



热播剧中“宝总泡饭”勾起很多人回忆 “糖友”吃泡饭有些讲究要记牢

本报记者 戴虹红
通讯员 徐尤佳

近期,《繁花》热播。剧中,胡歌同款“宝总泡饭”是一代上海人的美食记忆。其实,杭州人也很爱泡饭,配上酱菜、腐乳,落胃得很。

但最近,65岁的老吴找到杭州市中医院内分泌科主任金剑虹询问:“我这种情况还能吃泡饭吗?”原来,老吴查出患有糖尿病,担心吃泡饭对控糖不利。

金剑虹表示,汤泡饭和粥类食物不同。米粥经过长时间高温烹饪后,淀粉分子被完全释放,进食后能与消化液充分接触,极易消化吸收,从而迅速升高血糖。而汤泡饭基本保留淀粉颗粒自身完整性,

仍需经过牙齿充分咀嚼以及胃肠道消化酶作用等才能被消化吸收,在升高血糖速度方面不如米粥那么快。从这个角度来说,糖尿病人可以适当吃泡饭。

但金剑虹也说,“糖友”想吃泡饭,以下事项务必注意。

最好用新蒸好的米饭做汤泡饭,一次不要吃太多,控制好一餐的主食总量。

吃泡饭前摄入一些膳食纤维含量较高的蔬菜及优质蛋白质类的食物。

吃泡饭时充分咀嚼,不能直接喝下去。没有经过好好咀嚼的米饭,会给胃造成较大负担。

控制吃泡饭次数,不要经常吃。糖尿病患者整体上还是要少吃升糖快的食物,每餐主动控制热量,比如七分饱,少糖少盐多粗粮。

此外,金剑虹提醒,两种泡饭“糖友”要远离。

首先是高油、高盐,甚至是加糖的浓汤汁泡饭不建议吃。烹饪加糖,多加的是单糖,非常容易升

高血糖。而高油脂、高盐食物本身就是不健康的选择,尤其是对于合并高血脂、高血压、冠心病等疾病的糖尿病患者。如果是浓肉汤或海鲜汤泡饭,汤中所含嘌呤较多,也不利于尿酸较高甚至痛风的糖尿病患者食用。

第二种是用过夜米饭做汤泡饭不建议吃。剩米饭又干又硬,实际是因为剩米饭中的淀粉发生了“老化回生”的改变,表现为抗性淀粉含量增加,更难被人体消化吸收。如果吃太多这种汤泡饭,会给胃的消化造成较大负担,胃功能较差的糖尿病患者要特别注意。

医生还提醒,只要搭配合理,糖尿病患者可适当喝点粥。研究表明,绿豆、黄豆、芸豆、豌豆、赤小豆、鹰嘴豆、扁豆等豆类升糖指数都在30以下,糖尿病患者可适当选择。煮粥时,在煮熟前提下,尽量保持豆子完整性,可以减缓消化速度。如果将白米换成粗粮,少加红枣和葡萄干等甜味食材,也能帮助控制血糖。

人工智能帮助发现 新型候选抗生素

美国麻省理工学院近日发布新闻公报说,该校研究人员参与的国际团队利用人工智能深度学习模型,发现了可治疗耐药细菌感染的新型化合物。这些化合物有潜力成为新型抗生素药物。

研究人员测试约3.9万种化合物对耐甲氧西林金黄色葡萄球菌的抗菌活性,并利用测试数据以及这些化合物的化学结构等信息来训练深度学习模型。

研究人员表示,新研究的一个关键创新在于打开这类深度学习模型的“黑匣子”,弄清模型使用哪种信息来预测抗生素效力,这将有助于研究人员设计出比模型识别出的化合物效果更好的候选药物。

