

“控糖”新知:喝下去比吃下去更毁身体

2025年5月,一项汇总了来自欧洲、美国、亚洲、澳大利亚和拉丁美洲等地的29项大型研究的数据,总共涉及超过80万名参与者,追踪时间最长达24年,也是迄今为止最大规模的同类研究:研究团队以20克糖为基准,统计了不同来源的糖对II型糖尿病的影响。

即便研究团队已经排除了体重指数、总热量摄入和其他生活方式因素的干扰,喝进去的糖,带来的风险依然非常明显。而且这个糖尿病上升风险,从每天第一杯含糖饮料就开始显现,几乎没有安全起点,也就是说只要喝了,就有升高的危险!

而哈佛大学的一项研究,更是佐证了,喝进去的糖更坏!哪怕运动也无法抵消伤害。

喝进去的糖几乎没有饱腹感
吃进去的糖 吃

百合鸡肉粥
食材:百合10克,鸡胸肉50克,大米100克,葱花、姜丝、食盐、料酒、生抽、胡椒粉、香油各适量。
做法:鸡胸肉剁成鸡肉糜,加生抽、料酒、胡椒粉、姜丝拌匀。用大米煮一锅白粥,待粥快熟时,加入百合继续煮10分钟,然后放入鸡肉糜煮熟。起锅时加适量盐、香油,撒上葱花即可。
营养分析:这道菜肴适合秋天食用,有滋阴润燥、止咳平喘的作用。
(摘自《健康咨询报》)

隔日禁食减重效果好

间歇性禁食是常见的减重干预措施,包括很多种,比如限时进食(其中16:8禁食最常见,即每天16小时禁食,其余8小时进食)、隔日禁食(即每隔一天禁食一天)和全天禁食(其中5:2禁食最常见,即一周之内5天正常饮食,其余2天轻断食)。《英国医学杂志》刊登的一项新研究发现,隔日禁食减重效果最佳。

与持续能量限制相比,隔日禁食避免了每日节食可能带来的饥饿感累积、营养不均衡以及心理压力等问题,更容易让人长期坚持下去,进而实现更稳定的减重效果。此外,隔日禁食参与者的总胆固醇、甘油三酯、收缩压等心脏代谢指标得到改善。

研究者表示,隔日禁食在减重和护心方面具有显著优势,为肥胖及心脏代谢疾病高风险人群,提供了一种饮食干预选择。
(摘自《健康报》)

1个苹果对大多数人来说已经很有饱腹感了,而且有研究显示,当咀嚼的次数增多时,就会促进GLP-1的分泌,让我们有吃饱的感觉。

过量喝进去的糖没有其他“兄弟伙伴”拉架,直奔肝脏
身体无法应对的过量糖分,在体内合成甘油三酯

然后打包运进血液,造成血脂升高,一方面导致肝脏脂肪堆积,另一方面,干扰胰岛素的信号传递,造成胰岛素抵抗。

也就是说喝进去的糖既不饱,也不营养,长期如此,它们进入体内后会迅速升高血糖,扰乱代谢,还会导致肝脏脂肪堆积和胰岛素抵抗。

这还没完,另外有研究显示,与吃下去的糖相比,喝下去的糖更容易引发代谢综合征。

代谢综合征不是一个独立的病,而是指一系列不健康的身体状况,比如肥胖、高血压、高血糖等。

吃进去的糖,一般是嵌入在含有多种营养成分的食物中,里面伴有纤维、脂肪、蛋白质等,能够延缓糖分吸收速度,让小肠慢慢吸收,让血糖缓慢上升。

而含糖饮料中往往是“孤立”的糖分,喝进去的糖畅通无阻,被小肠全盘接收。

到了这个时候,身体已经发出了严重预警信号:你的代谢系统已经快要不堪重负了,患大病风险正在走高。

根据世界卫生组织WHO和各国膳食指南建议:成年人每日游离糖摄入量应控制在总能量摄入的10%以下,进一步的目标是不超过5%。

举个例子:以每日2000千卡饮食为例——

●咱的游离糖,摄入量应低于50克,理想情况不超过25克

游离糖 指的是厂商、厨师或消费者添加到食品和饮料中的单糖(如葡萄糖、果糖)和双糖(如蔗糖或砂糖)以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁中的糖。

