

拿玉米当饭吃 真的能减肥吗?

很多人喜欢拿玉米当饭吃,觉得吃玉米管饱还是粗粮,就连很多有妊娠糖尿病的孕妈妈也都觉得吃玉米可以控糖,结果想减肥的人吃了玉米之后没多久就饿了,根本撑不到下一顿饭;想控糖的人也发现吃玉米“不太行”,明显没有吃燕麦和糙米饭控糖的效果好。

说好的杂粮控糖控体重呢?到底是自己不给力,还是玉米不咋地?今天就跟有减肥和控糖需求的朋友们简单说说:玉米到底“行不行”。

玉米属于全谷物 但不算优质的全谷物

玉米绝对属于全谷物,也就是大家常说的粗杂粮。作为咱们中国人餐桌上的传统主食之一,玉米的杂粮地位是不容置疑的。

但是,玉米绝对不算优质全谷物,只能说比精白米面稍微优秀一些,吃了比不吃强。虽然玉米的膳食纤维、钾元素和维生素B2的含量比白米饭馒头高一些,但是,玉米蛋白质、B族维生素、钙镁钾等矿物质以及膳食纤维的含量,绝对拼不过燕麦、糙米、荞麦、藜麦等更优秀的全谷物。

为啥说用玉米代替馒头不划算 营养价值在杂粮里比较靠后

不偏不倚地客观评价,玉米的营养价值,在粗杂粮里排名是比较靠后的。

除了上一段提到的这些玉米的营养价值之外,还要说明的是,100克煮熟的新鲜玉米粒能提供的蛋白质的量比白馒头还少3~4克。鉴于谷类提供的蛋白质量是要计入全天饮食蛋白质的,所以,从蛋白质的角度来看,总用玉米替代米饭馒头并不划算。

另外,还有一个比较小众的知识就是:一根甜玉米/水果玉米的热量,跟200克熟米饭(相当于将近1两半生米)的能量差不了多少。

吃玉米来减肥太“悬”了 糯玉米热量比普通玉米高很多

既往有关减肥的文章会有可能一直向大家科普一个概念:当一段时间内我们经由食物获得的能量小于

身体消耗的能量,体重就会减轻。当然,身体消耗能力的个体差异非常大,比如拥有强大的“吃不胖”遗传,或者处于高消耗疾病状态。

因此,把减肥的重任交给一根玉米,未免太“悬”了,这就好比让三两人的摄制组承担春晚的现场直播任务。

通俗一点说就是:玉米接不了这个活儿,尤其是糯玉米。

在常见的几种玉米——老玉米、糯玉米、甜玉米中,糯玉米的热量是最高的。同样是100克新鲜玉米粒,糯玉米的热量比甜玉米高出将近一倍,比老玉米也高。在玉米圈里,绝对算得上“最热”的。

看到这里,你可能会说,那我顿顿甜玉米,能量相对低,水分含量更高,味道也更美好,终归是对减肥更友好吧?

答案是,那要看你这一天下下来怎么吃,吃的啥,吃进去的营养素配比是否合理,所以,还是那句话,一根玉米解决不了减肥大计,十根也不行。毕竟,你不可能只吃玉米,否则一段时间后你一定会营养不良——不管体重减了几斤,蛋白质营养不良是一定躲不开的。

升糖慢得选择甜玉米、老玉米 糯玉米属于支链淀粉不扛饿

为啥玉米控糖不太行呢?那是因为很多糖友/糖妈妈吃的是升糖速度快(血糖指数GI值高)的糯玉米,而不是升糖速度慢、GI值相对低的甜玉米和老玉米。

在淀粉家族中,支链淀粉含量

高的比直链淀粉含量高的更容易消化,释放葡萄糖的速度更快,因此升血糖的速度更快。而所有口感“糯叽叽”的主食,都是支链淀粉含量高的,比如粽子、汤圆、年糕等,吃它们的升糖效果,堪比喝糖水!这也是为何一大根糯玉米下肚,不仅不扛饿,反倒肚子很快就咕咕叫的原因。

不过,如果你选的是甜玉米或老玉米,那就是另一个故事了。甜玉米靠含水量大、单位重量内淀粉含量相对低,将自己在三种玉米中的升糖指数拉至最低(GI<55,属于低升糖食物),老玉米靠直链淀粉比例高,也拉低了升糖速度(GI在55左右)。二位都比糯玉米的GI值低、控糖能力强。毕竟,纯的糯玉米淀粉的升糖指数GI值在92~101之间,就算是直接啃糯玉米粒,被蛋白质和膳食纤维拉低一点儿,也不会比白米饭馒头更低。

