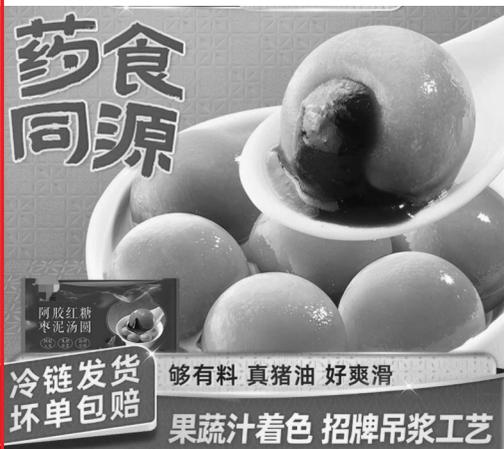


山药五黑、阿胶枣泥……

“养生汤圆”到底养生不养生？

网红说法求真



今年市面上出了好多“养生汤圆”，山药五黑、阿胶枣泥……听着很补，但到底养不养生呢？

“养生汤圆确实有一定养生价值。”南京市第二医院中医科主治医师朱吕群介绍，糯米能健脾暖胃，山药、茯苓这些馅料也都是药食同源。但做成汤圆后有效成分会打折扣，而且糯米黏腻难消化，千万别指望吃几个就能治病。

其次，相比传统汤圆，它确实健康一点。很多养生款减少了糖和油，还加了膳食纤维。“但大家也别太乐观！”朱吕群指出，汤圆中糯米的升糖能力依然很强，油脂含量也不低，热量并不低。

面对五花八门的养生汤圆，究竟如何选才更健康？专家建议，脾胃虚弱的选山药茯苓，积食不消化的选山楂鸡内金。但需要注意的是，严格控制只吃两三个。3岁以下宝宝、老人、糖尿病患者、消化功能差的朋友，对进食汤圆一定要谨慎。

另外，值得一提的是，汤圆建议煮着吃别油炸，搭配蔬菜和生姜，趁热吃、别过量。

通讯员 金雨晨 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

爱吃“高碳水早餐” 当心三大危害找上门

延伸阅读

你和家人的早餐是不是也是这样：一碗白粥、一个烧饼或馒头、一碟咸菜，或者一碗清汤面，吃得舒服又顺口？其实，这种高碳水、低蛋白质的早餐模式，正在悄悄损害健康。

危害一：血糖坐“过山车”，损害代谢。尤其是精制碳水化合物，如白粥、白馒头、白面条等，消化吸收速度快，会导致餐后血糖迅速升高，随后胰岛素大量分泌又会让血糖快速下降，形成过山车式的血糖波动。这种波动会直接加剧身体的氧化应激反应，加速细胞衰老，增加胰岛素抵抗的风险。

危害二：饱腹感差，容易引发营养失衡。精制碳水化合物易消化吸收，带来的饱腹感持

续时间较短，通常餐后1小时就会出现明显饥饿感。有些老人可能会在上午吃一些零食填肚子，加重身体负担。

危害三：肌肉流失，也不利于骨骼健康。长期高碳水、低蛋白质的早餐，导致蛋白质供能比例不足，可能会加速肌肉萎缩、骨骼变脆，增加老人跌倒、骨折的风险。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，健康成人的早餐热量应占全天总热量的25%~30%。一顿“高质量”的早餐最好包含以下4类食材：1份谷薯类(多选优质复合碳水)、1份肉蛋类、1份奶豆坚果类、1份果蔬类。

人民日报健康客户端

元宵佳节，“糖友”能否吃汤圆？

专家建议可巧妙调整进食顺序

元宵佳节，一碗象征团圆的汤圆是许多人心中不可或缺的节日仪式。然而，对于糖尿病患者而言，这份甜蜜的“负担”该如何安全享用？东南大学附属中大医院内分泌科副主任魏琼主任医师表示，只要掌握科学方法，糖友们同样能在品味节日氛围的同时，有效稳住血糖，安心过节。

市面上标榜的“无糖汤圆”并非可以无所顾忌地食用。所谓“无糖”，通常仅指馅料中未额外添加蔗糖，但汤圆的外皮主要成分是糯米粉，其在人体内会迅速转化为葡萄糖，从而导致血糖升高。因此，专家强调，即便是“无糖”汤圆，糖尿病患者也必须严格控制食用量，一般建议不超过2个。

