报眉广告 139 307 58 496
无痛 轻松解决哺乳期奶少，堵奶，乳腺管
催乳 不通畅，清水奶，大小乳等问题。
地址：沧州市运河区锦绣天地底商 电话微信：18730726672 无痛催乳刘老师

米饭放凉再吃，对身体有好处？

医生：消化功能差、有胃肠疾病的人不适合吃凉米饭

你喜欢吃米饭吗？有人说，把做好的米饭放凉后再吃，血脂降了，血糖低了，脂肪肝变好了。这种说法有科学依据吗？

1 米饭放凉后再吃，对身体有好处吗
答案：有一定效果

当米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉就又回到生淀粉的状态，这就被称为“老化回生”，在这个过程中会产生一些抗性淀粉。

抗性淀粉的本质是抗淀粉酶水解，链状的淀粉分子会形成局部的结晶状态，导致淀粉酶不能水解葡萄糖之间的糖苷键，因此无法充分将其分解成身体需要的葡萄糖。它在胃肠道消化速度慢，几乎不能被消化吸收，具有类似膳食纤维的作用，可以在大肠被微生物利用。

经常食用富含抗性淀粉的食物，有助于改善糖脂代谢、改善餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

天然的抗性淀粉包括生玉米、生土豆、全谷物、玉米渣等，这些食物的抗性淀粉含量都比较高。但需要注意的是，如果把这些食物加热，它们的抗性淀粉含量下降速度就会非常快。有些水果的抗性淀粉含量也比较高，比如香蕉，通过进食香蕉来补充抗性淀粉是个很好的途径。

2 所有的主食放凉了吃，都具有同样的效果吗
答案：不一定

主食冷却后是否会增加抗性淀粉的含量，与食物淀粉的组成有很大的关系。淀粉含量高的米饭、馒头、面包，放凉后抗性淀粉的含量会有明显增加。

淀粉含量高的糯米类食物，比如汤圆、元宵、粽子等，即便放凉了吃，对减肥和控血糖也没有任何帮助。

也不是所有的人都适合吃冷米饭。

温热的食物有利于促进胃部的血液循环，而冰冷的食物，会暂时性地使胃部血管收缩，影响消化液的分泌和胃肠蠕动。过量的膳食纤维可能会加重肠胃负担，引起腹胀、消化不良。冷饭放置过程中容易被细菌污染，如果处理不当，就会引起食物中毒。

因此，对于消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人来说，本身消化液分泌就不足，如果再用冰冷的食物来冰镇自己的胃，可能就会加重病情，建议尽量避免长期食用冷米饭。

3 蒸米饭选啥“搭档”，健康又美味
答案：大米+小米（糙米、燕麦或其他粗粮）

小米性凉，入脾，被称为“脾之谷”，有健脾养胃、安神除心烦的作用。将大米和小米搭配，尤其适合经常失眠、心烦的人。

大米+糙米：通便防肠癌

糙米含有多种生理活性物质，膳食纤维是白米的3倍—4倍。丰富的膳食纤维能加速肠道蠕动，预防便秘和肠癌。

大米+燕麦：降脂控糖

燕麦含有丰富的β-葡聚糖，对于预防坏胆固醇的升高有一定作用，很适合高胆固醇血症和高脂血症的人吃。此外，燕麦能延缓餐后血糖上升的速度，还有较好的饱腹感，很适合糖尿病患者食用。

大米+其他粗粮：补充膳食纤维

大米搭配其他粗粮可以补充膳食纤维，其他粗粮中含有天然抗氧化物质，例如黑米中的花色苷，红豆中含有的花青素和类黄酮等。

据人民日报

喝胶原蛋白美容，子宫肌瘤疯长

医生：肌瘤患者应避免摄入雌激素含量较高食品或补品

近日，因服网红胶原蛋白产品，浙江32岁的未婚女子小马的子宫肌瘤从直径两厘米疯长到12厘米。她苦笑：没生娃，先“生”了个瘤……胶原蛋白真会导致子宫肌瘤变大吗？

胶原蛋白喝一年 子宫肌瘤却疯长

小马在杭州一家互联网公司上班，因总是长痘，肤色偏黄，她观看一档综艺节目时，对女明星推荐的胶原蛋白产品产生了兴趣。于是，她到网上搜索，类似胶原蛋白的保健品居然还挺多，有片剂也有饮品，销量、评价都不错。

