

# 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。高温水煮易使淀粉糊化,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

## 老人喝水易呛,是吞咽功能在「报警」

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,这一问题值得广泛关注。

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,大多数患者可通过康复训练得到改善。

家属在照顾老人进食时,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。

## 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感也随之而来。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

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,间隔期最好不要超过一年。接种后,接种者需留观



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

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。专业眼科医师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“瘤”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”,却是恶性程度极高的肿瘤。它起源于皮肤或黏膜的黑色素细胞,即便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