

中国传统饮食结构中,最重要的碳水化合物来源就是多糖中的淀粉。根据在人体消化系统中被分解吸收的速度,淀粉可细分为快消化淀粉、慢消化淀粉和抗性淀粉。

快消化淀粉能迅速在小肠上部被分解吸收,导致血糖水平急剧上升,常见于一些高加工食物,如精白米和精制面粉制品。

慢消化淀粉在小肠中消化速度较慢,引起的血糖反应也更温和,广泛存在于全谷物和杂粮中。

抗性淀粉在小肠中不易被消化吸收的特殊类型淀粉,它能完整地通过小肠,在进入大肠后被肠道微生物菌群发酵,产生短链脂肪酸等有益物质。

其主要存在于未加工或经过特定处理的天然食物中,如未成熟的青香蕉、煮熟后冷

专家开讲



补气补血的「黄金鲜味」金雀花煎蛋,是云南人春季餐桌上的“常客”,更是一道自带“食养基因”家常菜。每年3至4月,金雀花缀满枝头,形似飞雀、色泽金黄,云南人喜欢摘来入菜。金雀花煎蛋就是具有代表性的做法,一口下去,蛋香混着清冽花香,既是解馋的时令美味,也是顺应时节的食养选择。

作为季节限定食材,金雀花的赏味期只有短短一个多月,尤以未完全盛开的花苞或半开花朵最佳,此时口感最嫩、花香最浓,摘来洗净无需焯水,自带淡淡的清甜,没有一丝涩味。

春季多风,风邪易袭肌表,常出现皮肤发痒、关节不适、头面不舒等“风症”。金雀花性味甘温,善入肝脾二经,能活血祛风、通利经脉,帮助身体顺应春生之气,缓解因风邪引起的不适。

《滇南本草》记载其能“补气补血”,搭配鸡蛋的优质蛋白,既能补营养,又不加重身体负担。(据云南中医微信公众号)

膳食

抗炎又控糖的特殊碳水

却的土豆和米饭、各种豆类以及全谷物。

一些想减肥或控糖的人,恨不得把所有碳水拉进黑名单,其实,抗性碳水有助稳血糖、控体重,帮身体抗炎。

英国伦敦大学学院等机构发表的一项新研究,将74名年龄在40至85岁的帕金森病患者随机分为3组,一组为混合饮食组,维持日常饮食习惯;一组为补充剂组,在常规饮食基础上每日补充三次抗性淀粉,每次5克;另一组为高纤维饮食组。

研究人员发现,补充抗性淀粉后一些对健康有益的细菌开始扩张地盘,其中粪杆菌属能够产生丁酸等短链脂肪酸,不仅有利于维持肠道健康,还具有抗炎作用。

此前,《美国临床营养学

杂志》上的一项研究也发现了其抗炎能力。研究人员将糖尿病前期患者分为两组,一组每天摄入45克抗性淀粉,另一组摄入等热量的玉米淀粉,试验持续12周。研究显示,抗性淀粉组患者的糖化血红蛋白水平较对照组有显著下降,全身炎症反应也有所减轻。

国际生物学期刊《细胞代谢》上发表的一项研究证实,抗性淀粉通过改变肠道菌群和功能,显著降低体内的炎症水平,减少脂质吸收,从而发挥代谢调控的作用。

上海交通大学医学院等机构的研究团队,连续4个月让脂肪肝患者补充抗性淀粉,同步监测肝脏脂肪、肝功能和代谢指标。结果发现,约70%的患者肝脏脂肪含量明显下降,肝

功能和代谢指标也随之改善。抗性淀粉主要存在于以下三类食物中。

全谷物与豆类 糙米、藜麦、燕麦、杂豆等,消化吸收速度平缓,含丰富抗性淀粉。

高直链淀粉类食材 土豆、青香蕉、高直链玉米等,不易被消化酶分解,抗性淀粉含量更高。

淀粉老化(俗称回生)主食 淀粉类主食煮熟后,置于4℃左右低温冷藏,会发生淀粉老化,抗性淀粉含量显著提升。常见如冷藏米饭、冷藏面食等。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,抗性淀粉不能成为膳食淀粉的主体,合理膳食应是快消化淀粉、慢消化淀粉和抗性淀粉的有机组合。具体什么比例最好,要看人体消化吸收能力,因人而异。

(摘自《生命时报》)

陈皮这么贵的关键在于“陈”

但凡说到陈皮,很多人的第一印象都很简单:不就是把橘子皮晒干吗?甚至有人会在家里把吃剩的橘子皮放在暖气上烘一烘,觉得“自己也能做陈皮”。

可一到市场上看价格,从每斤几十元到数千元不等,这让产地之外的人们产生了疑惑:这些用来泡水、入茶的陈皮,和自己晒干、烤干的橘子皮有什么区别?

