

土豆是热量炸弹 or 减肥帮手? 看你怎么吃!

有人认为土豆就是淀粉疙瘩,炸薯条、薯片更是热量爆棚。那么土豆到底是不是发胖的元凶?先说答案:并不是。之所以土豆会背上“发胖”的黑锅,原因很简单——我们吃的不是土豆本身,是炸薯条、薯片、黄油土豆泥。问题不在土豆,在做法。

温度一变,土豆就成了“减肥好帮手”。一个中等大小的水煮土豆只有约110千卡热量,却提供丰富的钾、维生素C和B族维生素。土豆的饱腹感指数在常见食物中名列前茅,吃土豆后产生的满足感远超米饭、面包等主食。

冷却让土豆变身“减肥小能手”

土豆中的淀粉在加热过程中吸水膨胀,变得容易被消化吸收。但当温度下降,淀粉分子重新排列,形成有序的结晶结构,这就是“回生”过程。回生后的淀粉对消化酶产生抵抗力,成为抗性淀粉。

实验数据显示,新鲜熟土豆的抗性淀粉含量可能不足1%,而煮熟冷却后,这一比例可以提升到5%~10%。如果做成土豆沙拉冷藏过夜,抗性淀粉含量还能更高。

这种转变带来三重好处:热量摄入降低。抗性淀粉不易被小肠吸收,实际摄入的热量大幅降低。

促进脂肪代谢。抗性淀粉被益生菌发酵产生短链脂肪酸,特别是丁酸,能促进脂肪氧化。

增强饱腹感。抗性淀粉刺激肠道分泌饱腹激素,延长饱腹时间,自然减少其他食物的摄入。

三步激发土豆的减肥潜力

基础版:冷却土豆。土豆带皮煮熟或蒸熟,不要趁热吃,连皮一起放入冰箱冷藏至少4小时,最好过夜。冷藏后的土豆可以直接食用,也可以做成凉拌菜。此时土豆质地会变得稍微硬实,口感更有嚼劲——这正是抗性淀粉形成的标志。

进阶版:循环加热法。研究发现,煮熟冷却后的土豆再次加热,抗性



性淀粉不会完全消失。晚上煮好土豆冷藏,第二天做成炒土豆或烤土豆食用,既能吃到热乎的,又能保留大部分抗性淀粉。

高阶版:土豆沙拉预制法。土豆切块煮熟,冷却后与醋、橄榄油、少许盐胡椒拌成沙拉,放入冰箱冷藏。醋的酸性环境有助于稳定抗性淀粉结构。一次做两三天,随取随吃。

四道瘦身的土豆食谱

日式土豆沙拉。土豆带皮煮熟后剥皮切块,冷藏4小时。加入水煮蛋碎、黄瓜片、胡萝卜丁,用少量低脂酸奶替代蛋黄酱。这份沙拉热量低、饱腹感强,适合作为午餐主食。

德式土豆温沙拉。小土豆煮熟压扁,冷藏过夜。次日用少量橄榄油煎至表面微脆,撒上香草、黑胡椒和少许海盐。外皮酥脆、内部粉糯,搭配一份绿叶蔬菜就是完整的减脂餐。

凉拌土豆丝。土豆切丝后快速焯水,立即过冷水冷却,沥干后冷藏。加入醋、蒜末、少量辣椒油拌匀。这道菜清爽开胃,适合夏季作为主食替代品。

隔夜土豆泥。传统土豆泥趁热吃抗性淀粉少,改良方法是做好后冷藏,次日稍微加热或冷食。冷藏后的土豆泥质地更紧实,抗性淀粉含量显

著提升。

四个搭配策略放大减肥效果

与蛋白质搭配。土豆搭配鸡蛋、鸡胸肉、鱼类等优质蛋白,能进一步延长饱腹时间。一份冷却土豆加两个水煮蛋,是经典的减脂餐组合。

与醋搭配。醋酸能抑制淀粉酶活性,减缓消化速度,同时帮助维持抗性淀粉的稳定性。凉拌土豆、醋溜土豆丝都是好选择。

与膳食纤维搭配。搭配绿叶蔬菜、菌菇等高纤维食物,纤维与抗性淀粉共同滋养肠道菌群,产生更多有益代谢物。

避免的错误搭配。不要将冷却土豆与高糖酱料、大量油脂搭配。番茄酱、沙拉酱、奶油酱等要控制用量。

把握好进餐分量与时机

冷却土豆作为午餐或晚餐的主食最为合适。运动后也是好时机,此时身体需要补充糖原,冷却土豆中的少量可消化淀粉能满足需求。

建议每餐食用一个中等大小土豆(约150~200克)。刚开始增加抗性淀粉摄入时,部分人可能出现腹胀、产气增多,这是肠道菌群适应的正常现象。建议从少量开始,几周后逐渐增加。(北京青年报 李永进)

国家疾控局发布 “五一”假期健康提示

国家疾控局等三部门4月27日印发《关于做好2026年“五一”假期前后及夏季重点传染病防治工作的通知》,并发布解读问答与健康提示,提醒公众假期出行做好个人防护。

通知指出,当前,我国传染病疫情形势总体平稳。急性呼吸道传染病已进入较低流行水平。虫媒传染病和人畜共患病陆续进入流行季。夏季肠道传染病高发多发。疟疾、人感染新亚型流感、猴痘等已在全球跨区域传播,境外疫情输入我国的风险增加。

根据解读问答,整体来看,在继续落实好各项防治措施的基础上,“五一”假期前后及夏季全国疫情形势总体平稳可控。

“五一”假期人员流动和聚会聚餐活动增多。国家疾控局提醒公众出行前,要密切关注目的地传染病疫情动态和相关发布的防控信息提示,提前做好防范,合理安排出行计

划。出行前、返程后应做好自我健康监测,返程后出现异常症状及时就诊,并告知医务人员近期旅行史和动物接触史等。

此外,旅途中做好防蚊、防蜱叮咬、不接触疫源动物及产品等防护措施,注意饮食饮水卫生。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应停止旅行活动并及时就医。