记住!你喝下去的每一口糖,身体都会记账,它从不发朋友圈,只会发福、发病历本。

(摘自《人民日报》)

秋天生蚝肥,最好蒸着吃

生蚝,海鲜中的“明星美味”,它不仅美味,还是食物里的“补锌之王”。

根据《中国食物成分表》的数据,每100克生蚝可食部分的热量仅为57千卡,这和苹果差不多;脂肪含量为1.5克,比鸡胸肉还低;蛋白质含量为10.9克,和鸡蛋白不相上下。

生蚝不仅脂肪的含量不高,还有着十分不错的脂肪酸构成,富含不饱和脂肪酸,对大脑发育和心血管健康十分重要。

量。不过,享受美味的同时也需注意,生蚝的钠含量不低,每100克含有270毫克钠,相当于0.7克食盐。

生蚝鲜嫩多汁、口感清甜,为了保持其鲜美风味,有些人倾向于生食或轻微烹煮,但这种饮食方式存在极大的安全隐患,清蒸营养保存更佳——水沸后带壳蒸8分钟时,生蚝的中心温度可达到96.1°C,蒸10分钟中心温度可达99.9°C,建议最少蒸8分钟,可提高食用生蚝的安全性。

(据科普中国)

药膳调理偏头痛

疏肝止痛粥 准备香附9克,白芷6克,玫瑰花3克,粳米100克。香附、白芷加水煎煮后取汁。将药汁与粳米入锅熬粥,米熟后加入玫瑰花、白糖适量,文火慢

煮10分钟即成,每日1剂。此方有疏肝解郁、理气止痛的作用,适合偏头痛发作较频繁的人群。

桑菊豆豉粥 准备桑叶10克,菊花、豆豉各15克,粳米100克。将桑叶、菊花、豆豉加水煎煮后取汁。将药汁与粳米入锅熬粥,米熟即成,每

日1剂。有疏风清热、清肝明目的作用,适合有头昏脑涨、口渴便秘等症状的偏头痛人群。

当归红枣鸡蛋汤 准备当归、黄精各10克,去核红枣5颗,去壳熟鸡蛋1个。当归隔水蒸软切薄片待用。将当归、红枣、黄精一同加水炖煮15分钟,加入去壳熟鸡蛋再煮5分钟即可,每日1剂。

此汤有养血活血、健脾益气的作用,适合有气血不足、瘀血阻络等症的偏头痛人群。

(摘自《老年日报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

鸡蛋储存前不要洗

买回家的鸡蛋在储存前不需要额外进行清洗,清洗反而会破坏鸡蛋的天然保护层,加速变质并增加食品安全风险。与其清洗,不如吃的时候注意将鸡蛋做熟再吃,同时避免交叉污染。

虽然鸡生蛋与排泄共用泄殖腔,蛋壳难免粘上鸡的排泄物和细菌,但好消息是,蛋壳表面的胶质层如同天然保护膜,能阻隔细菌,并延缓水分蒸发。

因此不需清洗鸡蛋,这层天然保护膜就能让鸡蛋长时间保存。如果清洗鸡蛋,就会破坏这层保护膜,细菌就可能进入鸡蛋内部,导致鸡蛋更容易腐败变质。

(摘自《人民日报》)

药食同源

一场决赛,两群少年,和一颗冠军的心

“大家有流泪的,有低头的,可能这个泪水中包含着你的不甘心,可能这个球你没有踢进,那个球没有守住,但是把头抬起来,把眼泪收回,我们可以相信我们自己,再继续前进,我们的路还很长,继续努力,把以后的比赛都拼下来,加油!”

