

日常养生

## 晚饭时间要提前 利于减重控血糖

近日发表的一项新研究显示:进食晚的人血糖升高的幅度要明显大于早进食者,吃得晚且晚餐吃得更多更易损伤血糖。

上海瑞金医院(北院区)营养科营养师杨诗晗表示,结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看,尽量在19点前吃完晚饭,建议最晚不超过20点。偶尔吃得晚不要紧,但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族,可以先吃个简餐再工作,尽量不将晚饭时间拖得过晚。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒,减肥人群、代谢能力较弱的老年人群尤其要控制好晚餐时间,最好在晚上7点前吃完。

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化:

**有利于减重** 国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究提醒:比起18点吃晚饭,22点进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

**有助于血压稳定** 土耳其一大学对721名高血压患者研究发现,比起19点前吃晚饭,19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

**睡眠质量好转** 人在睡眠状态下,大脑若是活跃便可导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”会直接影响睡眠质量。

**胃食管反流减轻** 胃食管反流的人多有饭后胃灼热、泛酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。所以早一点吃晚饭对缓解胃食管反流也有益。

另外,除了进餐时间外,食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖,以下饮食方法也有助于控血糖:

**吃硬不吃软** 通常,食物的烹饪时间越长,糊化程度越高,对血糖影响越大。建议有控糖需求的人做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”。

**不宜趁热吃** 食物温度会影响淀粉糊化程度,从而影响升糖指数。趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”(GI)就会升高。

**选简单的烹饪方式** 烹饪方式越简单,升糖越慢。

**降低吃饭速度** 吃饭过快,食物迅速进入胃肠道,既不利于吸收,还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟,中餐和晚餐可以控制在半小时。

**晚饭热量摄入别超过40%** 整体来看,一日三餐中,早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。晚餐的总摄入量热量要少,不应超过全天的40%。

据《生命时报》

## 胡萝卜素比菠萝多,热量比苹果还低 又到芒果飘香季

吃芒果的季节到啦!芒果风味独特,香气浓郁,除了洗干净后直接吃外,还能做成很多美食,比如芒果布丁、芒果班戟、芒果西米露、芒果慕斯、芒果冰沙……光看名字就要流口水了吧!虽然芒果很受欢迎,但在“吃芒果”这件事上存在的“问题”也不少。我们来看看吧!

### 芒果的风味和营养

芒果被称为“热带果王”,因其独特的香味受到了很多人的喜爱。芒果的气味主要来自其中的挥发性成分,最主要的是酯类和萜类物质,其中酯类物质会赋予某些芒果类似于桃子的气味;萜烯类物质则会令芒果果实带有一种类似于紫罗兰花的香味。

果香迷人的芒果,营养也很丰富,含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养,其中前三者的含量还算不错。

**维生素C** 根据《中国食物成分表》中的数据显示,芒果的维生素C含量为23毫克/100克,虽说比不上橙子,但却是苹果的7.7倍。不过,不同品种的芒果维生素C含量存在差异,有文献对比了大黄芒、大青芒、鹰嘴芒和台芒,发现它们的维生素C含量都低于10毫克/100克,最高的大黄芒为9.66毫克/100克,最低的大青芒为4.29毫克/100克。

**钾** 芒果的钾含量为138毫克/100克,1个大个头的芒果可食部分可达到400克左右,吃掉一半就能为我们补充276毫克钾,同时也能补充28毫克镁,可满足一般成年人每天钾需求量的近14%、镁需求量的近8%,这对维持血压健康较为友好。

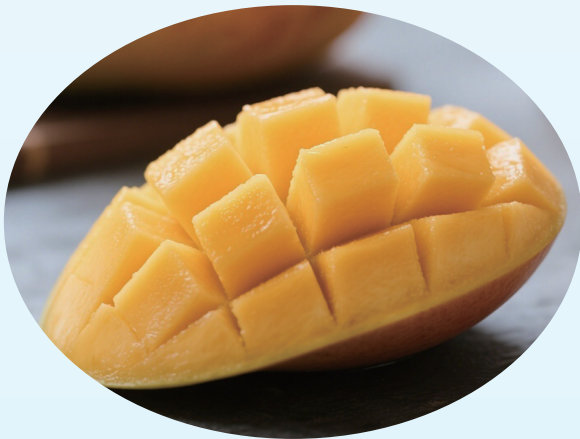
**胡萝卜素** 芒果的果肉颜色偏黄,很多朋友一看就猜到了它富含胡萝卜素成分。《中国食物成分表》中显示,芒果的胡萝卜素含量高达897微克/100克,比很多常见的其他黄果肉水果都高,是木瓜的1.1倍、杏的2倍、橙子的5.6倍、柿子的7.5倍,更是菠萝的45倍。

平时工作和生活中用眼比较多的人,建议常吃芒果,因为胡萝卜素是保护眼睛健康的“卫士”,能帮我们抵御蓝光对视网膜的伤害,预防夜盲症、干眼症等疾病,也具有一定的抗氧化作用。

