

肠胃负担还是“血糖守护者”

——抗性淀粉摄入提示



“米饭放凉后再加热,抗性淀粉更多,更适合控糖”“多吃燕麦、豆类、薯类,可以补充抗性淀粉”……关于抗性淀粉的讨论近期频频出现在社交平台,有网友将其视为“控糖神器”“减脂利器”,也有人分享食用后的感受:“吃了之后饱腹感是强了,但肠胃也难受。”

一边是“血糖守护者”的标签,一边是“增加肠胃负担”的担忧。抗性淀粉究竟是什么?它真的有助于改善健康吗?

抗性淀粉是什么

“抗性淀粉是一类在小肠中难以被消化的淀粉。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡介绍,与普通淀粉不同,很大比例的抗性淀粉不会在小肠内被分解转化为葡萄糖,而是进入大肠后被部分肠道菌群发酵利用。正是由于这一特殊的消化路径,抗性淀粉近年来受到营养学界关注。

夏羽菡说,全谷物、薯类、杂豆等食物本身含有一定量的抗性淀粉。同时,米饭、馒头等淀粉类主食煮熟后,在自然放凉或冰箱冷藏过程中,会发生淀粉回生现象,部分淀粉结构发生变化,形成抗性淀粉。

由于抗性淀粉在小肠内难以被消化吸收,富含抗性淀粉的食物通常能带来更强的饱腹感,因此受到不少控制体重人群青睐。但也正因为不容易被消化,抗性淀粉也容易给部分人的胃肠道造成负担。

“抗性淀粉进入大肠后,会被肠道菌群发酵,这一过程可能产生气体。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师姚丽说,对于部分胃肠功能较敏感的人群,短时间内大量增加抗性淀粉摄入,可能出现腹胀、排气增多、肠鸣等情况。

“吃了就能降血糖”?

抗性淀粉受到关注,一个重要原因是其与血糖管理相关。

“普通淀粉进入人体后,会经过消化分解转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高。”宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英说,抗性淀粉由于难以被小肠淀粉酶分解,直达大肠被肠道菌群发酵,其间几乎不产生葡萄糖,因此能降低餐后血糖的高峰,使血糖更趋于平稳。

对于需要进行血糖管理的人群而言,相比精制碳水食物,适当增加全谷物、豆类等富含抗性淀粉的食物,有助于改善膳食结构。不过,专家强调,抗性淀粉并不能替代药物治疗,也不能被理解为“吃了就能降血糖”。

“糖尿病管理是一个综合过程,包括饮食、运动、药物治疗以及血糖监测等多个方面。”董小英说,即使是含有抗性淀粉的食物,也需要关注摄入量和整体热量平衡。

除了血糖管理,抗性淀粉对肠道健康也有一定影响。

专家表示,进入大肠后,抗性淀粉可成为部分肠道菌群的“食物”,经过发酵后产生短链脂肪酸。其中,部分短链脂肪酸被认为与维护肠道屏障功能、调节肠道微生态环境有关。

“肠道菌群具有高度个体差异,同一种食物对不同人的影响并不完全相同。”姚丽说,有些人增加抗性淀粉摄入后,可能感觉饱腹感增强、排便更加规律,但也有人出现暂时性不适。

并非摄入越多越好

专家提醒,健康饮食没有“单一答案”,抗性淀粉也不是摄入越多越好。

“抗性淀粉的摄入首先应建立在均衡饮食基础上,而不是为了追求某一种成分而改变整体饮食结构。”夏羽菡说,日常生活中,与其刻意寻找高抗性淀粉食物,不如优先调整主食结构,适当增加全谷物、豆类、薯类等食物比例,减少精制碳水摄入。

希望控制体重的人群,可合理增加富含抗性淀粉的食物,以提升饱腹感、减少不必要的能量摄入。但体重管理的核心仍是长期保持饮食结构合理和能量平衡,抗性淀粉并不是“减肥捷径”,不能替代科学的饮食管理和规律运动。

糖尿病患者可在医生或营养师指导下适当调整碳水化合物来源,将富含抗性淀粉的食物作为饮食管理的一部分。“但不能代替规范的血糖管理方案,患者仍需结合血糖监测结果,关注不同食物对自身血糖变化的影响。”董小英说。

对于胃肠功能较弱或患有相关疾病的人群,姚丽提醒,不建议短时间内大量增加抗性淀粉摄入。尤其是肠易激综合征、慢性肠道疾病患者,应根据自身耐受情况调整饮食,必要时寻求专业指导。

来源:新华网

寄生虫潜伏期可达几十年!