未来他们将更详细地分析上述两种化合物的化学性质和潜在临床用途,并利用这类深度学习模型设计更多候选药物。 据新华社

中老年都在补的辅酶 Q10 你选对了吗



近年来,辅酶 Q10 受到众多老年朋友追捧,越来越多人选择辅酶 Q10 作为日常营养补充必需品。辅酶 Q10 素有“万能营养素”美称,被视为人体不可或缺的重要动力来源。除大众熟知的保护心脏功能外,它还具有增强细胞活力、缓解疲劳,提高人体自护力等多种作用。因此,在营养领域被赞誉为“生命长寿钥匙”。

辅酶 Q10 自然分布于人体各个器官,其中在心脏中的含量最高。25 岁后,人体辅酶 Q10 含量逐年下降,到 50 岁会减少 40% 左右。心脏是高耗能器官,对辅酶 Q10 的需求也更加迫切。

目前市场上辅酶 Q10 产品鱼龙混杂,很多人不知道如何挑选。也有些人感叹,吃了很久,似乎没什么效果。其实,辅酶 Q10 一旦选不好,也是达不到预期效果的。

要想挑选一款高质量辅酶 Q10,可以着重关注以下几个方面:

首先要看类型

辅酶 Q10 分两种类型:氧化型(ubiquinone)和还原型(ubiquinol)。

那这两种不同类型的辅酶 Q10,有什么区别?主要有以下两点:一、还原型辅酶 Q10 能达到人体内辅酶 Q10 总含量 98% 以上,所以人体内辅酶 Q10 主要呈现形式是还原型。二、氧化型辅酶 Q10 被吸收进入体内后,还需要进行 7 步转化,最终变成还原型辅酶 Q10 才能被人体吸收。正因为还原型辅酶 Q10 可以直接被人体所吸收利用,所以平均吸收利用度自然就超过氧化型辅酶 Q10。

正是这能够直接吸收利用的效果,让还原型辅酶 Q10 从普通辅酶 Q10 补充剂中脱颖而出。

二要看技术

辅酶 Q10 是一种脂溶性营养素,不易被人体吸收,且很容易受到高温与光照影响而不稳定,导致活性降低。与之相比,还原型辅酶 Q10 更“活泼”和“娇贵”,容易氧化,性质更加不稳定。市面上普通还原型辅酶 Q10 通常采用软胶囊密封形态,

通过物理密封隔离,并添加助溶剂或乳化剂来维持内容物稳定。

专注研发细胞级营养品牌的研生之力经过不断探索,通过采用医研级超分子共晶技术,利用分子相互作用和空间结合,从分子层面入手突破性提高了还原型辅酶 Q10 的稳定性和吸收率,极大程度保留活性物质,从而确保摄入还原型辅酶 Q10 能在机体内发挥最优效能。

因此,在选择辅酶 Q10 时,尽量选择拥有专利技术的产品,能确保成分保持高活性和营养成分的有效补充。

三要看含量

随着临床试验的增加,辅酶 Q10 作为营养补充剂的重要性,也被大众所逐渐认知。

最明显的变化在于,几年前,辅酶 Q10 推荐量还是 30 毫克/天。而在中国营养学会最新发布的《2023 版中国居民膳食营养素参考摄入量》中,辅酶 Q10 推荐摄入量达到 100 毫克/天,并明确指出同样的用量对人体具有明显改善作用,足以满足日常需求。

基于以上三个方面,专注细胞



级营养成分守护人体健康 ESTHELIV 研生之力,通过其原研团队的潜心研究,重磅推出新一代超分子还原型辅酶 Q10——研生之力硬实力红宝藏,不仅选择吸收利用率更高的还原型辅酶 Q10,还突破性采用新一代专利(中国发明专利号:ZL2021 1 0260473.5)超分子共晶技术,实现全链路升级,吸收更好,活性更强,溶解更充分,24 小时内稳定发挥作用,持续保护心脏助力机体健康。

此外,该款辅酶 Q10 突破性采用植物硬胶囊剂型,100% 纯植物胶囊,无需添加助溶剂或乳化剂,更纯净,减轻了代谢负担。

记者 徐小翔
如需了解更多辅酶 Q10 相关资讯,请拨打本版右上角专线电话。