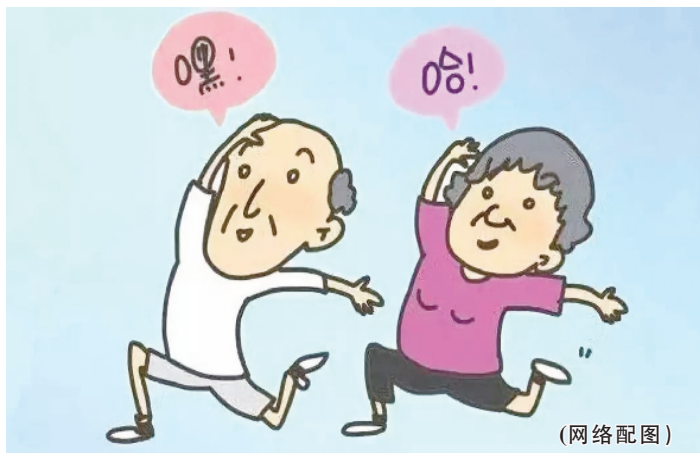


新研究层出不穷,别盲目轻信



(网络配图)

“中国人多吃米饭不会增加升血糖的风险。”日前,某国际期刊发表的一项新研究在国内营养学界引发热议,中国营养学会理事范志红则公开发表文章质疑该说法。

近年来,健康养生领域类的新研究层出不穷,其中很多“成果”是由国外知名学府和机构发布的。但是,在国内权威专家看来,这些新观点尚待进一步检验。

中国人吃米饭不升血糖?正好相反

这项引起争议的研究称,对亚洲其他国家来说,多吃米饭的确会增加糖尿病风险,但对中国人来说,多吃米饭却不会显著增加糖尿病的风险。其解释为:因为中国人摄入了更多的蔬菜、豆制品等,所以白米饭的升血糖作用就显得不那么明显了。此外,中国人所吃大米的种类和南亚国家有差异,其淀粉的黏性强一些,升血糖作用也不明显。

其实,在这项研究中的4万多名中国人中,有82%是中等体

力劳动和重体力劳动者。他们常年从事高强度体力劳动,所以餐后血糖大幅度升高的机会并不大。范志红提出,现实情况与该研究的推测正好相反。和南亚地区所吃的长粒大米相比,东北大米(粳米类型)中的直链淀粉更少,血糖指数更高。中国的大米饭烹调方法,会把米饭烹调得柔软可口,比南亚的米饭质地柔软得多,消化速度会更快。

范志红建议,国人平时应在主食中加入全谷杂豆,不要天天只有白米饭、白馒头、面条、饼之类的精白米面食物,这样才有利于预防血糖升高。此外,每一顿饭应吃足够的蔬菜,它们可延缓食物的消化吸收速度。

早餐前锻炼效果佳?有风险

此前英国一项研究称,早餐前锻炼身体不但可消耗更多脂肪,还能改善身体对胰岛素的反应,有助于降低人们患糖尿病和心脏病的风险。这项研究被国内不少媒体转载刊发,很多人误以为“空腹锻炼效果更好”。

在东南大学附属中大医院运动师韩青看来,空腹运动虽有减肥效果,但可能会出现不适,尤其不适合老年人。因为经过一夜的消化,胃内已处于空虚状态,体内血糖浓度偏低。如果空腹运动,会导致血糖浓度更低,易出现心慌气短、虚汗淋漓、头晕目眩甚至晕厥的情况。

此外,人空腹时,能量的主要来源是靠体内脂肪转化供给,这时血液中的游离脂肪酸明显增高,从而有可能引发心律失常,甚至导致猝死。韩青建议,老年人晨练前应少量进食饼干之类的零食,或易消化的流质食物,但不宜过多。一般建议从吃第一口饭开始算起1小时后,再运动。

有些研究结论互相矛盾

研究机构发布的观点有时会出现互相矛盾的情况。

前不久,某国际顶级权威期刊发表了剑桥大学的一项研究成果。该研究认为,虽然任何强度的身体活动都有益健康,但高强度的运动好处更大。也就是说,在运动消耗同等能量的情况下,中度和高强度的运动占比越高,获益越多。

可是,此前《美国心脏病学会杂志》一份研究报告指出,相关数据显示,高强度跑步者几乎与长寿无缘。广东省第二人民医院关节外科副主任医师林周胜建议,跑步的速度应该控制在慢速或中速,否则健身容易变成伤害。其实,中老年人应随年龄选择锻炼强度。60岁可以选择打羽毛球、保龄球等,七八十岁的老年人可以选择太极、跳慢舞等。

(摘自《文汇报》《东南快报》)

“倔脾气”的父亲

盛鸿余

我高中毕业后,开始到父亲的单位里做临时工,在厂行政科打杂:扛水泥、买大米、搬砖头……什么活都干,一天一块钱,去税后到手九角三分,被人戏称为“九三先生”。那个时候,父亲是厂里的车间主任,中午,我经常到他的办公室吃饭。一段时间后,我和车间里的工人都混熟了,他们时常和我讲起我的父亲,让我了解了和家里不一样的父亲。