爱吃生腌海鲜的注意了

炎炎夏日,不少人喜欢吃生腌海鲜。从鲜嫩的虾蟹到肥美的贝类,这些海鲜经过简单的腌制,便能呈现出独特的口感和风味,但其背后暗藏不容忽视的安全隐患。

生腌海鲜

暗藏这些健康风险

病毒和细菌感染

生腌,即生食腌制。其做法就是将新鲜的食材(如海鲜或肉类),用白酒、生抽、大蒜、小米辣圈等调料进行腌制,有的也会根据个人口味添加柠檬汁或芥末酱,然后直接食用或和其他食物一起烹调。

因为生腌通常被保存在冰箱中,吃起来口感凉爽,特别解暑,同时,其酸辣的味道也很开胃,能够在炎炎夏日增加食欲。不过,生腌虽然好吃,但它的安全性一直备受争议。虽然有些生腌食品经过严格的处理和腌制,可以杀灭一部分细菌,但并不能完全保证其安全性。

以最常用的白酒为例,生腌制作时虽然会加入白酒,但白酒的度数差别很大。即使是高度白酒,大多数也只有50多度,距离能杀菌的酒精浓度(70%~75%)仍有一定距离。而即便是75%的医用消毒酒精,也不能把所有病菌都杀灭,比如诺如病毒、乙肝病毒等就对75%的酒精有一定的抵抗力。

生腌或者没有完全做熟的海鲜中,还可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌等致病菌,这些细菌进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心等症状,甚至出现严重的菌血症,危及生命。

寄生虫感染

在海鲜里,除了细菌、病毒,还有寄生虫。

也许有人会说:我从小就吃,也没啥问题啊?这是因为寄生虫的存活或导致的健康问题可能会潜伏几十年。以肝吸虫为例,它在人体内的平均存活时间通常为15至25年。感染了肝吸虫,并不一定会出现症状。在轻度感染的情况下,可能没症状或者只有轻微的表现,而这些表现可能与其他常见疾病相似,因此容易被忽视。

有人认为,淡水鱼容易有寄生虫,海鱼长期生活在高盐的海水里,是不是就没有寄生虫的问题?其实,海水中的寄生虫有上千种。海鱼中常见的寄生虫主要是异尖线虫,像鲳鱼、鳕鱼、墨鱼、带鱼、黄花鱼等都会感染。

感染此类寄生虫后,症状可能在几小时之内显现,延迟的话,则大约在一周后出现。表现轻微的可能是胃肠道不适,而严重时可能会出现剧烈的腹部疼痛、持续腹泻、呕吐、胃部溃疡,甚至导致胃部穿孔。

影响消化、营养缺乏

贝类、淡水鱼中含有硫胺素酶,会分解食物中的维生素B1。

经常食用生腌,可能会导致维生素B1缺乏而出现“脚气病”。这里的“脚气病”和我们俗称的脚气(脚气即足癣,是致病真菌感染足部引起的疾病)是两种完全不同的疾病。

患有“脚气病”的人,主要表现为神经系统和循环系统的症状,如神志淡漠、精神恍惚、反应迟钝,甚至肢体感觉障碍、运动障碍,也有一些人会出现心脏方面的健康问题。

另外,生的水产品中,蛋白质并没有加热后的变性,蛋白质的结构不利于人体的吸收,增加消化负担。

健康享用海鲜

别忘了这些

为了确保食用海鲜的安全性,我们应该采取一些预防措施。

正规途径购买新鲜食材

正规途径和新鲜,二者缺一不可。超市、大型市场的水产一般会定期抽检,安全性更为可靠。

一定要煮熟

无论是寄生虫,还是细菌、病毒,经过高温加热,能大大减少生存率。

为此,中国疾病预防控制中心也呼吁,在有生食鱼虾习惯的地区,要移风易俗,不吃生鱼、生虾,不吃未煮熟的鱼虾。 来源:国家应急广播