至于芒果的热量,“芒果控”们不用太担心,只有35千卡/100克,都没有苹果高,也仅为荔枝的1/2而已,别狂炫就不用害怕长肉。

### 吃太多芒果,可能会“变黄”

即便芒果的营养还不错,也别吃太多了,否则可能会让你逐渐“变黄”。这事儿得归咎于芒果中的胡萝卜素,在一段时间内摄入的胡萝卜素太多,会导致过量的胡萝卜素进入体内,身体一时代



谢不掉,就会沉积在皮肤里把皮肤染黄,出现高胡萝卜素血症。

不过咱们不用担心,这种症状对健康并没有什么影响。只要停止摄入富含胡萝卜素的食物一周左右的时间就能自行恢复,皮肤就可以慢慢变回原来的颜色。

### 芒果过敏的人,慎吃

常吃芒果对身体有好处,但有一部分人在接触或食用芒果之后会出现过敏反应。

芒果过敏一般分为速发型和迟发型两种,速发型一般在食用芒果后30分钟就会出现水肿、红疹、荨麻疹和口腔过敏症状,还有人在食用少量的芒果后会出现眼睛和嘴的瘙痒、眼皮的肿胀、大量流汗甚至带有休克特点的胸闷;迟发型一般在食用芒果后48小时或72小时出现症状,比如有接触性皮炎、眶骨膜水肿的疾病、湿疹的皮疹和水疱形成。

这可能是因为芒果中含有蒽烯、漆酚、柠檬烯等成分,这些过敏原物质都能导致不同人群的接触性过敏皮疹;另外,芒果中的蛋白分子也是过敏原之一。

研究提道:如果对芒果过敏,也可能会对桦树花粉、桃、荔枝、柑橘、腰果有反应。并且,即便芒果经过了加热、罐装、打成果汁、做水果沙拉等加工,也仍然会导致人体过敏。

如果你接触或品尝芒果后出现了咳嗽、瘙痒、嘴唇和舌头灼烧刺痛、咽喉肿胀等症状,那可能是对芒果过敏,别再尝试啦。如果吃芒果出现了严重过敏现象,一定要及时看医生!

### 芒果最好别放冰箱

为了保鲜,买回来的水果统统塞入冰箱,这是很多人的习惯性操作。但芒果属于热带水果,它可不喜欢待在冰箱里。

虽然低温可以抑制芒果采后呼吸作用以及后熟作用,但它对于贮藏温度比较敏感,温度太低会导致芒果产生生理冷害。芒果的最适宜贮藏温度是13~15℃,在贮藏温度低于10℃的时候就会产生冷害,表现为外果皮表面变色,出现深褐色斑点、麻点或凹陷病变,果皮成熟不均匀等现象。

所以,买回来的芒果别直接塞入冰箱,放在家里阴凉通风处即可。

据科普中国

疾病防治

## 花季少女要当心 月经失调需重视

十几岁的女孩正是朝气蓬勃、活力四射的青春年纪。然而,花季少女也有烦恼。面对青春期女孩的月经异常问题,许多家长和孩子常常感到迷茫和焦虑。

青春期月经不調到底需不需要治疗?又该如何科学应对呢?南通市妇幼保健院妇科专家高璐璐为您解答。

什么时候来月经是正常的?月经初潮年龄一般在13~15岁,但也可能早至11~12岁,迟至15~16岁。随着现在生长环境及饮食结构的改变,部分孩子会在10岁左右来月经,也是正常的。但是,如果孩子8岁前出现任何一种第二性征的发育,包括乳房发育或月经来潮,即称为性早熟。性早熟会引起孩子的社交心理问题及身高过早停止增长等问题,需要家长特别重视,及时带孩子就诊。或者孩子在16岁后虽有第二性征发育,但无月经来潮,或14岁后无第二性征发育,为原发性闭经,也需要重视并就诊。

为什么会出现青春期月经紊乱呢?HPO轴不成熟是最常见的原因,属于生理变化过程。我们女性身体内有一个妇科内分泌系统叫作下丘脑-垂体-卵巢轴,简称HPO轴,它调控着女性的月经、生长、发育、生育和代谢。HPO轴启动到成熟时间因人而异,通常持续3年左右,在这段时间内,我们的月经由初潮经历月经不规则直至规则。精神情绪应激、体重下降、神经性厌食、剧烈运动、药物是影响HPO轴的功能性原因。垂体器质性病变或功能失调、多囊卵巢综合征、卵巢功能减退、生殖器官结构性病变、甲状腺肾上腺异常、出血性疾病等疾病也会影响HPO轴。

青春期月经不調需不需要治疗?青春期初潮后2年内出现轻度、可控范围内的月经不规则属于正常现象,无需过于紧张。但出现初潮时间异常和原发性闭经、月经周期紊乱(月经周期不满21天,或是超过3个月)、经期异常(月经来潮的持续时间一般为3~7天)等情况,需要尽早治疗,切不可自行盲目用药。

俯佑轩 朱颖亮



CFP供图