

日常养生

进餐顺序作调整
既控血糖又减肥

你们每餐的第一口食物都会吃什么？是米饭、菜还是喝汤？其实，吃饭的顺序相当关键，正确的吃饭顺序能让我们在饱腹的同时，还能收获很多健康益处。

调整进餐顺序有助于控血糖

吃饭这事儿看似简单，但也要讲究先来后到，目前已有很多研究证实，除了每餐吃的食物种类会影响血糖之外，进餐顺序也会影响餐后血糖。我国《中国2型糖尿病膳食指南》中提到：糖尿病患者要调整进餐顺序，养成先吃蔬菜最后吃主食的习惯，按照蔬菜—肉类—主食的顺序进餐，有利于糖尿病患者短期和长期的血糖控制。

调整进餐顺序有助于减体重

调整进餐顺序的好处，除了控血糖之外，还能让你瘦下来。食物中的膳食纤维、蛋白质和脂肪等物质可以通过抑制胃排空和食欲、增加饱腹感，进而减少食物的摄入。重要的是，蔬菜大多不好咀嚼，需要细嚼慢咽，并且含有丰富的膳食纤维。因此，相比于蛋白质类食物和主食，先多吃一些蔬菜更能帮我们增强饱腹感，有助于控制食欲，避免进食过多，预防肥胖。蔬菜中的膳食纤维也能减少脂肪的吸收，对减肥同样有帮助。如果餐后血糖较高，会让身体释放出大量胰岛素来工作，胰岛素分泌过多会抑制脂肪的分解，促进脂肪的合成，进而增加肥胖的风险。如果餐后血糖平稳，身体就不容易囤积脂肪，也就更有利我们减肥和控制体重。

推荐这样吃：蔬菜→蛋白质→主食

吃饭的时候，建议先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食，这样的饮食顺序可以更好地实现热量最小化，饱腹感最大化。

蔬菜建议做熟的蔬菜每餐吃够1~2拳头，并且要多选深色蔬菜，比如深绿色的油菜、小白菜、西兰花；橙黄色的胡萝卜、南瓜、黄彩椒；红色的西红柿、红彩椒；紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫苋菜、紫圆葱等。

蛋白质食物吃够约1拳头即可，建议选豆制品、鱼虾、禽肉类，少选猪牛羊等红肉类，过多摄入红肉会增加患2型糖尿病以及肥胖的风险，也要尽量不吃脂肪较高的肥肉。烹调方式上少选红烧、油炸、腌制，多选蒸煮炖，清淡饮食。

主食一般人群每餐吃1~2碗米饭就足够了，尽量要吃得杂一些，不要只吃精米白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青稞饭、蒸土豆、煮玉米等都是不错的选择。相比于传统的饮食指导，改变进餐顺序很容易执行，也会让人更容易坚持。

据央视新闻

疾病防治

醒脑开窍针刺法
中风康复新希望

中风，在医学上又称脑卒中，分为脑血管破裂或堵塞两种情况，是中老年人常见的高发病，有“四高一多”的特点，即发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高和并发症多。约80%的中风患者会留下不同程度的功能障碍，也就是中风后遗症，像偏侧肢体瘫痪、失语、口眼歪斜、吞咽困难、思维迟钝等，严重影响生活质量。对于中风后遗症患者而言，后期康复至关重要，关乎能否恢复身体功能、重新回归正常生活。今天，就给大家介绍一种能有效改善这些后遗症的神奇针法——醒脑开窍针刺法。

醒脑开窍针刺法是国医大师石学敏院士创立的特色针法，专门用于治疗中风病。它针对中风“窍闭神匿，神不导气”的病机，提出“醒脑开窍，滋补肝肾”的治疗原则。不仅能治疗传统医学的“中风病”，像现代医学里的出血性、缺血性脑血管病，还对脑外伤、小儿脑瘫等脑部疾病有帮助，能改善患者肢体、言语、认知方面的障碍。

这套针法有一套独特的穴位组合。内关、人中、三阴交是主穴，极泉、尺泽、委中为辅助穴位。医生会根据患者的具体症状，选择风池、完骨、百会来疏通经络、补益脑髓；选金津、玉液、上廉泉改善语言和吞咽功能；选合谷、丘墟、照海缓解手足肢体乏力、拘挛等问题。

醒脑开窍针刺法的适用范围很广。首先，对出血性、缺血性中风，比如脑梗死、短暂性脑缺血发作，它能调和气血、通达经络、醒神开窍，改善半身不遂、言语不利等症状。其次，对于周围性面瘫、中枢性面瘫，配合面部穴位，能调节局部气血，促进面部神经功能恢复，减轻口角歪斜、闭眼不全等情况。另外，高血压、颈椎病引发的眩晕、失眠，也能用它来疏通经络、缓解不适。

