

“垃圾食品”危害不可逆

最近,“垃圾食品的解药”成为社交平台上的一个热议话题。一些博主逐一解读为何某些食品可以作为垃圾食品的“解药”。

比如,博主列出的炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”包括绿茶、豆浆、橙子、玉米等。理由是绿茶中的茶多酚可加速油脂代谢,豆浆中的卵磷脂可以减少铝的吸收,橙子和玉米中的维生素C和膳食纤维可以吸附油脂,缓解油腻感;烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯。理由是香蕉中的钾元素可以促进致癌物苯并芘排出,红薯纤维可以包裹油脂并加速肠道清理。根据相关博主的“解药说”逻辑,吃完“垃圾食品”后吃“解药”,就能抵消垃圾食品带来的健康危害。这些说法可信吗?



圾食品”并非营养学概念,之所以有这个俗称,是因为它们大多为高油、高糖、高盐、深加工食品。过量饮食对人体造成的健康危害大都不可逆。

比如,烧烤过程中会产生苯并芘、多环芳烃等致癌物,一旦摄入体内便不可清除。油炸食品中含有晚期糖基化终末产物、脂质过氧化物和丙烯酰胺等。这些物质进入体内后会产生大量自由基,引发氧化应激和炎症反应。

从营养学的角度看,没有食物能充当“解药”。比如,香蕉中的钾元素是不能促进苯并芘代谢或排出的。而且,所谓的“垃圾食品+解药”搭配,还可能增加人体负担。例如,“喝完奶茶再喝黑咖啡”的搭配,可能会导致咖啡因摄入量超标。奶茶中的咖啡因含量往往被低估,因为不

少茶叶中的咖啡因含量要高于咖啡豆。

“解药说”不可信的原因是它颠倒了健康饮食的核心逻辑。上海同仁医院营养科主任张静表示,单纯靠某种食物来做“解药”,一方面没有科学依据,另一方面也容易造成饮食不均衡。

高油、高糖、高盐、深加工食品的健康危害主要是长期、过量摄入,而非单次食用,如果偶尔吃一次,身体可以正常代谢,就无需刻意“解毒”。长期食用这些食物则会造一系列负面影响,如炎症反应、血糖骤升、氧化应激,而且这些健康损伤大都是不可逆的。

如果短时间内摄入大量高油、高糖、高盐、深加工食品,最好的“排毒”方法就是适量运动,保持日常活动量,减少久坐时间,也可进行力量训练、高强度间歇训练等,通过运动加快新陈代谢来促进代谢产物排出。

(摘自《解放日报》)

天选「减肥果」

减肥,是很多人的日常计划。今天要给大家推荐的就是堪称天选“减肥果”的圣女果。

减肥时,热量管控是重中之重。圣女果在这方面,简直是“王者级别”。依据《中国食物成分表(标准版)》数据,每100克圣女果热量仅25千卡。对比一下常见水果每100g所含的热量,葡萄是45千卡,苹果是53千卡,香蕉93千卡,鲜枣高达125千卡。

而且,圣女果富含膳食纤维,每100g圣女果中含有2.1g。膳食纤维是增加饱腹感的高手,能让人减少对其他高热量食物的渴望。吃上几个圣女果,饥饿感瞬间减轻。圣女果不仅热量低,还是血糖友好型水果。它糖含量3.5%左右,比大多数水果都要低,预估GI(血糖生成指数)不超过30。

另外,圣女果里的番茄红素也超丰富。番茄红素是一种类胡萝卜素,虽然不像其他的类胡萝卜素可以在体内转化成维生素A,但是同样具有氧化的作用。而且,它有助于降低心血管疾病风险,对前列腺健康也有好处,有助于预防多种癌症的发生。

(据科普中国)



降低内脏脂肪的“特殊淀粉”

查出脂肪肝,只能戒肉吃草?最新科学研究揭示:厨房里一种常见的“特殊碳水”,可能是肝脏的“隐形救兵”。它能靶向减少肝脏脂肪,效果显著。这并非昂贵补剂,而是你可能天天遇见却未曾重视的——抗性淀粉。

抗性淀粉的“抗”,就是抗小肠的消化吸收——不好消化不产糖的一类淀粉性食物。它不仅减肝脂,还能稳定血糖,是管理体重的好帮手。抗性淀粉不用特意买,学会吃对日常食物就行。

全谷物:代表食物有糙米、燕麦、藜



麦、玉米。煮饭时可用糙米等替代1/3的精白米面。煮饭时少放水,煮得筋道些比较烂的粥更好。

豆类:代表食物有鹰嘴豆、红豆、绿豆、黑豆。煮食豆类提前浸泡并彻底煮熟,有助于消化,避免胀气。
薯类及冷藏主食:代表食物有土豆、红薯、山药;冷藏后的米饭、馒头。日常主食提升抗性淀粉的关键技巧是“放凉再吃”。米饭煮熟冷却后,抗性淀粉含量会大幅增加,即使再加热,升糖速度也比热米饭慢。

(据北京发布微信公众号)

冬日“暖身餐”

