

健康

新京报 Health

公社

健康更有力量



好睡眠 有节奏

- 睡眠紊乱与失眠有何区别?
- 优质睡眠的标准是什么?
- 浅睡眠、深睡眠、梦境睡眠各有何作用?

详见 D03-D04 版 特别报道

创意摄影/本报记者 王远征

D02版 生活内窥镜 **揭秘保健内衣的种种“传奇”**

D06版 母婴 **教你看懂宝宝化验单**

■ 公告牌

木糖醇类汤圆易滑肠,汤圆放凉不易消化

汤圆和元宵都是糯米制品,在人们印象中都属于黏性高、不易消化的食物。但营养师顾中一说,元宵和汤圆本身,糯米相对粳米来说,支链淀粉的比例较高,更容易被人体吸收,也更容易被水解为简单的糖类,升高血糖。同样重量的元宵和米饭相比,元宵被人体吸收速度要快。那为什么人们经常会觉得汤圆和元宵不好被消化呢?顾中一解释说,是因为汤圆和元宵本身比较瓷实,一大碗米饭可以是2两米饭,但一大碗汤圆,量就较多,而且汤圆和元宵口感爽滑,人们很可能一下子吃很多。所以,人们觉得汤圆不好消化关键在于吃了多少汤圆。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红说,汤圆换算成米饭的话,1两汤圆是3个,其淀粉大约相当于半碗米饭的量,吃6个汤圆相当于吃2两米

饭。另外,范志红强调说,每个汤圆中的油脂的量可高达3-5克,比米饭要多得多,总能量比白米饭高得多。

所以,顾中一说,人们常常会觉得早上吃了汤圆,一上午都不觉得饿。“汤圆和元宵从营养学角度来说,基本上都是能量,100克大约有300多大卡的热量,油脂也多。配料表上来看,目前市场上较多的汤圆馅料是芝麻和花生等坚果类的,但即便是坚果这种富含不饱和脂肪酸的健康食材,能量也较高,而且目前汤圆加工中,为了口感好,往往使用动物油如猪油或植物奶油,它们都是含有大量的饱和脂肪或反式脂肪酸,对血脂影响不好。而巧克力馅的汤圆热量更高,糖分也高。即便是无糖型汤圆,也只是无蔗糖,也使用了其他甜味剂,加上汤圆本身容易被消化,血糖指数较高,糖尿病患者并不适合食用,哪怕是无糖型汤圆。”

范志红说,如果是使用木糖醇或其他合成甜味剂。糖醇类食用量过大可能引起腹泻,加上大量油脂的配合,滑肠作用可能更强,容易腹泻的人也要小心。

营养学家们强调,如果吃汤圆,必须在主食上要有相应的减少和替换,减少油脂摄入。但如果仅吃汤圆,饮食结构比较单一,可以配点清爽的蔬菜水果。

另外,顾中一说,汤圆要趁热吃,否则淀粉结构会发生改变,淀粉老化,变得不容易被消化吸收。肠胃功能本身不好的人如胃溃疡患者或老人,千万别吃凉汤圆。婴幼儿因为肠胃功能还未发育好,应避免吃汤圆。而对吃汤圆必须喝汤圆汤的“原汤化原食”的“讲究”,顾中一说,汤圆深煮过并没有什么营养价值留在汤里,但如果爱喝热汤的,也可以喝,汤本身无功无过。 本报记者 潘波

■ 医院讲座

中国医学科学院肿瘤医院

● 从中西医角度谈肿瘤患者的饮食

时间:2月22日下午2:00—4:00

主讲人:刘炬

● 如何进行防癌体检

时间:2月22日下午2:00—4:00

主讲人:毕晓峰教授

北京医院

● 膀胱过度活动症概述

时间:2月14日上午9:30—11:00

地点:7楼会议中心

主讲人:王建龙

● 糖尿病的综合治疗

时间:2月18日

主讲人:郭立新

本报记者 潘波