唐代《食疗本草》里,最早出现了“陈皮”的名字。经过上千年的发展,橘皮通常需要经历陈化加工的诸多工序才能正式变身成为“陈皮”。明代医学界根据其产地,做出广陈皮、川陈皮、赣陈皮等分类,认为“陈皮广中为胜”。

现在,国家药监局正式颁布实施的《中华人民共和国药典》(2020)里已经做了明确规定,陈皮为芸香科植物橘及其栽培变

药食同源

养生人参果

青味的健康水果。

人参果含维生素C及硒元素,可刺激免疫细胞活性,对预防季节性感冒或感染性疾病有一定辅助作用,尤其适合免疫力较弱人群。人参果中钾元素含量较高,能辅助维持电解质平衡,缓解运动后肌肉疲劳;所含B族维生素可调节神经功能,对改善轻度失眠和焦虑有一定帮助。

(据中国质量新闻网)

应季果蔬

人工智能设备的助力下,陈皮加工更加高效,质量也更为可控。

研究表明,随着贮藏年份的增加,温度、湿度、光照等物理因素对其化学成分产生影响,黑曲霉等微生物分泌特定的酶,也能对果皮中的化学成分进行转化。经过一系列反应后,陈皮的挥发油含量降低,但新的挥发油成分种类明显增加;橙皮苷、川陈皮素、总黄酮等含量显著增加,增强了抗氧化等效果。

(据科普中国)

扁桃体发炎少吃橘子

咽喉痛是扁桃体炎最典型的症状,患病期间若食物选择不当,可能会加重疼痛。扁桃体发炎时,应当避免摄入刺激性强的食物,包括辛辣食物(辣椒、大蒜等)、过咸的食物(香肠、咸菜等)以及柑橘类水果(橘子、橙子等)。另外,还应该限制质地坚硬的食物,比如菠萝、鲜枣、坚果等,以免刺激咽喉,不利于病情恢复。

相反,质地细软、水分多的食物对咽喉更加友好,比如香蕉、西瓜等。如果特别喜欢苹果、桃子、梨等质地硬的水果,可蒸煮软化后再吃,或者做成水果奶昔饮用。

(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)

“娄超”现场农民扛锄头“走秀”



在湖南娄底,“娄超”联赛一场双峰队主场比赛开场表演时,当地农民左手握锄头,右手拎竹篮,一场“耙犁世家”秀惊艳全场,接地气的创意展演,让体育打破专业赛场的边界,不断融入寻常生活

法国老将用「三个」怒赞张雪

3月29日,葡萄牙波尔蒂芒赛道,34岁的法国老将、有“流浪车手”之称的瓦伦丁·德比斯,以3.685秒的优势,将周末双冠收入囊中。

4月1日,在接受专访时,德比斯说:“一位优秀的车手,一台优秀的赛车,一支优秀的团队。三者缺少了任何一个,都不可能赢得比赛。”

在他眼中,张雪对摩托车、对自己所做的事,有着极致的热情。能成为张雪机车的一员,能成为一个充满热情的人而战,这种经历,一辈子可能就一次。

德比斯坦言,两年前他曾效力于埃文兄弟(Evan Bros)车队,去年转投其他车队后,一直希望回归。可当得知这支车队将更换合作方,与中国制造商张雪机车合作后,他立刻调研了这个品牌及其创始人。

之后,张雪机车将摩托车寄到意大利,德比斯亲眼看着车队拆开发动机检查每一个部件。

看到那台车以及他们在技术层面的选择时,德比斯立刻就意识到,这个品牌不是来“玩票”的,他们是非常认真、非常严肃地在做这件事。

德比斯很庆幸自己能成为张雪机车的一员,他动情地说:“事实上,十年前我就深感震撼,中国摩托车每年都在进步。张雪机车相比其他品牌,是一次跨越式升级。张雪立志打造世界顶级摩托车,秉持这个理念,他做出了顶尖水准的车型。用三个词概括:惊艳、精进、极具潜力。我丝毫不怀疑,中国摩托车很快会风靡全球。”

(据每日经济新闻官方账号)

之中。

“镜头请再低一点,农民请再高一点!”社交媒体上的这句呼唤,成为群众体育扎根乡土、服务百姓的生动写照,也让体育运动的生命力在烟火气中愈发蓬勃。

“劳动人民的走秀,比任何超模都带劲。”这不只是网友的一句称赞,更是一种从心底涌出的共识。

就拿娄底双峰来说,从传统的农耕地到远近闻名的“中国小农机之乡”,乡亲们用自己的步调,一步步走向更安

稳的日子。而绿茵场上的T台秀,就是他们对当下生活最真挚的喝彩。

体育赛事就这样一点一点靠近泥土,贴近生活,给了乡村“被看见”的机会,也反过来放大了赛事本身的影响力,真真是“花五毛钱办了五个亿都办不到的事”。

我们有理由相信,随着“体育强国”战略的深入推进,随着各类群众体育赛事在基层落地生根,答案终会走向我们所期待之处。

(据新湖南客户端)

2026世界杯球队分坐12桌

4月1日,参加2026美加墨世界杯盛宴的客人都到齐了,总共48位,分坐12桌——

A组:墨西哥、南非、韩国、捷克;B组:加拿大、波黑、卡塔尔、瑞士;C组:巴西、摩洛哥、海地、苏拉;D组:美国、巴拉圭、澳大利亚、土耳其;E组:德国、库拉索、科特迪瓦、厄瓜多尔;F组:荷兰、

