

升糖慢的食物正在让人悄悄变胖

营养师澄清两大误区

近几年,人们对食品健康又多了一项考量标准——升糖指数(GI)。除了糖尿病患者,健身圈也开始流行“多吃升糖慢的食物可以减肥”的说法。其实,这是对低升糖指数(即升糖慢)的食物存在误解——低升糖指数,并不等于低热量。



误区1.低升糖指数的食物可以多吃

1981年,多伦多大学营养学教授大卫·约金斯发现,土豆等食物会导致血糖迅速升高,而有些含糖量高的食物使血糖升高的速度反而缓慢。从此,升糖指数的概念被提出,即测定食用某种食物后,血糖在一定时间内可以升至多高的指标。

这几年,升糖指数不仅备受研究者关注,还被不少消费者将其看成选择食物的重要指标。然而,很多人并不清楚它的真正含义。

升糖指数是指标准量下(一般为50克),吃下某种食物

后的两小时内,人体血糖升高的相对速度。通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100。

升糖指数在55以下的,为低升糖指数食物;升糖指数在55—70之间的,为中等升糖指数食物;升糖指数在70以上的,为高升糖指数食物。

正因低升糖指数食物有多种好处,不少人都在盲目地多吃。

确实,对于富含淀粉的主食来说,升糖指数低,往往意味着食物的加工程度低、膳食纤维含量丰富等,应该鼓励绝大

多数人适当多吃。

不过,也有很多例外,比如果糖,升糖指数只有23,比很多粗粮都低,属于典型的低升糖指数食物,但它跟葡萄糖、白砂糖一样,都属于需要限量的精制糖,摄入过多,会产生增加肝脏负担等诸多害处。

低升糖指数食物并非对人人都适合,本身胃肠功能就不是很好、消化吸收能力比较脆弱以及容易发生低血糖的人,如果吃了太多的低升糖指数食物,就可能导致肠胃不适、低血糖等健康问题。

误区2.低升糖指数食物有助减肥

食物的升糖指数除了与它所含的碳水化合物类型、结构、含量、加工以及烹调方式等有关,也会受到其他膳食因素的影响,包括蛋白质、膳食纤维、脂肪、某些植物中的化学物质等,都有利于阻碍血糖上升的速度,也就是降低升糖指数。

例如香蕉,因为有膳食纤维、酚类等成分的存在,它的升糖指数是52,属于低升糖指数食物,但它是水果中的热量高手,多吃

也会长胖。总的来说,就单一食物而言,升糖指数对于选择主食的指导意义较大。

只要注意合理搭配,就可以把高升糖指数的单一食物,吃出低升糖指数的完整一餐。比如:红薯本身低热量,煮红薯升糖指数却达到了77,属于高升糖指数食物,但如果搭配一些富含膳食纤维的果蔬和富含蛋白质的肉类,就没问题了。

据《生命时报》

核酸检测为什么不直接检测唾液

不少人可能会好奇:为什么核酸检测不能直接用棉签蘸唾液来检测呢?原因有两点:

1.唾液里的病毒量少 病毒一般是定植在呼吸道里,随着呼吸道分泌物向外排出的,因此越靠近咽喉里面,病毒会分布得越多。唾液中的病毒比

咽部表皮上要少,检测的敏感度可能会降低。

2.唾液需要经过液化处理 唾液本身比较黏稠,不能直接拿来检测,需要先进行液化处理。全国每天有大量核酸样本要检测,如果每份都要液化,无疑就会大大增加检测时间。

宗合

运动可抑制癌细胞生长

最近,有一项研究解释了运动抗癌的原因,给大家每天坚持运动的理由。

运动能抑制癌细胞的生长

最近,发表在《国际癌症杂志》的一项研究发现,当人体长时间坚持每周多次中等强度的有氧运动时,体内会释放出更多对抗癌有作用的分子,这些抗癌分子能对异常细胞发挥作用,促进DNA修复,抑制癌细胞的生长。

这项研究招募了16名50岁—80岁的男性志愿者,他们都伴有一些肠癌生活方式

风险因素,例如超重。

他们在研究初始阶段接受了一次血液样本收集,随后进行了中等强度的室内自行车运动,骑行时间花费了30分钟。运动结束后,研究者收集了第二份血液样本。作为对照的是第二天没有运动的时候,静息状态下的样本。

