

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

白米饭真的是最差主食吗?

俗语说“人靠饭,铁靠钢,一顿不吃饿得慌”。白米饭,是我国居民餐桌上的“常客”,有些人甚至一天三顿都离不开它。

不过,近来对白米饭的质疑声音越来越多,有的人说白米饭会导致糖尿病,指出“白米饭是最差的主食”,甚至还有人将米饭归为“垃圾食品”,这些对白米饭的“指控”到底有没有科学依据呢?

白米饭并非糖尿病的祸首

在说白米饭与糖尿病的关系前,我们先来了解一下升糖指数,它是指食物升高血糖的速度和能力。当我们摄入升糖指数高的食物时,这些食物进入消化道后会迅速转化为葡萄糖而升高血糖。以葡萄糖的升糖指数为100作为标准,一般来说,升糖指数 ≥ 70 视为高升糖指数食物,升糖指数56至69视为中等,升糖指数 ≤ 55 视为低。

从升糖指数来看,馒头为88、面条为82、大米为83,可见,这三类常见主食的升糖指数都不低,而且三者没有太大差别。

那么,吃白米饭真的会导致糖尿病吗?2022年发表的一项荟萃分析发现,每天摄入白米饭300克(煮熟重量)可能是一个阈值,在此阈值以上,每增加摄入158克,患2型糖尿病的风险就增加13%。不过,这一结果并不适用于中国人群。在纳入分析的4项中国人群研究中,

有3项显示白米饭摄入量与2型糖尿病没有关联。

研究者推测可能是由于中国传统饮食中,每餐不仅有米饭,还有蔬菜、肉类、海鲜等菜肴,减缓了血糖上升。因此,白米饭会导致国人患上糖尿病,这个观点是不成立的。

白米饭确实不够完美

虽说撇清了与糖尿病的关系,但通过精加工的大米对健康的贡献确实不够大。一粒完整的谷粒,可以被食用的部分包括谷皮层、糊粉层、胚乳和胚芽,其中谷皮富含纤维;胚芽富含蛋白质、维生素B1、维生素B2等;胚乳主要提供碳水化合物。在谷物碾磨加工过程中,谷皮层、糊粉层和胚芽常常被去除,精加工大米往往只保留胚乳,虽然口感细腻,但营养成分也少了很多。

尽管如此,也不能说白米饭是最差的主食,毕竟它富含淀粉,进入人体很快就能转化为葡萄糖,可以给人提供能量。食物本身并不“垃圾”,只有采用不合理的吃法,才有可能让它变成影响健康的“垃圾食品”。

重塑米饭营养的小妙招

虽说精制大米确实比全谷物的营

养价值低,但绝不是最差的主食,只要搭配粗杂粮,控制好摄入量和软烂度,配合其他菜肴食用,也是营养健康的膳食。您可以试试下面4个小妙招:

粗细搭配:在蒸米饭时放上一把粗粮,比如糙米、燕麦米、荞麦米,或者杂豆类,比如芸豆、绿豆等,又或者薯类,比如南瓜、土豆、红薯等。这样不仅能添加膳食纤维、矿物质、蛋白质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖等疾病。建议粗粮占比1/3左右,可以适当提前浸泡一下再进行蒸煮。

控制总量:我国膳食指南建议,普通成人每天摄入谷类200~300克,建议其中含全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。“过犹不及”在饮食上同样适用,米饭再好吃,也不能吃到撑,每次七分饱,控制总量,对健康更有益。

别煮太烂:如果米饭煮得过于软烂,会加快消化速度,升高血糖。因此,做米饭时不要加太多水,不要煮得太烂。

细嚼慢咽:人的进食速度也会影响血糖波动,吃得快,肠胃消化吸收快,血糖浓度也会在短期内迅速升高;细嚼慢咽,减缓进食速度,多吃豆类和高纤维的蔬菜,可以减缓主食中碳水化合物的吸收,减少血糖波动。

这些蔬菜咋挑选

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”,是很多人关注的话题。日前,中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员针对茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类蔬菜,为消费者支“挑选妙招”。

茄子:看“果环”辨嫩度,掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客,其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有好处。挑选时,首先观察表皮光泽,“紫茄要选深紫发亮的,绿茄则以亮绿均一为佳,表皮发白或斑驳的可能存放较久。”研究员说。

关键细节在果环:茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大,说明茄子越嫩。手感上,新鲜茄子捏起来软硬适中,有弹性,过软可能内部腐烂,过硬则可能是纤维老化。

辣椒:按“用途”选品种,观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群,应选果肉厚实的;尖椒、线椒辣度中等,适合调味;小米辣辣味浓烈,少量即可提味。

新鲜度判断看三点:表皮颜色要鲜艳(红椒全红、青椒鲜绿),无褶皱或黑斑;轻捏时紧实饱满,软塌的可能失水;果柄翠绿牢固,发黄或脱落的已不新鲜。甜椒若出现局部软烂,可能是内部开始腐烂,不宜选购。

黄瓜:“小刺”“硬度”双指标,清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品,挑选大棚黄瓜时,要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说,新鲜黄瓜表面应有均匀小刺,轻触易脱落,刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄,“颜色过深可能使用了激素,要谨慎。”

手感方面,紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜,发软的可能采摘时间长,易空心或腐坏。

番茄:自然成熟很关键,“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多,如何区分自然成熟与催熟产品?

对于番茄,“自然成熟是关键”。自然成熟的番茄颜色均匀(全红、粉红或黄色)、表面有光泽,青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密,是新鲜的标志;若萼片发黑或脱落,说明存放较久。

触感上,轻按有弹性但不软烂的最佳,过硬的未成熟,过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香,催熟的则气味寡淡甚至无味,这是重要鉴别点。

选购蔬菜时,尽量避免表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品,这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜,如油菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法,结合不同蔬菜的特性细节,就能挑到新鲜健康的应季好菜。”研究员说。

“雨”“潮”“热”夹击,如何防范食安风险?