通知要求,各地要加强传染病外防输入工作,会同海关等部门做好口岸疫情协同处置;加强监测预警和分析研判;加强重点环节疫情防控,与教育、民政部门建立疫情风险“双通报”机制;加强疫苗接种和医疗救治,肠道门诊应开尽开;常态化开展爱国卫生运动,因地因时加大病媒生物消杀控制力度等。各地要做好“五一”假期值班值守,确保防控工作不放松、不间断,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

(新华社 顾天成)

春季关节疼 别光赖天气



春季气温变化比较大,不少类风湿性关节炎患者出现关节疼痛,僵硬加重的症状。有些人常把这段时间的病情加重归因于天气,认为只要多穿点,熬过去就行。然而,情况并没有那么简单。

天气变化只是诱因

天气的变化只是个诱因,并不是病情加重的根本原因。风湿免疫病患者不要把病情加重全都归因于天气。如果患者除了关节疼痛之外,出现了晨僵的加重,或者出现了低热、皮疹、口腔溃疡、脱发,或者尿中泡沫增加等情况,要警惕病情的活动。

提醒所有患者,出现上述情况要及时就医。风湿免疫病治疗的时候,不是光看疼不疼,还要看有没有持续的炎症活动信号,比如C反应蛋白升高。一旦出现,就提示了病情是有加重的。

停药减药易致病情反复

有人担心药物有副作用,症状一缓解就倾向于停药或者减药,转而尝试针灸、艾灸、中药熏蒸等方法进行干预,这也是个误区。

缓解期是可以调养,但是调养并不能替代规范的治疗。不要因为症状的缓解,就自行减药和撤药。风湿免疫病治疗的关键不仅是缓解关节的疼痛,更是要重视控制炎症,减少它的复发,保护关节或者重要脏器的功能。一旦自行减药、撤药,容易导致病情的反复,甚至引起关节的损伤或者脏器的损害。

出现这些症状切勿自行调养

针刺、艾灸、中药熏洗等治疗,可以在医生指导下进行辅助。但是,如果患者近期病情不稳定,或者存在有发热、皮肤的破溃感染、出血风险增高,或者皮肤的敏感度增强等这些情况,不要自行调养,这时候应该及时就医。尤其需要提醒的是,系统性红斑狼疮的患者一旦出现相应的表现,及时与医生沟通,进行病情评价。

春季要关注“肿、僵、热、疹、尿”这几个关键信号。一旦出现明显的变化,可能是病情加重的信号,一定要及时就医,并在医生指导下调整整体的治疗方案。

(北京青年报 唐晓颖)

运动坚持不了多久? 试试听歌

许多人难以坚持较高强度运动,是因为很快会感到疲惫。一项最新研究发现,运动时听自己喜欢的音乐,有助于显著提升运动耐力、延长训练时间。

芬兰于韦斯屈莱大学28日发布的新闻公报介绍,该校参与的这项研究招募了29名有运动习惯的成年人。参与者需完成两次相同的高强度自行车运动测试,其中一次不听音乐,另一次则可听自己选择的音乐。

结果显示,参与者在听自选音乐

时,平均骑行时间为35.6分钟;不听音乐时,平均骑行时间为29.8分钟。换言之,在听音乐的情况下,参与者运动持续时间平均延长近6分钟,提升幅度近20%。

研究人员解释说,听音乐并不会改变人的体能水平,也不会让心脏在运动过程中明显更加用力工作,但可以帮助人们更长时间承受持续性负荷。这或许是一种极其简单、低成本的工具,让人们能够在训练中坚持更久。

研究还发现,尽管参与者听音乐

时运动时间更长、能量消耗更多,但在两次测试结束时,其心率和乳酸水平却基本相同。这表明,音乐可帮助运动者在“痛苦区间”坚持更久,却并没有让他们的痛苦感更强烈。

研究人员表示,让人们选择自己喜爱的、能激发动力的音乐,能显著延长“高质量训练时间”,让具有挑战性的训练变得更易坚持。这一发现对运动员、教练以及日常锻炼者都具有明确的实用价值。

(新华社 朱昊晨 徐谦)

饮食注意五点预防胃溃疡复发

胃溃疡患者在吃东西的时候容易出现胃部疼痛,这种疼痛一般需要通过药物来缓解。如果患者想要减少胃溃疡的复发,需注意以下饮食事项:

1. 细嚼慢咽。胃溃疡患者如果想要减少胃部的不适感,在吃饭时一定要细嚼慢咽,这样才能使食物和唾液充分混合,减轻胃部负担。

2. 戒酒。酒精对胃部的刺激性很

强,如果长期摄入酒精,胃黏膜就会逐步受到损伤。胃黏膜一旦受损,对胃溃疡患者来说,无异于雪上加霜。

3. 多吃富含蛋白质、维生素的食物。胃溃疡患者想要加快胃黏膜的自我修复,需要多吃富含蛋白质和维生素的食物,如蛋、奶、虾、豆类等。还要多吃水果和蔬菜,以补充维生素。

4. 多吃能抑制胃酸分泌的食

物。胃溃疡患者平时可以多吃一些抑制胃酸分泌的食物,如萝卜、花生和大枣等,可以减少胃部胃酸的含量,达到缓解病情的目的。

5. 不要吃过烫和过凉的食物。胃溃疡患者要杜绝太烫和太凉的食物,以免对胃部造成刺激性损伤,从而导致胃溃疡反复复发。

(燕赵老年报 冯 凯)