

# 常吃“抗性淀粉”食物，肝脏和肠道都受益

淀粉是人们日常饮食的重要组成部分，其中一类被称为“抗性淀粉”的特殊淀粉，被认为对肝脏健康具有积极影响。近日，上海交通大学一项新研究指出，每天适量摄入抗性淀粉可帮助人体减少约30%的肝脏脂肪，但其效果存在个体差异，肠道菌群在这一过程中起到关键调节作用。那么，什么是抗性淀粉？它主要存在于哪些食物中？

## 抗性淀粉益处从何而来

简单来说，“抗性淀粉”属于一种可发酵膳食纤维，难以在胃和小肠中被消化，故直接进入大肠，成为有益菌群的“养料”，从而产生短链脂肪酸等有益代谢产物，有助于促进肠道健康。

菌群的生长。

日常主食中的淀粉可分为易消化的精制淀粉（如精米白面）和慢消化淀粉，抗性淀粉即属于后者。在均衡饮食基础上，适当增加抗性淀粉摄入可带来多方面益处：

促进肠道蠕动 抗性淀粉类似膳

食纤维，被大肠菌群发酵后产酸产气，可刺激肠道蠕动，维护肠道功能。

改善餐后血糖 因其不易消化，可延缓葡萄糖吸收，有助于平稳餐后血糖。

辅助体重管理 抗性淀粉几乎不提供热量，且能增强饱腹感，有利于控制食量与体重。

调节血脂水平 抗性淀粉可促进体内短链脂肪酸生成，从而帮助人们降低血脂、改善脂质代谢。

## 哪些食物富含抗性淀粉

北京营养师协会理事顾中一指出，许多天然食物含有抗性淀粉，主要包括

以下几类：

全谷物与豆类 如糙米、藜麦、燕麦、坚果及各类豆制品。它们消化缓慢，人体仅能部分吸收。建议人们日常将全谷、杂豆与大米搭配食用，如制作杂粮饭，既提升营养价值，又利于代谢健康。

冷却后的主食 淀粉类食物经蒸煮后冷却（约4℃），可形成“回生淀粉”，如凉米饭、馒头、面包、意大利面等。重新加热后仍可保留部分抗性淀粉。若觉冷米饭口感欠佳，可制成寿司或少油炒饭；馒头、面包可冷藏后烤热食用。

玉米片、土豆粉与红薯粉条 这类

食物在加工中经历糊化与回生过程，抗性淀粉含量较高，消化速度较慢，因此血糖生成指数普遍较低。

冷却的土豆 煮熟或烤熟的土豆冷却后抗性淀粉含量显著增加，可切块与鸡蛋、金枪鱼或鸡肉等搭配拌食。

未完全成熟的水果 如青香蕉、青芒果、木瓜、嫩豌豆、甜玉米等。例如青木瓜可切丝搭配泰式酸辣汁制成沙拉。若不喜生涩口感，亦无需勉强食用。

此外，烹饪方式也会影响抗性淀粉含量。高温水煮使淀粉糊化，降低抗性淀粉比例，加快消化速度，升高血糖反应。

据“生命时报”公众号

每年12月12日是“世界吞咽障碍日”，今年的宣传主题是“关注吞咽健康，畅享美味人生”，旨在唤起公众对吞咽障碍问题的重视。日常生活中，许多老年人常因食物或液体误入气管引发呛咳，甚至导致吸入性肺炎或窒息，这一问题值得关注。

在我国，大量脑卒中、帕金森病患者及高龄老人长期受吞咽障碍困扰。饮水呛咳并非咽喉自然老化现象，而可能是吞咽功能异常的信号。通过日常观察及早识别并进行干预，有助于避免呛咳、误吸引发的吸入性肺炎等严重后果。

若本人或家中老人进食时出现以下表现，需提高警惕：频繁饮水呛咳，尤其在摄入稀薄液体时呛咳明显增加；感觉食物滞留咽喉或胸部，难以咽下；进食时间显著延长，或因恐惧呛咳而拒绝进食；进食后嗓音变得浑浊，带有“咕噜”声；不明原因的反复发热、肺炎，并伴随体重减轻，这可能提示存在隐性误吸。

吞咽障碍经医院专业评估后，大多患者可通过康复训练得到改善。

家属在照顾老年人进食时，应注意以下事项：保持进食环境安静，避免交谈、看电视等干扰；尽量让老人坐直进食，餐后保持坐姿30分钟以防反流；使用小勺缓慢喂食，确认咽下后再继续，避免催促；如饮水易呛，可在医生指导下使用增稠剂调整液体稠度；老人在餐后及时清洁口腔，减少细菌残留，降低吸入性肺炎风险。

