基,减少氧化应激,缓解关节炎、肌肉疼痛等炎症性疾病的症状。此外,姜黄素还能助消化,改善腹胀等问题。姜黄粉可以用来炒饭、炖菜、烤肉,也可以加入茶水、牛奶中,能带来漂

亮的颜色,有助增加食欲。

抹茶粉 抹茶粉由优质绿茶研磨而成。传统抹茶粉是用石磨手工研磨的,现在很多抹茶粉使用超细研磨工艺,因此吃起来口感更顺滑,颜色也更好看。抹茶粉富含茶多酚和儿茶素等抗氧化物质,有助于对抗自由基,延缓细胞衰老,保护皮肤免受损害。其中还有一定量的咖啡因,能够提高注意力和警觉性,增强思维能力。抹茶粉是茶叶色香味的结合,可以直接冲着喝,也可以用来制作蛋糕、冰淇淋、布丁等甜品。

最后,需要特别提醒的是,这些调味粉虽好,但并不适合吃太多,建议每天的摄入量不超过5克。储存时一定要注意尽可能密封、避光、低温,

因为它们容易吸潮和氧化。

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

膳食知识

吴艳妮首登亚洲第一,喊话对手“放马过来”

在提高体能。

目前吴艳妮已确认参加5月3日开始的2025长三角国际田径钻石赛(上海/绍兴柯桥),她将同女子100米栏世界纪录保持者阿姆桑、布达佩斯世锦赛冠军威廉姆斯同场竞技。

今年9月,世界田径锦标赛将在日本东京举行,女子100米栏的达标成绩为12秒73,比吴艳妮目前的个人最好成绩快0.01秒。

吴艳妮表示,她认为自己有实力通过直接成绩达标参加室外世锦赛,而不是靠积分,自己在成绩上的终极目标



是进入奥运会前八和突破亚洲纪录。“我的大赛经验确实很不足。我们中国选手可以多走出国门,多和其他亚洲选手甚至欧美选手去对抗,这样我觉得我们中国女子跨栏会越来越好。”

(摘自《东方体育报》3.27)

“阳山杯”第18届中国围棋棋王争霸赛 3月27日在江苏无锡院士小镇落幕,丁浩执黑中盘击败范廷钰夺冠。

本届赛事分为预赛和本赛两个阶段,预赛产生八强,晋级在无锡进行了本赛阶段比赛。24岁的丁浩连胜金禹丞和赵晨宇,首次晋级该项赛事决赛,范廷钰则先后战胜卫冕冠军李钦诚和围甲队友江维杰,第三次闯进该项赛事决赛,此前他在第15届赛事中问鼎。

决赛丁浩执黑先行,范廷钰序盘阶段就下出疑问手,胜率瞬间暴跌。但此后白棋也并非全无机会,优势下丁浩一些着法不够简明,双方胜率一度逆转。但134手范廷钰再出致命错招,丁浩随后稳扎稳打,至179手白棋停钟认输。

这是丁浩首次获得中国围棋棋王争霸赛冠军,也是该项赛事首次产生“00后”冠军。

(据澎湃新闻3.27)

深静脉血栓为何盯上了NBA球员

NBA球员的普遍身材高大,下肢静脉血流路径长,静脉压高,可能影响血液循环效率。同时,他们的下肢肌肉发达,剧烈运动后的肌肉肿胀,也可能使得静脉持续受到压迫。

高冲击运动可能造成肌肉微小撕裂,释放出的凝血物质(如组织因子),也可能触发血栓形成。此外,大量出汗后未能及时补水,导致血液黏稠;骨折、韧带手术后卧床,肢体长时间制动直接导致血液淤滞等原因,也是血栓形成的隐患。

每年82场常规赛,意味着运动员将飞行超过300小时,长时间坐在狭小的机舱内会限制下肢活动,机舱低压环境,也使血液黏稠度提升,也就是我们常说的“经济舱综合征”。

在饮食方面,力量型运动员大量摄入蛋白质可能升高同型半胱氨酸(血栓危险因子),相当于给血液“埋雷”;长期低碳饮食,易导致缺乏维生素K,而维生素K正是调节凝血功能的关键。

(据壹眼体坛3.28)

伍鹏因伤无缘本年度国际大赛

3月26日晚,巴黎奥运会银牌得主伍鹏在国家攀岩队2025年度参加国际比赛的选拔赛上因伤退赛。根据规则,除了以亚锦赛冠军身份直通世锦赛以外,伍鹏已失去参加本年度其他国际大赛的资格。赛后,伍鹏本人及教练组解释了受伤的过程和伤势情况。

伍鹏表示,自己在选拔赛前约两周的一次队内测试赛的攀爬中拉伤了左手无名指,检查结果显示是拉伤。伍鹏的主管教练张艳丽介绍,伍鹏的手指伤是攀岩项目的常见损伤,康复时长需要看恢复情况,如果现阶段继续攀爬肯定会加重伤势。张艳丽透露,伍鹏原本想坚持

“村超”“董球王”的新赛季

董永平日在培训班给孩子们进行足球培训,入校开展足球公益课等活动。

在3月23日举行的2025年贵州“村超”40强交叉赛中,董永平作为队长的忠诚村队首次与章鲁村队碰面,并以10:2的比分大胜章鲁村。新赛季,董永平将带领忠诚村队,全力冲击新赛季总冠军。

从卖卷粉到当足球教练,董永平因热爱足球而改变了人生。董永平说,他一直以为踢球只能是人生的娱乐,从未想过有一天会变成自己的事业。在未来的日子,他将以“村超”舞台为契机,视足球为事业,通过传授自己的足球知识和技能,为榕江足球更好发展助上一臂之力。

今年的董永平,不仅要参加“村超”新赛季比赛,还要参加“多彩贵州”(县域)男子足球联赛,有时还需面对来自全国各地慕名而来的球队交流赛。每一场比赛,这名36岁的侗族汉子都全力以赴,几乎踢满全场。除了参加比赛,董



体育微课堂

排球比赛中可以用脚踢球吗

按照国际排联的竞赛规则,在排球比赛中,除发球外,队员可以使用身体的任何部位来触球,包括脚。不过规则也规定,不可以比赛场地内借助与同伴或任何物体的支持进行击球,且球只能被弹击出去,不可被接住或抛出。为了确保精确和灵活,队员们会优先使用手来完成传球、垫球或扣球等技术动作。

(据光明网)

丁浩首夺中国围棋棋王争霸赛冠军