你或许难以想象,这番铿锵有力、充满温度的话语,出自一位13岁的少年。

在刚刚落幕的第四届中国青少年足球联赛(简称“中青赛”)男子U13组全国总决赛中,主场作战的浙江U13队虽在次回合击败恒大足校U13队,却因两回合常规时间战平、加时赛未分胜负,最终在点球大战中憾负,目送对手捧起冠军奖杯。

拼尽全力却与冠军失之



吕赫(中)

臂膀,浙江队的小球员们难掩悲伤,纷纷落泪。看台上,不少球迷也红着眼眶,一遍遍高喊“加油”。就在这片低沉的气氛中,队长吕赫站了出来。他的一席话,不仅安慰了身边的队友,更让所有人看到了足球所带来的、远超胜负的成长意义。

浙江足球俱乐部总经理

焦凤波表示,错失冠军固然遗

憾,“无论是球员、教练还是俱乐部,我们都有一颗争冠的心”。但他也强调,从整场比赛来看,球队展现出了顽强的斗志,“他们的路还很长。13岁,经历这样一场比赛,一定会成长得更快。下一批即将参加U13比赛的队员也在现场观摩,他们看到师兄们如何拼搏,明年轮到自己时,就会明白该如何表现。足球需要传承,精神更需延续。”

对中国女曲而言,本次亚洲杯不仅是实力的检验,更是迈向2026年世界杯的关键一步。主教练安南在赛前直言:“我们就是为夺冠而来。”本届亚洲杯,中国女曲仅失2球,7战全胜强势夺冠。这是中国女曲历史上第3次获得亚洲杯冠军,距离上次在泰国曼谷登顶已过去16年。本次夺冠也让中国女曲直接获得了2026年世界杯参赛资格。

(摘自《天津日报》9.16)

时隔十六年,中国女曲再夺亚洲杯冠军

8米33! 石雨豪世锦赛跳远摘铜

9月17日晚,2025年世界田径锦标赛男子跳远决赛落幕,26岁的中国选手石雨豪凭借着在第二跳跳出的8米33,夺下一枚宝贵的铜牌。

值得一提的是,8米33不仅是他在本赛季的最好成绩,也是他自2018年在世界田联钻石联赛上海站受伤之后跳出的最好成绩。这枚世锦赛铜牌,是对石雨豪从2021年重回赛场

并坚持至今最好的褒奖。对于石雨豪来说,这枚铜牌承载着过去7年太多的辛酸与泪水。7年前,正值上升期的石雨豪本满怀壮志冲击雅加达亚运会的领奖台,然而一场雨夜里的重伤让他淡出赛场,经历了多次手术和更换起跳脚。

2023年6月的全国冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛上,石雨豪在自己的



王楚钦时隔217天重回世界第一

9月16日,国际乒联公布了2025年第38周的世界排名。男单方面,刚刚在澳门冠军赛夺冠的王楚钦反超林诗栋50分,重回男单世界第一;女单方面,同样在澳门冠军赛夺冠的孙颖莎凭借12200分断层领先,继续霸榜第一。

这是王楚钦时隔217

天再度重回世界第一。WTT澳门冠军赛夺冠后,王楚钦表示:“无论是最近外界的声音还是队伍的现状,自己也是希望能倾尽全力赢下这一场比赛,向大家证明,(中国)乒乓球队还是那个乒乓球队。”

(据光明网9.16)

谷爱凌重返雪场恢复训练

9月17日,据报道,中国自由式滑雪运动员谷爱凌在新西兰训练中发生一起“人为事故”导致的严重意外。这并非谷爱凌今年首次因伤调整比赛计划。央视新闻此前报道,2月4日,她因伤退出哈尔滨亚冬会。年初在美国阿斯本举行的冬季极

限运动会中,谷爱凌在街式赛中3次摔倒,最终仅列第4名,并因伤退出了之后的U型场地和大跳台项目。赛后她坦言,摔倒造成了严重挫伤,当时甚至无法行走,身体已经达到极限。

(据荆楚网9.17)