高温高湿天气,细菌大量繁殖,极易污染食物,导致食物腐败变质,引发食物中毒。同时,雨量充沛也让野生蘑菇、野果和野菜野蛮生长,误采误食风险急剧增加。

雨季食品安全风险隐患

1. 易发霉变:雨季温度高、湿度大,属于霉菌喜生长繁殖的环境。
2. 易受潮:由于雨季空气中的湿度较大,食物若是在开封后未封口或者贮存不当,易造成受潮。
3. 易腐败:随着气温升高,食物更加容易腐败,人一旦摄入被致病菌污染的食物,极易引发细菌性食物中毒,甚至危及生命安全。

消费者食品安全风险提示

1. 合理选购食品。购买食品应选择资质齐全、食品贮存条件较好的正规商场、超市和市场,在购买食品时,遵循“一看、二闻、三问”。要仔细观察食品的外观,检查包装是否完整、性状是否正常,是否存在变质、霉变等情况;要嗅闻食品的气味,是否有异味或发酵味道;向销售人员询问食品的生产日期、保质期和贮存方式等信息。切勿食用来历不明的产品。
2. 科学烹饪食品。冷冻食品不要在室温下解冻,应放在冰箱冷藏室或用微波炉解冻。烹饪前,要将食材清洗干净,刀具、案板和餐具做到生熟分开,加工过程中及时洗手,避免生熟交叉污染。烧熟煮透后至食用前的时间要严格控制在2小时以内,常温下餐饮食品的保存时间不宜超过2小时,若再食用,食用前要充分加热至中心温度至70℃以上。
3. 妥善贮存食品。储存食品时应注意避免潮湿闷热环境。需冷藏冷冻的食品,应尽快放入冰箱分类保存;已开封的包装食品,未食用完的应及时冷藏,不宜久存。

身心健康



忌酒的药物,可不止头孢!

相信大家都听过一句话:“头孢就酒,说走就走。”这说法是用来比喻药物与酒精作用引发的双硫仑反应。虽说略有夸张,但一定要引起重视。不仅如此,遇到酒就变身“杀手”的药物可不止头孢一种,今天,我们就来为大家盘点那些服用后要忌酒的药物!

双硫仑可做戒酒药

双硫仑是二乙基二硫代氨基甲酸酯的二聚体,其可通过抑制乙醛脱氢酶,阻碍乙醇在体内的代谢,致使饮酒者出现乙醛中毒样症状,故人们将这种症状表现命名为“双硫仑样反应”。

1948年,人们发现双硫仑作为橡胶的硫化物催化剂,被人体微量吸收后,能引起面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸及呼吸困难等症状,尤其是在饮酒后,症状会更加明显。

其实,双硫仑并非“一无是处”,基于它的这一作用,双硫仑被用作乙醇增敏药,促使嗜酒者对乙醇产生厌恶感,从而用于戒酒治疗。当前,双硫仑作为戒酒药已被包括美国药典、日本药典、欧洲药典在内的多国药典收录。双硫仑安全性良好,口服用药量可高达500mg/d。

“头孢+酒”危害要看“量”

的确不少患者服用完头孢类抗生素再喝酒,会出现身体不适,甚至危及生命的情况。这就要提到药源性双硫仑样反应,其是指用药后饮酒,发生无力、面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头痛、头晕、恶心、呕吐、潮红、出汗、口干、胸痛、神志不清、心动过速、急性心衰、低血压、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥甚至心肌梗死等。查体时,可有血压下降、心率加速(每分钟可达120次)及心电图正常或部分改变。其严重程度与用药剂量和饮酒量成正比关系,男性多于女性;成人多于儿童;注射给药多于其他途径给药。

吃这几类药后别沾酒

抗菌药物:头孢类抗生素头孢哌酮、头孢哌酮-舒巴坦、头孢匹胺、头孢孟多、头孢美唑、头孢美诺、头孢甲肟、头孢尼西、头孢替胺、拉氧头孢、头孢噻肟、头孢他啶、头孢曲松、头孢磺啶、头孢唑肟、头孢唑啉、头孢克肟、头孢克洛、头孢地嗪、头孢氨苄、头孢拉定、头孢西丁及头孢氨

苄等;咪唑类抗菌药物甲硝唑、甲硝唑磺酸二钠、替硝唑及奥硝唑等;其他抗微生物药物呋喃唑酮、呋喃妥因、氯霉素、酮康唑、灰黄霉素、琥乙红霉素、复方磺胺甲噁唑、异烟肼及奎纳克林等。

降血糖药物:氯磺丙脲、苯乙双胍、格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、妥拉磺脲、醋酸己脲及胰岛素等。

其他药物:包括有华法林、三氟拉嗪、妥拉苏林、水合氯醛、氯氮胺及醋酸环丙孕酮。此外,在使用或者服用头孢哌酮等可致双硫仑反应的药物时,患者除禁酒外,还应注意避免合用含有乙醇的制剂。比如十滴水、藿香正气口服液、药酒制剂、酊剂及醋剂等。

双硫仑样反应无特效药

治疗药源性双硫仑样反应无特效治疗药物,轻症患者对症治疗,重症患者应高度重视。重症患者,首先注意尽量缩短低血压期,应用去甲肾上腺素升压效果较好。对症治疗:可采用吸氧、输液(加入维生素C、维生素B1、维生素B6、10%氯化钾、ATP及CoA10等)及利尿;呕吐者,给予胃复安;伴心绞痛者,使用硝酸酯类药物等。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。