重要物质,所以,这类人群可以多吃一点卤水豆腐炖白菜。卤水豆腐里含有丰富的维生素B,能减少体内热量散失的速度,不但有助于保持能量,还能提高耐寒能力。

卤水豆腐和血豆腐(主要由猪、鸭、鹅等动物的血为原料加工而成)一起炒熟做成红白豆腐,对于寒证贫血(除了怕冷,还有脸色差、易疲劳等表现)的人来说,有补铁补血的作用,从而达到暖身的效果。

北菇加山药

北菇(较厚的香菇)含有丰富的维生素A、维生素B和

能量元素氧、钙、钾等,山药有优质的蛋白质和淀粉,这两种营养物质可以在体内分解成热量,为身体增加能量,起到抗寒的作用。特别适合身体抵抗力差的老人和小龄儿童使用。

附子羊肉汤

附子温经逐寒、宣通气血,羊肉助阳健胃、通血生津。每天晚餐时喝上一碗附子羊肉汤,不但可以有效帮助身体防寒保暖,还能解决腰膝发寒,小便频繁等不适。(摘自《南方科技报·医药星期三》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



缓解颈项痛良方——葛根汤

医圣张仲景所著《伤寒论》中的经方葛根汤,是治疗外感风寒老实证良方。该证症见恶寒发热、头痛、项强急,身痛无汗、微腹痛,或下利,或干呕,或喘,舌淡苔白,脉浮紧。

治疗成年人病,一般用葛根10至15克、麻黄6至10克、桂枝6至10克、芍药10克、生姜10克、大枣6至12枚(掰开)、炙甘草6克。方中葛根有解肌退热、生津止渴、升阳止泻、松弛肌肉、温润经络等作用,为方中主药。

现代研究表明,葛根有缓解局部刺激、肌肉痉挛等作用,这一点与古人用其治疗项背强急有关。葛根的药性是向上、向外的,研究还认为,葛根能扩张心、脑血管,改善循环,对改善高血压引起的头痛、颈项痛有较好的效果,适合面部、颈部疾病的治疗。

在应用本方的过程中,若患者表现为正气不足,稍稍活动就出汗者,宜去麻黄。减少与防止出汗过多,否则会犯“虚虚实实”之戒。煎煮本方,宜先煎麻黄、葛根十几分钟。再下其他药物煎煮15分钟左右,去滓,温服。

(摘自《长寿养生报》)



「央超」揭幕!湖南永州队战平山东泰安队

1月18日,2026九嶷山CMG群众足球邀请赛(央超)在永州火热开踢,A组第一场由湖南永州队(图左深色上衣)对阵山东泰安队。

上半场第3分钟,泰安队28号白云飞打进第一粒进球;第7分钟,永州队7号林昊用一脚世界波将比分扳平。

第65分钟,永州队10号高响再打入一球;第75分钟,泰安队28号白云飞梅开二度。最终湖南永州队2:2战平山东泰安队。

(摘自《湖南日报》)

U23国足晋级亚洲杯四强

沙特吉达的阿卜杜拉·阿卜·费萨尔王子体育场,1月17日晚见证了中国足球书写新的历史。王博豪将点球稳稳送入乌兹别克斯坦队球门,中国U23男足全体将士疯狂地冲入球场,庆祝这场奇迹般的胜利。

经过整整120分钟鏖战与点球大战,U23国足以4:2(120分钟0:0)击败乌兹别克斯坦队,昂首杀入U23亚洲杯半决赛。这不仅是中国足球在本项赛事上创造的新高度,更是中国国字号男子足球队时隔21年再次杀入亚洲杯赛事四强,上一次要追溯到2004年10月3日中国国青队晋级亚洲青年锦标赛(U20亚洲杯前身)半决赛——那一年是中国足球(迄今)最后的辉煌,成年国家队在当年夏天的亚洲杯决赛中屈居亚军,1987-88年龄段国少队在9月

的亚少赛(U17亚洲杯前身)登顶摘金,而1985-86年龄段国青队也荣获了亚青赛亚军——如今这支由2003-04年龄段和2005-06年龄段混编的U23国足,让人看到了一线希望。

虽然三场小组赛保持不败,历史性地跻身淘汰赛,但必须看到U23国足在每场比赛中中都经历了严峻的考验,晋级靠的是顽强的斗志、坚固的防守以及不错的运气。这场四分之一决赛,也是U23国足在本届赛事中踢得最艰难的一战。球队再次将防守能力发挥到了极致。在常规时间和加时赛中,乌兹别克斯坦队射门多达28次,其中8脚打在门框范围内,中国队的这两项数据为6和0;此外,该队还获得了多达13次角球,而中国队只有一次,还是在加时赛下半时才获

得。在这场近乎半场攻防演练的对决中,U23国足将士硬是一次又一次地化解了对方的攻势。

门将李昊再次成为球队获胜的最大功臣。除了在点球大战第4轮扑出对手的罚球外,他还在比赛中多次做出神扑,力保球门不失。甚至连对方主帅海达罗夫也在赛后向李昊送出赞誉,他说:“中国队门将做出了精彩扑救,之前的比赛他也多次拯救了球队,他将拥有光明的未来。当然,中国队的防守组织也非常有序,正如我们所预料的那样。”

1月20日23时30分,U23国足将与越南队争夺决赛门票。因本届赛事设有季军争夺战,无论与越南队一战结果如何,U23国足都能踢满6场。

(摘自《文汇报》)

“天崩开局”轻松获胜 卡里克给曼联带来真实快乐

上任第一场,踢曼城;第二场,踢阿森纳。论“天崩开局”,谁能惨过曼联主教练卡里克?