研究者分析比较样本后确认,运动后的血液中,抗癌分子会出现明显上升。

他们将样本进行处理后,添加到了实验室所培养的肠

癌细胞中。与静息期样本相比,运动后的样本可以使癌细胞的生长速度肉眼可见地被抑制了。

运动能防癌的原因

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任医师李峻岭对记者解释了经常运动能防癌的原因。

运动时,肌肉产生的热量高,而癌细胞对热的耐受力远不如正常细胞,因此容易被杀伤。

运动使人体吸氧增多,气体交换更为频繁,可使体内的一些致癌物质排出体外。

运动能增加人体免疫细胞的数量,从而使癌细胞在形成之初就被消灭。

消极情绪和抑郁的心情往往容易诱发癌症,而运动能改善人的情绪,帮助人们抵制消极情绪的困扰。

运动可减少体内多余的脂肪,有利于保持匀称的身材。2016年,国际癌症研究组织发表在《新英格兰医学杂

志》的文章表明,脂肪超标与13种癌症的发生有关,包括结肠癌、肾癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、卵巢癌等。

运动应该成为生活的一部分。李峻岭提醒,“三天打鱼,两天晒网”的锻炼方式对于防癌、抗癌的意义不大。只有坚持长期运动,才能够真正起到提高身体免疫力、改善体质、防癌抗癌的效果。

世界卫生组织建议,成人最好每周至少从事150分钟的中等强度身体活动,或75分钟的高强度身体活动。低于这个标准的人就被认为是身体活动不足。

据《健康时报》

东光县公安局交警大队关于处理交通违法、事故车辆的公告

自2019年1月1日至2020年12月31日,东光县公安局交警大队依法暂扣交通违法、事故车辆,部分车辆的驾驶人、所有人或者管理人未按规定期限到公安机关接受处理。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》等法律法规的规定予以公告。

请各有关驾驶人、所有人或者管理人及时携带有效凭证到东光县交警大队处罚室及事故中队接受处理。自本公告发布之日起超过三个月,当事人仍未接受处理的,公安机关将对扣留车辆依法处理。

公示

盐山县天泽建筑工程有限公司承建的盐山县乐幼托儿服务有限公司盐山县乐幼托育服务项目工程,于2022年5月9日申请办理竣工验收备案,施工单位已保证以上工程项目没有拖欠农民工工资。相关单位和个人对此如有异议,请于10日内持有关依据,向盐山县住房和城乡建设局、盐山县人力资源和社会保障局反映。

投诉电话:
6221056(盐山县住房和城乡建设局)
6221382(盐山县人力资源和社会保障局)

2022年沧州市新华区商务局招商顾问公开招聘

为进一步加大招商引资力度,引进高素质招商人才,促进招商事业健康有序发展,结合新华区实际,面向社会公开招聘招商顾问1名,现公告如下:

- 一、招聘岗位及数量
沧州市新华区商务局招商顾问1名。
- 二、招聘范围及条件
1.具有中华人民共和国国籍,拥护中国共产党;
2.遵守中华人民共和国宪法和国家法律法规,具有良好的品行和职业道德;
3.年龄在35周岁及以下(1986年5月30日以后出生);
4.国家承认学历的大学本科及以上学历毕业;
- 三、招聘程序
1.报名时间:2022年5月30日至2022年6月6日(节假日除外)上午9:00—下午17:00。

- 2.报名地点及咨询电话:新华区商务局,0317-3045315(仅限工作日咨询)。
- 3.报名办法:应聘人员提供本人简历和相关证件原件及复印件,现场填写《2022年沧州市新华区商务局招商顾问公开招聘报名表》。
- 4.资格审查:新华区商务局成立应聘资格初审领导小组,对应聘人员进行资格初审,初审通过后由新华区公开招聘领导小组成员联合进行最终资格审查。
- 5.面试:资格审查通过后,根据人员数量进行面试。
- 6.政审及档案审核:本人到当地派出所开具政审审查证明材料,并提交个人档案等资料原件进行审核,不合格的取消招聘资格。
- 7.公示及聘用:审核通过后在新华区政府网站进行公示,时间为7个工作日。公示无异议或有异议经核实不影响聘用的,经新华区政府常务会议、新华区委常委会议研究同意后,按规定程序办理聘用手续。
详情请电话咨询或关注新华在线、新华政务公众号。

润肠轻松排 来电申领

大便干燥堵塞肠道,肚子又胀又痛,使人心情焦躁,痛苦难当!更可怕的是排便用力过猛还会导致意外!

宿便难排,千万不能一泻了之。一定要选择作用温和、滋润养护肠道的产品。通便产品【畅直安】,新品新方,内含山药蛹虫草,温养肠道,相当于在肠道中增加了润滑剂,减轻肠蠕动阻力的同时分解大便。使用以后您会发现:排便顺畅不费力,且有规律。肚子平了,口气清新了,连小肚臍也不见了!

申领电话:
400-880-7308
国药准字B20105234 陕食监广审(文)第220901-00091号