因此,虽然糯玉米在市面上出镜率很高,且很多人也更喜欢吃糯玉米,但是不管从能量还是从升糖扛饿能力来讲,糯玉米都不是一个好的选择。它也有它很明显的优点,一个是好吃,另一个是让你以为自己吃了这种粗粮就能瘦,换个高级点儿的说法就是:能提供情绪价值。

总结来看,主要有以下几个知识点提供给大家:

1. 玉米是粗粮,但不减肥;
2. 糯玉米不如甜玉米和老玉米;
3. 有血糖困扰不建议单吃糯玉米;
4. 啃玉米的过程很幸福,能提供情绪价值。

(北京青年报 刘遂谦)



高血压谨防“晕慌肿”

高血压不仅仅是血压数值的上升,还会诱发一系列并发症,波及心脏、血管、大脑等多个重要器官系统。一旦出现头晕、心慌、下肢肿等不适症状,往往是身体在发出警告,提示某些重要脏器可能出现了问题。

65岁的王女士患高血压已十余年了,因为一直没有症状,所以没有规律服药,也没有认真监测血压。但最近她总是感觉心慌,稍微干点活就气喘,来到医院检查后诊断为严重心衰,不仅需要住院治疗,以后很可能也干不了重活,甚至日常活动都可能受到影响。所以在此提醒,高血压患者日常应谨防“晕、慌、肿”等不适症状,出现后应及时监测或就医。

晕:头晕、眩晕、视力模糊。高血压可能导致脑血管阻力增加或动脉硬化,引起脑供血不足,进而引发头晕。血压控制不佳,导致血压波动,也可能引发大脑水肿或耳迷路血管功能障碍,从而引发眩晕。此时,应立即测血压,如血压过高,可遵医嘱舌下含服硝苯地平缓释片,并观察血压变化。

慌:心慌、心跳快或有长间歇。高血压可能导致心脏负担加重,引发心脏供血不足或心功能不全,从而导致心慌。此外,急性

冠脉综合征、心律失常等心脏病也可能引发心慌。出现心慌时,应立即休息,避免过度劳累,并及时监测血压和心率变化。

肿:眼皮或下肢浮肿等。高血压可能导致肾脏损害,引发肾功能不全,导致体内水分无法有效排出,从而引发眼皮或下肢浮肿;还可能引发心脏功能不全,导致下肢静脉回流受阻,引起浮肿。另外,一些药物,如地平类的副作用也可表现为脚脖子肿胀。此时,应注意低盐饮食,减少盐分摄入,以减轻浮肿。

若上述症状持续不缓解或加重,应立即就医。日常生活中应持续采取以下措施,积极防治高血压及其并发症。

规律用药。患者应按医嘱规律用药,不得擅自停药或更改剂量。

低盐低脂饮食。减少盐分、油脂摄入,有助于控制血压。

适度运动。根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑等,有助于降低血压。

保持心情舒畅。避免情绪激动和过度焦虑,有助于维持血压稳定。

定期体检。定期进行血压、心电图、肾功能等检查,及时发现并处理高血压相关并发症。

(生命时报 胡蕊)

看视频开倍速可能伤害大脑

很多人看视频时有“开倍速”的习惯,认为这样做既能节省时间,又能快速掌握全部剧情。然而,美科学家近日发现,以较快速度播放的视频虽然确实有助于观众在短时间内领略大致剧情,但一些低频的声音却被忽略了,这就妨碍了对剧情的充分理解,尤其是人们相互谈话的场面。中耳中的肌肉有助于抑制低频的声音,但如果长时间不锻炼这部分肌肉,它们就荒废了。对于听力较差的人来说,他们有时候不得不特意放慢播放速度,甚至回放,才能理解意思的细微差别。

美国普林斯顿大学的行为科学家考察了大脑是如何处理速度加快的语音的。结果显示,即使是以正常的速度播放,大多数人也无法听清楚每一个单

词。因此,用倍速的方式播放视频会造成理解能力下降。具体来说,当用2~3倍的速度播放视频时,理解能力就彻底崩溃了。只有用1.5倍的速度播放时,对理解能力的影响才不明显。不过,也有例外情况,那就是盲人,他们习惯了只依靠听觉来理解信息。播放速度快些对他们理解能力的影响并不大。

西班牙马德里自治大学神经科学家警告说,这种做法会对短期记忆功能产生负面影响,尤其是对于发育阶段的大脑。以学生为例,快速播放会导致他们忽视韵律、停顿、音调和声音的变化,妨碍对内容的理解分析过程。由于大脑中的杏仁核负责处理这种信息,因此加快播放速度会削弱杏仁核的功能。

