

健康教育

要控糖，
粗粮您吃对了吗？



很多人认为粗粮升血糖较慢，适当吃粗粮有利于控制血糖。然而，粗粮是个大家族，并不是所有粗粮都能控糖，选不对或吃不对粗粮时，它们升糖的速度可能比大米、白面等细粮还要快。本期，我们将带大家了解如何健康吃粗粮。

选对粗粮种类

粗粮、细粮等主食的主要成分是淀粉，淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多，直链淀粉排列很紧密，在体内不容易被分解，对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果您需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能早餐或晚餐只喝粥。如果想喝粥，您可以先吃些干的主食再喝粥。粥不能熬太烂，同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材，比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等，还要注意把主食放在最后吃，这样可以更好地控制血糖。

选对食用方式

很多人喜欢把粗粮打成粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但是，这会让食物的血糖生成指数(GI)升高，GI<55为低，55<GI<70为中，GI>70为高。比如红豆，正常蒸煮的情况下，红豆的GI仅为23，但如果打成粉冲糊吃，GI则变成了72，可见红豆虽然是低GI食物，红豆糊却是高GI食物。所以，需要控糖的人群一定要选对粗粮的食用方式。如果您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮，比如绿豆、扁豆等，尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

不能只吃粗粮

粗粮虽好，但一次吃太多容易感到不适，比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。大家在食用时最好做到粗细搭配。从控糖的角度来说，粗粮和细粮最好控制在1:1或者是1:2。肠胃功能比较好的人，主食可以搭配一半粗粮、一半细粮。肠胃功能较差的人，主食可以选择粗粮占30%，细粮占70%。

另外，建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里，不要全部集中在某一餐里。有些人晚上吃粗粮后难消化，睡觉时可能会出现反酸，这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

用牛奶冲粗粮糊更有益

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质，用它们冲粗粮糊，可以在一定程度上延缓升糖速度，而且口感更好，营养价值更高。冲的时候，可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆，可优先选牛奶。

来源:《老年健康报》作者:国家健康科普专家库专家、中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任医师 于康

天寒地冻，需要警惕失温、冻伤和煤气中毒

在天寒地冻的时节，应该如何正确御寒？怎样防范意外伤害？

防失温

寒冷天气，失温是冬季户外活动最常见的危险之一。一般来说，失温是指人体热量的流失大于热量补给，从而引起人体核心区温度降低，并产生寒战及心肺功能衰竭等症状，甚至导致死亡。

寒冬时节，大家如果长时间在户外活动，应预防失温来袭。

第一，选择速干面料的贴身衣物，避免穿棉质内衣。因为棉制品容易吸汗且不易导出汗液，容易酿成失温。

第二，在高寒地区徒步时，应随身携带保暖衣物，不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩都是大风、寒冷天气出行的标配。