在南通市中医院康复科，医生们把醒脑开窍针刺法和现代医学手段结合起来。在针刺的同时，配合活血化瘀、扩张血管、改善微循环、保护脑组织的治疗方法，再加上康复训练，形成一套“中西医协同干预一个体化功能重建—全周期康复管理”的特色诊疗模式，为中风后遗症患者搭建起从恢复基础功能到重新融入社会的康复桥梁。

中风后遗症虽然棘手，但有了醒脑开窍针刺法这样的中医瑰宝，再结合现代医学技术，患者恢复健康就多了一份希望。如果身边有中风后遗症患者，不妨把这个方法分享给他们，一起传递健康的希望。

朱颖亮

羽衣甘蓝饮品爆火

医生提醒：这些人要慎喝

近日，羽衣甘蓝饮品风靡各大茶饮店，部分商家宣称这些“纯天然”蔬菜饮品具有显著的纤体效果。喝羽衣甘蓝饮品减肥靠谱吗？长期饮用是否存在健康风险？



供图：CFP

羽衣甘蓝饮品热销
真有奇效还是营销噱头？

记者走访了多家茶饮门店发现，不少商家推出了羽衣甘蓝相关饮品，价格基本在20元以上。商家在产品介绍中都备注了“轻负担”“纤体”“轻盈”等字眼，让人直接联想到饮品有减脂瘦身效果，赢得不少消费者青睐。

某连锁茶饮店内显眼位置摆放着羽衣甘蓝饮品海报，店员介绍，这款饮品用新鲜羽衣甘蓝搭配苹果、橙子等水果榨汁，主打“低卡轻负担”。

另外一家茶饮店负责人表示，店里的羽衣甘蓝饮品是和苹果、凤梨、柠檬等水果一起榨成果蔬汁售卖，主打健康新鲜。“这款产品采用新鲜的羽衣甘蓝叶，经过特殊工艺处理，保留了天然的营养成分，自推出以来就备受欢迎。”

羽衣甘蓝相关的饮品以绿色为主色调，有些会配上多种水果和酸奶。有消费者表示：“看到有瘦身、排毒、纤体等字眼，就想尝试一下。”也有消费者表示：“包装上显示有羽衣甘蓝、苹果、凤梨、柠檬等，喝起来酸酸甜甜的，喝完后饱腹感挺强，但感觉没有减肥功效，果糖比较多。”

记者发现，这些饮品下单时可以选择甜度，由于羽衣甘蓝口感苦涩，商家推荐的甜度大都是七分糖。吴女士向记者表示：“减肥只是一个商业噱头，感觉它还是像饮料。”

蔬菜饮料真能瘦身排毒？
当心越喝越胖！

广州医科大学附属第二医院营养科主任邓宇虹表示，羽衣甘蓝膳食纤维含量高，热量低，被誉为超级蔬菜，食用后有较强的饱腹感，但有一点苦。

虽然是健康的蔬菜，但邓宇虹认

为，“纤体、轻盈”等产品宣传语很容易对消费者产生误导。“羽衣甘蓝有点苦，为了改善口感，商家会往里面添加白砂糖、蔗糖、牛油果、食品添加剂等，这样热量更高，不仅减不了肥，还会增肥。”

有营养专家解释，茶饮门店现做的话，都会将羽衣甘蓝切碎榨汁，膳食纤维和营养素会流失很多。“像维生素、抗氧化成分确实会榨到汁里边，但是榨完汁以后，很多纤维、矿物质就没有了。很多蔬菜榨汁后都不好喝，都需要加奶、糖等调味。最后决定你拿到的饮料健不健康，并不在于那一点蔬菜汁，而是加了多少其他成分。”

医生解读：
羽衣甘蓝并非适合所有人

在营养专家看来，想健康减肥，仅靠吃羽衣甘蓝是做不到的。

“当我们说一种蔬菜能减肥，不管是羽衣甘蓝还是其他蔬菜，是指你吃了它就减少了其他食物的摄入，总体上少摄入了热量，通过这种方式有助于减肥。并不是说它像药一样，在其他生活方式不变的情况下，吃了就能减肥。这个不仅羽衣甘蓝做不到，别的食物也做不到。”

邓宇虹提醒，即使有减肥瘦身的需求，也不建议天天吃羽衣甘蓝，有些人群也不适合长期食用。“羽衣甘蓝中的维生素K含量比较高，维生素K有凝血作用，如果病人有心脏病，长期大量食用羽衣甘蓝会产生抗药性。如果有甲亢或甲减，长期大量食用，会影响甲状腺对碘的吸收。”邓宇虹解释。

同时有律师表示，商家有义务如实标注饮品的成分、热量及添加剂，如果商家通过模糊的话术或者是虚假的标签掩盖高糖、高热量，会侵犯消费者的知情权。

据央视新闻微信公众号