车间里的工人很少叫我父亲“主任”,都亲切地叫他“鉴堂师傅”。工人有点头痛发热不舒服,父亲就替他们把活干了;工人有事请假,父亲也从来不刁难,他们的工作总是父亲自己顶上去干了。

经营科是改革开放后厂里新设立的科室,父亲是经营科第一任科长。那时,厂里的主要产品——里子布十分畅销,经营科里常常客户云集,人人争着想早

点拿到货。有人知道我是科长的儿子,想让我帮忙早点提货,并且答应给我丰厚的回扣。说实话,我确实有点心动。我找到父亲,让他帮忙。本来,像这样的小事,对于父亲来讲,是非常容易的,没想到他一口回绝了。

有一天清晨,我还在梦中,突然被外面一阵劈里啪啦的声音吵醒。我以为出什么事了,一下子从床上跳起来,走到外面,看见矗立在门口的晾衣竿、三脚架什么的都倒在地上,父亲气呼呼地站在边上。我问出什么事了,父亲说是客户来送东西,他不收,让客户走,这些客户不光不走,还拿出钱来。然后父亲就发火了,一下子把门口的东西都推倒在地,那些客户这才离去。

父亲抱定那份耿直,过着清贫的生活。按我母亲的话讲,父亲就是“倔脾气”。没几年,父亲被调到分厂经营科当科长。分厂建在郊区,是一个印染加工企

业。经营科的业务由原来的卖出去变成了兜进来,难度相对提高了很多。每天,父亲很早就出门了,晚上回来基本上天已经暗花花了,但我从来没有听到过父亲一句怨言。

随着年龄的增长,父亲的心态越来越平和。在分厂待了几年后,父亲就把经营科长的位置让给了年轻人。父亲退下来后依然起早贪黑、尽心尽责工作,直到退休。记得父亲退休几年后,有一个老同事写来一封信,这封信的开头是:“最最最敬爱的鉴堂师傅!”内容是邀请我爸去他家聚餐。这封信让我们全家足笑了几天。现在想来,这封信其实表达了同事对父亲的敬重与爱戴。



快乐人生

祖孙乐事

你不是医生

有一天,我正带着孙女在外面玩,碰见楼上的潘老师老两口散步。我看潘老师气色不好,就问他:“潘老师,哪儿不舒服吗?”

潘老师说:“胃疼呀!吃了好多药也不见好,真是烦死了!”

我告诉他:“我以前也胃疼,后来吃了两瓶某某药就好了,你也不妨试试吧。”

孙女听了,接过话茬严肃地说:“爷爷,你不是医生,怎么乱叫别人吃药呢?”

(重庆 陈世渝 63岁)

楼上有个人

星期天,我带4岁的孙子尧尧去公园玩。到了公园门口,尧尧突然指着公园前的楼顶上说:“爷爷,你看,楼上面有人。”

我顺着尧尧指的方向看去,楼上并没有人,就说:“你看错了,楼上哪有人啊。”

尧尧大声说:“爷爷,你看嘛,楼上面真有人!”

我仰头仔细再看,才恍然大悟,原来,小孙子指的是楼顶上“人民公园”四个字中的“人”字。

(新疆哈密 汪小弟 63岁)

买个新奶奶

这天,老伴与几个老年朋友在家打麻将,3岁半的孙女乐乐突然说:“奶奶不要打牌,我要告诉警察叔叔来抓你们!”

一位奶奶说道:“那你奶奶被抓走了,你不就没有奶奶了!”

不料她竟说:“再买个新奶奶呗!”

(湖南衡阳 文新华 71岁)

80岁了没掉过牙,秘诀很简单

我今年80岁,身体健康,能吃能睡。最让我自豪的是,到现在我还没有掉过牙(除了有一颗坏牙,做了保牙治疗),平时能嗑瓜子、咬水果。

我从40多岁开始便注重护牙。平时,我喜欢吃芹菜、洋葱。芹菜中含有大量的粗纤维,咀嚼芹菜时能擦去粘附在牙齿表面的细菌。有一段时间,我的牙齿出现了过敏情况,医生建议我常用淡盐水漱口。我还在报纸上看到一位医生的护牙方法,他提到了对付牙齿过敏的方法——嚼核桃,每次将四五个核桃仁放入口中,嚼三五分钟,然后慢慢咽下,能起到缓解牙齿过敏的作用。

我曾向老中医请教过护牙方法,这些年一直坚持按摩一些有护牙功效的穴位。中医认为,肾主骨生髓,如果肾气充足,牙齿也就坚固不易脱落。平时,我经常按摩涌泉穴(位于脚心处)、太溪穴(脚的内踝与跟腱之间的凹陷处)。

(苏力军 80岁)