第三，要注意补充热量，比如饮用葡萄糖水或热水。

防冻伤

冻伤是低温寒冷所致的损伤，温度越低、局部越潮湿、风力越大，损伤越重。

冻伤最主要的原因是忽视了保暖工作。冻伤者早期表现为疼痛、麻木、肿胀等症状，甚至皮肤发黑、坏死。

天寒地冻的冬天，不可长时间暴露在寒冷环境中。如果必须外出，应穿上厚棉鞋、厚棉服。

在室外时，注意经常搓手、揉脸、按摩耳朵等薄弱部位，以促进血液循环。

要保持衣物干燥，不穿潮湿的鞋子和袜子，这是因为潮湿会降低皮肤的保温能力，更易形成冻伤。

多吃坚果、肉类、豆类等高热量食物，有助于提升身体的抗寒能力。

需要注意的是，用雪搓洗冻伤部位的做法是不可取的。这种做法会加重组织损伤。一旦遭遇冻伤，应尽快脱离寒冷环境。严重冻伤者应尽快就医。

防煤气中毒

煤气中毒通常是由于一氧化碳的积聚而诱发的，常见于在密闭的居室中使用煤炉取暖和做饭，或者用管道煤气时通风不良

等情况。天冷了，一定要注意用电、用气、用火安全，还要注意勤通风。

一氧化碳为无色、无味、无刺激性的窒息性气体。家庭用煤炉或燃气炉不完全燃烧均可产生一氧化碳。

引发煤气中毒的常见原因包括:烟囱堵塞、烟囱倒风、烟囱接头不紧、煤气管道泄漏、煤气阀门未关闭、炭盆取暖等。

冬季在用煤炉取暖时，要选择质量合格的火炉和烟囱，并注意检查是否有漏气现象。要保持烟道畅通，防止烟尘倒灌。

晚上睡觉时，不要堵上炉火的风门，屋内要设通风口，尽量保持室内空气流通。刚刚生着的煤炉最容易生成一氧化碳，应及时开窗通风，并等炉火着旺后再封火。

此外，没有烟囱时，切忌在室内用煤、木炭、木柴、焦炭等可燃物取暖。

来源:健康中国 作者:哈尔滨市第二医院 雷南伟 王松君 张瑞

天冷宅家，远离室内空气污染物

冷空气轮番来袭，你是否也正宅在家避寒取暖？当心！久居室内，更要注意室内空气污染防治。

主要来源有哪些

★三氯乙烯 三氯乙烯是一种常见的有机溶剂，可用作清洗剂、金属脱脂剂、萃取剂等。对于居民日常生活而言，家庭和办公场所中三氯乙烯的主要来源是装修材料及部分日常用品，如室内涂料、胶粘剂、胶带等。

★四氯乙烯 四氯乙烯又称全氯乙烯，是一种容易蒸发至空气中的污染物，常用作干洗剂、有机溶剂、干燥剂等。目前，家庭和办公场所中的四氯乙烯主要来源于干洗衣物、纺织品、具有金属器部件的产品挥发。

健康危害是什么

★三氯乙烯 三氯乙烯的危害主要包括皮肤刺激(可致皮疹和皮炎等)、脏器损害、神经毒性和遗传毒性。此外，研究表明它与食管癌、结肠癌、乳腺癌等癌症有关。

现有的检测研究表明，三氯乙烯在家庭和办公场所空气中的浓度一般很低，主要经吸入途径进入人体，可导致困倦、头晕、恶心、浑身无力等低剂量暴露的健康危害。

然而，接触高浓度的三氯乙烯将会非常危险，可导致昏迷、呼吸麻痹甚至死亡。从事五金、制衣洗衣等易接触三氯乙烯职业的人群须特别注意防护。

★四氯乙烯 四氯乙烯具有致癌和非致癌毒性:在癌症方面，四氯乙烯与肾癌、膀胱癌、肺癌等有关;其非致癌毒性则包括对神经、肝、肾、免疫系统、生殖系统、发育、遗传等方面的损害。

室内空气中的四氯乙烯主要

经吸入途径进入人体，再扩散分布到全身所有组织中，造成急性、亚慢性、慢性伤害。目前，我国对室内空气中四氯乙烯的关注较少。但在家庭和办公场所室内空气检测中，曾出现四氯乙烯浓度较高，造成致癌风险超出可接受水平的案例。

如何提高室内空气质量

根据新版标准，室内空气中三氯乙烯8小时平均浓度不超过每立方米0.006毫克时，四氯乙烯8小时平均浓度不超过每立方米0.12毫克时，健康风险较低。如何提高室内空气质量呢？

★源头控制 想要控制室内空气污染，应首先从根本上减少污染物的来源，切断污染物进入家庭、办公环境的途径。在装修、购物时，选择质量合格、绿色环保、符合《民用建筑工程室内环境污染控制标准》相关要求的室内用品。

★通风换气 定期让室内外空气相互流通，可有效稀释室内空气污染物浓度。通常，建议在早、中、晚分别开窗通风，每次20~30分钟为佳。但要注意，开窗通风应结合实际天气。雾霾严重、大风

扬尘、气温过低等情况出现时，建议关闭门窗。条件允许的家庭也可选择安装新风系统，按照每人每小时新风量不少于30立方米的标准换气，营造良好的室内环境。

★净化空气 目前，净化空气的常见方法包括活性炭吸附、光催化剂分解、绿色植物净化等。活性炭的多孔表面使其易与室内空气污染物产生分子间的作用力，从而以吸附污染物的方式达到净化效果。光催化剂可将吸收的光转化为化学能，再将室内空气污染物氧化为无害气体。部分绿色植物可通过光合作用，将从空气中吸收的污染物分解转化，如龙舌兰、常春藤可吸收空气中的三氯乙烯。

但是，这些方法在应用中也有局限性，比如活性炭因达到吸附饱和而成为污染物的二次释放源头，光催化剂、绿色植物净化空气污染物种类和效率有限等。因此，净化空气常作为辅助手段来补充解决室内空气污染问题。

来源:健康中国 作者:中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所 张琳歆 周志荣 郑磊