(北京青年报 王海洋)

睡觉抖腿的人,三成会抑郁

不安腿综合征是一种主要累及腿部神经系统的运动障碍性疾病,主要表现为强烈的、几乎不可抗拒的抖腿欲望,且常在夜间休息时加重。近期,一项研究首次报告称,不安腿综合征患者约三成会有抑郁困扰。

研究小组利用计算机大数据技术,在4个相关数据库中,就不安腿综合征患者的抑郁患病率进行检索,并提取出符合纳入标准的24项研究,共包括2039名平均年龄50.8岁的不安

腿综合征患者。分析结果显示,不安腿综合征患者中,30.39%出现了抑郁状态或确诊为抑郁症,即不安腿综合征患者大约每3人就有1人出现过抑郁症或有抑郁经历。

研究人员认为,两者的高合并率,可能是由于不安腿综合征伴随的失眠影响。此外,不安腿综合征患者和抑郁症患者都会出现多巴胺神经系统异常,这也可能是两病关联的生理基础。

(生命时报 宁蔚英)

常吃四道“壮骨菜”

关于补钙,网上流传着“补钙不补镁,补完就后悔”的说法,这句话虽然有点夸张,但也有一定道理。当钙被吸收进入血液后,镁就不断地将钙“搬”进骨骼,直到骨骼不再缺钙为止。如果血液中还多余的钙没搬完,镁又将它们客气地“请”出体外。所以,有了镁的帮忙,才能使钙均衡地分配到骨骼中去。如何钙镁一起补?建议常吃以下几道家常菜。

芝麻酱拌苋菜。很多绿叶菜同时富含钙和镁,绿苋菜就是典型代表。其钙含量高达187毫克/100克,在蔬菜中遥遥领先;镁含量为119毫克/100克,远高于香蕉的43毫克/100克。除了镁,绿苋菜还富含能促进钙吸收的维生素C和维生素K。芝麻酱是特别好的补钙食品,一勺芝麻酱(约20克),含钙量为160毫克左右,可达成成年人每日钙推荐摄入量量的20%。此外,芝麻酱还富含单不饱和脂肪酸、镁、钾等矿物质,以及多种B族维生素和维生素E,堪称调味品中的“营养宝库”。因此,绿

苋菜和芝麻酱搭配,能强强联合,既补钙又补镁。需要提醒的是,绿苋菜富含影响钙吸收的草酸,所以凉拌前需要沸水焯1分钟。

紫菜虾皮豆腐汤。豆腐是大家熟知的高钙食物,吃200克北豆腐,可以满足成人一日钙推荐摄入量量的1/3。虾皮钙含量高达991毫克/100克,用其替代盐,能有效增加钙摄入量。紫菜被称为“镁元素的宝库”,并且有提鲜的效果。虾皮和紫菜入汤,一般不需要久煮,临出锅前冲烫一下即可激发出它们的鲜味。需要注意的是,虾皮的钠含量很高,大半勺(约8克)就相当于1克盐,所以做汤时不要放太多。此外,由大豆加工而成的各种豆制品,钙含量也很高,例如豆干、千张、豆腐皮、豆腐丝等,可以用来替代豆腐做汤。

虾仁榛子炒芹菜。作为植物的种子,坚果类整体营养素密度都比较高,尤其富含钾、钙、镁等矿物质。其中,榛子钙含量高达815毫克/100克,镁含量为502毫克/100

克,是钙镁同补的高手。虾仁和芹菜也含有一定量的钙和镁,并且,虾仁还富含优质蛋白质,芹菜膳食纤维含量较高。三者搭配,不但能强强联合补充钙和镁,还实现了营养互补。这道菜中,芹菜清香,榛子香脆,虾仁软嫩,口感层次丰富,有助激发食欲。榛子不宜炒太久,别等炒黑了再关火,否则会产生有害物质,放凉后还会有股焦糊味儿。

炼乳芸豆。无论是黄豆、黑豆等大豆类,还是红豆、绿豆、芸豆等淀粉豆类,都是钙和镁的好来源。其中,带皮芸豆尤为突出,钙含量可达349毫克/100克,镁含量为197毫克/100克。若加上牛奶浓缩而成的炼乳,更有助于补充钙和镁。这道菜碳水化合物含量高,应该作为主食食用,替代一部分精白米面。烹调之前,先将芸豆放冷藏室浸泡4~12小时,有助缩短炖煮时间,提升口感。首选不加糖的淡炼乳,甜炼乳加了糖,虽然提升了口感,但拉低了营养价值。(生命时报 宋新)