然而,第二次上岗救火的前曼联中场,却让所有等着看笑话的球迷瞠目结舌。面对多年来胜少负多的“吵闹的邻居”,射门、射正、定位球、创造机会等核心数据压倒性占优的曼联,将德比踢成了一边倒。

第198次曼市德比开打前1个半小时,曼联首发阵容已经在社交媒体上满天飞,最终官方公布的11人名单也是分毫不差。尤其是多古由左后卫改打左边锋的战术安排,由妙手变成了众人皆知。

毫无疑问,曼联更衣室里,又有不怀好意的“内鬼”冒头了。然而,卡里克不是穆里尼奥,与其纠结于猫鼠游戏,倒不如把精力完全放在球场上。

比起始终用三后卫画地为牢的阿莫林,顺应民心重拾433的卡里克,显然找到了曼联赢球的最大公约数——沉到低位伺机反击,远比有名无实的传控更对球员胃口。而半个多月已

经踢了5场比赛的曼城,体能和情绪都正值低谷期,此消彼长之间,主队的上风早已注定。

曼联的2个进球,都堪称自助者天助之。无论是抢断对方任意球就地发起反击,还是在对方落位后从身后生生拼出射门机会,人人都在搏命。

数据更可以体现曼联的全面占优。射门比看似是差距不大的11:7,但射正却是一边倒的7:1;曼联全场13次犯规,而踢得从不从心的曼城仅有8次;在抢断方面,曼联更是24比12,正好比对手多一倍,客队每推进一米,代价都不轻。

当然,本场曼联能拿下比赛,也多少有点运气加持。开场不久达洛特对多库的蹬踏,一度被VAR回看,放在往常,被直接亮红的概率不低,但最终主裁认定只是无心剽蹭,曼联就此逃过了10打11的潜在危机。

但赛后输球的瓜帅在和卡里克握手时,说了句大实话,“哪怕我们11打10,也赢不了你们。”

(据澎湃新闻)

从洗碗工到「三冠王」,成功不过是一件副产品

两次世界大赛,她的成绩都不理想:2014年,参加世界U20锦标赛,只跳出1米76,位居第16名;2017年,以选拔赛最后一名的身份入围英国世锦赛,结果没能跳过及格线,排名倒数第一。

两次世界大赛均折戟沉沙,没有打击到天性乐观的奥利斯拉格斯。英国世锦赛惨淡出局后,她并未离开赛场,而是静静坐在场边观战,“我被淘汰了,但我拥有了世界女子跳高顶级赛事的‘最佳观战席’,我依然属于这里,没有谁能夺走我的这种归属感”。

“没有谁能夺走我的这种归属感”,正是这样一份清醒的自我认知,让奥利斯拉格斯面对挫折,也能保持笃定的平常心。低谷的那几年,她一边训练参赛,一边读大学,啃着生物化学这门硬骨头,有空还去咖啡馆打工攒机票钱。

在不断复盘、试错、积累的过程中,奥利斯拉格斯的水平日渐提升。2021年,她跳过两米,圆了8岁时的梦想。同年,又获得东京奥运会银牌,2023年越过2米03,2024年巴黎奥运会再获银牌。2025年,她更是拿到室内和室外世锦赛、钻石联赛总决赛的三冠王,成为年终世界第一。

(摘自《工人日报》)

29岁的奥利斯拉格斯,日前当选世界田联2025年度最佳女子田赛运动员。

“20岁的我在一家咖啡店的后厨洗碗,为出国比赛攒钱买机票,当时我的个人最好成绩只有1米88,远远谈不上有竞争力。我也觉得自己的生活会没有目标,我在大学学的是生物化学,想过当一名营养师,甚至还想过当传教士。可到最后,我仿佛感觉老天在对我说:不,运动场才是你的使命所在。”说这番话的时候,奥利斯拉格斯始终笑着,“因为这就是我的梦想”。

有清晰而坚定的梦想,是一件幸福的事。幸运的是,奥利斯拉格斯8岁就萌发了这样的梦想。

8岁前的奥利斯拉格斯尝试过游泳、冲浪和网球等项目,还曾在学校运动会上赢下几乎所有田径项目。但她最喜欢的还是跳高,她甚至树立了打破澳大利亚女子跳高纪录(2米)的梦想。“大部分的8岁小孩都不会想着要跳过2米,我当时只觉得,跳高就是我的天职。”多年后,奥利斯拉格斯如此回忆道。

10岁那年,奥利斯拉格斯和霍斯内尔教练正式合作,筑梦之旅越发轻快,州冠军、全国锦标赛领奖台……一步一个脚印,扎实而坚定。不过,随后的