日本、瑞典、突尼斯;G组:比利、埃及、伊朗、新西兰;H组:西班牙、佛得角、沙特阿拉伯、乌拉圭;I组:法国、塞内加尔、伊拉克、挪威;J组:阿根廷、阿尔及利亚、奥地利、约旦;K组:葡萄牙、刚果(金)、乌兹别克斯坦、哥伦比亚;L组:英格兰、克罗地亚、加纳、巴拿马。(据人民网)

两大佬敦促意大利足协主席辞职

在意大利国家队连续第三次被淘汰出世界杯后,前尤文图斯总经理莫吉对意大利足球的现状表达了愤怒,与普通球迷只能朝足协总部大楼扔鸡蛋不同,他通过媒体采访直接喊话,敦促意大利足协主席格拉维纳辞职,并呼吁政府部门介入,迫使意大利足球进行真正的结构性改革。

莫吉说:“我们需要从零开始,彻底清理。体育部长阿博迪应该认真介入。光说没用,我们需要一场真正的变革……德劳伦蒂斯(那不勒斯老板)说得对,必须进行全面改革,不能再这样下去了。如今我们已经到了害怕像波黑这样的球队的地步。这说明了这一切。”

意大利主帅卡佩罗也发表了愤怒的评论,质问为何至今没有足协领导人辞职谢罪,“这是一场体育悲剧,一场耻辱。这是意大利足球近代史上最糟糕的事件之一。没有人辞职,这才是最令人担忧的。首先应该承担责任的是足协主席以及整个领导层。”

这位79岁的老人同样明确指出:“意大利足球存在结构性问题,需要彻底重塑自我。我们必须召集专家,分析现状,从根本上进行重建。从这次危机中恢复过来将非常困难,但我相信这将成为真正复兴的开端。”

(据体坛网)

意大利国家队连续第三次被淘汰出世界杯后,前尤文图斯总经理莫吉对意大利足球的现状表达了愤怒,与普通球迷只能朝足协总部大楼扔鸡蛋不同,他通过媒体采访直接喊话,敦促意大利足协主席格拉维纳辞职,并呼吁政府部门介入,迫使意大利足球进行真正的结构性改革。

莫吉说:“我们需要从零开始,彻底清理。体育部长阿博迪应该认真介入。光说没用,我们需要一场真正的变革……德劳伦蒂斯(那不勒斯老板)说得对,必须进行全面改革,不能再这样下去了。如今我们已经到了害怕像波黑这样的球队的地步。这说明了这一切。”

意大利主帅卡佩罗也发表了愤怒的评论,质问为何至今没有足协领导人辞职谢罪,“这是一场体育悲剧,一场耻辱。这是意大利足球近代史上最糟糕的事件之一。没有人辞职,这才是最令人担忧的。首先应该承担责任的是足协主席以及整个领导层。”

这位79岁的老人同样明确指出:“意大利足球存在结构性问题,需要彻底重塑自我。我们必须召集专家,分析现状,从根本上进行重建。从这次危机中恢复过来将非常困难,但我相信这将成为真正复兴的开端。”

(据体坛网)

在2026年澳门乒乓球世界杯女单1/8决赛中,王曼昱面对日本劲敌伊藤美诚,首局以0:6“天崩开局”陷入绝境,却以11:9上演惊天逆转,最终以4:0的比分横扫对手晋级八强。

赛后采访中,王曼昱将逆转归因于两点:一是逆境中的心态韧性——“咬住比分,从心态上给对手压力”;二是全程“零侥幸”的专注力。即便第三局后大比分领先,教练马琳仍提醒她“别松、别侥幸”,因为伊藤搏杀性强,任何松懈都可能被翻盘。

王曼昱强调:“建立优势后更要一分一分专注。”这种对每球必争的坚持,正是她六年外战不败的根基。

此役延续了王曼昱对日本选手的统治级表现。此前她已保持对日乒38场连胜,横跨三代日本主力。技术层面,她凭借扎实的相持能力、旋转压制及后发制人的战术素养,成为日本速度流打法的“克星”;精神层面,她擅于在逆境中制造压力,将对手的强势开场转化为心理负担。正如球迷所言:“王曼昱的存在,让外战有了定心丸。”

从0:6到4:0的跨越,不仅是技战术的胜利,更是顶级运动员逆境哲学的具象化。王曼昱用行动诠释:真正的强者,无需依赖开局顺风——他们能在风暴中校准航向,用旋转织网、用耐心磨刃,将对手的锋芒转化为自身的动能。

这场胜利亦如一面镜子,映照出国乒“分分必争、局局不怠”的钢铁意志,而王曼昱的名字,已在这场逆转中淬炼成外战最锐利的剑锋。

在4月2日女单1/8决赛的一场中国德比中,女单世界排名第一的孙颖莎迎战排名第五的蒯曼,最终孙颖莎在先丢一局的情况下,以4:2逆转淘汰蒯曼,晋级8强。

(据新浪体育)

天崩开局?王曼昱上演惊天逆转

(据北青网)