上海市瑞金康复医院康复四病区 缪缪

验血报告单上，常常会出现一系列的炎症指标，如C反应蛋白（CRP）、降钙素原（PCT）、血清淀粉样蛋白A（SAA）和白介素6（IL-6）等，它们都有什么意义呢？

**C反应蛋白：急性炎症的标志物**  
这是一种急性相蛋白，由肝脏在炎症刺激下合成分泌。当体内发生急性炎症、细菌感染或组织损伤时，C反应蛋白通常会在6小时后迅速升高（>6毫克/升），48小时达到高峰，并于之后的24小时左右开始下降。

CRP通常与炎症反应的严重程度成正相关，有助于识别发生于3天内的急性炎症。

**血清淀粉样蛋白A：炎症反应“急先锋”** 血清淀粉样蛋白A一般在感染后3~6小时内迅速升高，通常比C反应蛋白更早超过参考范围上限，是检测早期炎症的灵敏指标。此外，血清淀粉样蛋白A水平升高对自身免疫

性疾病等炎症性疾病的诊疗同样具有重要意义，有助于更精确地评估炎症的严重程度和进展情况。

**白介素6：炎症指标“排头兵”** 这是一种关键的细胞因子，在炎症反应中起着核心调控作用，会放大炎症反应。白介素6通常在炎症发生数小时内即可迅速释放，响应速度快于多数传统炎症标志物。

**降钙素原：感染诊断“风向标”** 降钙素原是一种主要由甲状腺C细胞产生的肽激素，正常生理状态下数值很低。在严重细菌、真菌、寄生虫感染，以及脓毒症、多脏器功能衰竭等危急情况下，降钙素原水平显著升高。临幊上，降钙素原水平显著升高。临幊上，降钙素原检测常用于鉴别细菌性与非细菌性感染，评估感染的严重程度并动态监控炎症活动，高水平降钙素原多提示存在严重的细菌性感染。

复旦大学附属中山医院检验科  
周琰（副主任技师）

## 如何正确使用鼻喷剂

秋冬时节，气温骤降，很多鼻炎患者的不适也随之而来。鼻喷剂作为他们常用的药品，其使用方法将直接影响药效。

患者使用前需清洁鼻腔，摇匀鼻喷剂，首次使用前向空中按压喷头至水雾连续均匀喷出。之后，手持药瓶用食指和中指夹住上方喷嘴、大拇指托住底部，另一手压

住一侧鼻孔，头部微前倾按压，将喷嘴插入另一侧鼻孔，按压时用鼻吸气、口呼气，避免对着鼻中隔喷雾，之后擦拭喷嘴并盖好瓶盖。

若使用者出现鼻黏膜刺激或过敏反应，应及时就医，药剂喷不出时切勿自行处理。若无特殊说明，左右鼻孔各喷一次，多种鼻喷剂使用间隔至少半小时。部分鼻喷剂



■图源：千库网

剂有使用时长限制，不可长期连续应用，需遵循医师指导。

上海市健康促进中心 供稿

自2025年11月10日起，HPV疫苗纳入国家免疫规划，为2011年11月10日后出生满13周岁的女孩



■图源：千库网

## HPV疫苗接种指南

免费接种两剂次双价疫苗。接种HPV疫苗是预防宫颈癌最经济有效的长期措施。

接种共需两剂，女性在首剂接种后，需间隔半年接种第二剂，间隔期最好不超过一年。接种后，接种者需留观

30分钟，保持注射部位清洁干燥，避免揉搓。回家后适当休息、多喝水。接种后可能出现局部红肿、疼痛或短暂低热、乏力等反应，通常可自行缓解。若出现严重不适，应及时就医。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 近视可以治愈吗？

明目，能治近视。3.运动派：少看书多运动能治近视。

但真相恐怕要让你失望了，因为这些方法都没有用。专业眼科医生早就清晰明白地告诉过大家，目前，全世界没有一种是真正有效能够逆转真性近视眼的。在目前的医疗技术条件下，近视不能治愈。

那些大肆宣传能“治疗近视”“恢复视力”的广告，其实利用的就是与消费者之间不对等的信息差，传递错误的认知。早在2019年，国家卫健委等

6部门就联合发文，明确近视不可治愈，禁止商家机构在对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等误导性表述。

之所以如此坚决禁止，是有着科学依据的支撑。儿童青少年时期发生的近视，大多是轴性近视，也就是由于眼轴变长导致的近视。

正常人眼通过睫状肌调节晶状体产生形变，从而将光线正好汇聚在视网膜上，从而获得清晰视力；而由于近距离用眼及其他不良用眼习惯的影

响，晶状体长期处于紧张状态，汇聚能力过强，使得光线聚焦于视网膜前，再加上眼轴变长，近视进一步加深。

眼轴长度就像身高，只会增长，也会固定，但无法缩短，所以近视也是不可逆的。就像身高发育一样，只可以长高或停止长高，无法变矮。所以真性近视一旦发生，就只有持续增长和停止增长两种可能性，度数不会降低，也不可能自行逆转到低度数。

**茂昌眼镜**  
MAOCHANG  
SINCE 1923

肿瘤命名中的“伪装大师”

医学命名往往存在一定规律：通常带有“癌”或“肉瘤”字样的多为恶性肿瘤，而仅含“瘤”或“病”字的疾病常被误认为良性。然而，在这一规则之外，存在着一组极其危险的“伪装者”。

淋巴瘤是其中最典型的例子。事实上，医学上根本不存在“良性淋巴瘤”这一概念——无论是霍奇金淋巴瘤，还是弥漫大B细胞淋巴瘤，只要诊断为淋巴瘤，本质上就是恶性的。早期淋巴瘤常见症状包括颈部、腋窝或腹股沟等处出现无痛性淋巴结肿大，部分患者可能伴有发热、夜间盗汗、体重无故下降等症状。

黑色素瘤虽然名字带“瘤”，却是恶程度极高的肿瘤。它起源于皮肤或黏膜的黑色素细胞，即使早期看起来只是普通的“黑痣”，一旦恶变，进展速度极快，容易发生全身转移。当黑痣出现面积扩大、颜色不均、边缘不规则等变化时，应立即就医评估。

在生殖系统肿瘤中，精原细胞瘤和无性细胞瘤分别是男性和女性常见的恶性肿瘤。这两种肿瘤好发于青年人群中，具有侵袭性，不及时治疗可能发生转移。

儿童肿瘤中的神经母细胞瘤是婴幼儿期最常见的恶性实体瘤之一，多见于5岁以下儿童。该病早期常无明显症状，部分患儿仅表现为腹部肿块，晚期可转移至骨骼或骨髓。

据“健康报”公众号