其中最畅销的一款，光是一家店铺的销量就高达10万多。广告中还宣传这款产品“0防腐剂、0脂肪”，“可以不经消化直接被吸收，让年龄成谜”。小马很是心动，花了近1万块钱，囤了足足一年的量。

一年来，她每天坚持起床一粒片剂，晚上睡前一瓶饮品，从不间断。虽然感到皮肤变白了，睡眠也有所改善，但是让她始料未及的是，肚子竟膨大了不少，任她节食、运动也减不下去。月经量也比过去明显增多，5天的月经延长到了10天。

她到医院看月经不调，却查出子宫肌瘤直径已从两厘米疯长到12厘米。“去年体检时还不到两厘米，医生说问题不大，观察即可，一年来，起居饮食也没什么变化，唯一不同的就是一直在吃胶原蛋白。”小马大惑不解。

胶原蛋白产品可能含激素

为什么子宫肌瘤会突然疯长？跟长期服用胶原蛋白是否有关系呢？

武汉协和医院妇产科副主任医师彭明刚解释说，子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，它是由子宫壁内的平滑肌细胞增生而形成的肿块，通常以良性居多。

目前，尚无文献证据表明，胶原蛋白能导致子宫肌瘤的产生或增大，不排除某些产品为了见效快，添加了会导致子宫肌瘤生长的雌孕激素成分。若不恰当摄入这些激素，会给女性内分泌系统带来一系列影响，和乳腺结节、子宫内膜息肉等疾病的发生也息息相关。

此外，饮食也可能通过潜在的内源性激素调节和炎症效应来影响子宫肌瘤的发病。比如一些雌激素含量较高的动物类食物或补品，如胎盘制品、雪蛤、蜂王浆等，肌瘤患者也应该避免摄入。

据长江日报

健康微观点

感冒或发烧 嘴里会发苦

每当感冒或发烧时，很多人都会发现自己的味觉出了问题。大多数食物变得寡淡无味，不但嘴里发苦，吃到咸味食物时还会苦上加苦。

美国费城莫奈尔化学感官中心的分子生物学家发现，这一味觉的变化实际是因一种蛋白质引起的炎症反应。这种蛋白质会引起炎症和发烧，从而帮助身体抵抗感染，但战斗的同时，它也可能影响味蕾，让人对苦味更敏感。

——生命时报

“老掉牙”不正常 多是牙周病引发

俗话说“老掉牙”，很多人也觉得老了肯定会掉牙齿，但年纪增长真的是导致牙齿脱落的必然因素吗？答案其实是否定的。

实际上，人老了牙齿掉落并不是一个正常的生理现象。年龄不是导致牙齿脱落的直接原因。大多数的“老掉牙”，是由龋病和牙周病引起的，其中牙周病的发病率高达80%以上。

很多人在前期患上龋病、牙周病等口腔疾病的时候，不加以及时治疗，导致牙齿缺失，从而产生了“老掉牙”的错觉。

那如何保证牙齿长期留存呢？答案就是做好口腔健康的维护，做到牙齿有问题及时治疗，即使老了也能拥有一口倍儿棒的牙齿。

——健康时报

细菌有记忆 可传给下一代

大量的研究发现，细菌的确可以产生类似记忆的能力，它们在过往环境中不同的经历会导致它们对当下条件作出不同的反应。

比如，有研究发现，人类肠道菌群可以根据之前肠道中的营养物质，调整随后的菌群组成。这样的记忆可以影响细菌个体和群落的适应性，以及细菌与宿主的相互作用和对噬菌体的防御。细菌拥有记忆能力的原因可能是多种多样的。

最近，发表于《美国科学院院刊》的一项研究发现，细菌不仅可以储存记忆，还可以将记忆传递给下一代。

例如在环境适宜时，很多细菌会聚集在一起，分泌多糖和蛋白质等，将自身包裹其中，从而形成大量细菌聚集膜样物，即“生物膜”，这种结构可促进细菌的黏附和生存。环境不太理想时，细菌则可能会转移到更适宜的环境，但在不同的条件下，细菌的转移方式有所差别。

——环球科学