烹饪方式的选择对血糖控制至关重要。专家建议，首选水煮，避免油炸，这样可以显著减少不必要的油脂与热

量摄入。在食用时间上也有讲究，最好在两餐之间作为加餐，或在正餐时作为主食的一部分，食用汤圆后相应减少米饭等主食的量。不推荐将其作为早餐或夜宵，以免因空腹食用引发血糖剧烈波动，或加重夜间消化负担。

魏琼指出，若近期血糖控制平稳，想品尝1~2个汤圆，可巧妙调整进食顺序。建议先喝一碗清汤，再进食足量的高纤维蔬菜，如凉拌木耳、清炒绿叶菜，接着摄入适量的优质蛋白，如少量瘦肉、鸡蛋或豆制品，最后再食用汤圆。此法利用膳食纤维和蛋白质延缓糯米在胃肠道的消化吸收速度，从而帮助避免餐后血糖快速飙升。

餐后活动同样不容忽视。建议在用餐结束约半小时后进行散步，有助于消耗部分热量，辅助平稳餐后血糖。此外，专家特别建议在进食汤

圆后2小时监测一次血糖，以了解个体对这种食物的具体反应。

专家指出，对于合并高血压、肾病等疾病的糖友，需格外注意汤圆馅料。无论是甜口的芝麻、花生、豆沙，还是咸口的鲜肉，通常含糖、油或盐分较高，务必浅尝辄止，且不宜饮用煮汤圆的汤，因汤中溶解了淀粉与油脂。若合并有“胃轻瘫”(糖尿病常见并发症之一)，因糯米本身难以消化，易引发腹胀、泛酸，尽量避免食用。

魏琼总结，糖友安心享用汤圆可记住以下口诀：监测血糖是前提，严格控制数量是关键，烹饪首选水煮，巧妙搭配蔬菜与蛋白，餐后适当走动更安心。只要方法得当，糖尿病患者也能快乐、健康地过元宵佳节。

通讯员 崔玉艳 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

人体自带“血糖仪” 出现这5个异常需警惕

人体自带“血糖仪”，如果你出现了这5个变化，可能是血糖失控发出的异常信号。

1. 下肢出现“糖斑”。常见于小腿前侧，为边界清晰的褐色斑块，不痛不痒。“糖斑”的出现有很多原因，比如微循环障碍、高血糖刺激、皮肤色素沉着等。

2. 腹型肥胖。如果四肢比较细，腹部却比较肥胖，也就是腹型肥胖，这类人群往往存在胰岛素抵抗以及胰岛素分泌不足的问题。此时糖类、蛋白质以及脂肪会出现代谢异常，导致血糖增高。这种腹型肥胖的人群，还容易出现高脂血症和高血压。

3. 蛋白尿。长期高血糖会导致肾脏血流动力学改变，肾小

球内压力升高，滤过膜受损，引发微量白蛋白尿并逐步发展为临床蛋白尿，也就是“泡沫尿”，犹如鸡蛋加水后搅拌一样。

4. 伤口不易愈合。血糖高，会使皮肤自我修复能力降低，磕碰后伤口不易愈合，也有可能形成局部色素沉着。

5. 皮肤瘙痒。血糖升高，会对皮肤末梢神经产生刺激，导致皮肤出现瘙痒，常见于脚部、手部。此外，血糖升高也会损害人体自主神经，使皮肤因出汗减少而异常干燥。

如果出现上述信号，但不等于已经患上了糖尿病，应及时到医院就诊，查明病因，在糖尿病前期或刚诊断糖尿病时是有机会逆转的。 央视

11岁女孩因手指红肿就医，险些面临截指

“妈妈，我手指有点疼……”小雨这句轻描淡写的话，让妈妈至今后怕不已。

一个月前，11岁的小雨左手食指突然出现红肿、疼痛，家人以为是普通感染，便带她去当地医院皮肤科就诊，用了抗感染药物外涂。几天后，小雨的症状不但没有缓解，反而加重了，手指肿胀得像个小胡萝卜，轻轻一碰就钻心地疼，不久后，指尖甚至出现了白色脓点。

妈妈连忙带小雨来到杭州市临平区妇幼保健院。小儿外科主任吴红军仔细查看了小雨的情况，结合检查结果，诊断为“脓性指头炎”，立即为小雨做

了手指脓肿切开引流手术，并收住入院静脉输液抗感染治疗。更令人揪心的是，核磁共振显示小雨的指骨已出现吸收破坏，这意味着感染已经侵袭到骨骼，发展为更加严重的“骨髓炎”。“再晚一些，可能就要面临截指了。”吴红军告诉家长。

经过治疗，小雨的手指完全恢复，目前已治愈出院。

吴红军介绍，脓性指头炎俗称“蛇头疮”，是手指末节指腹的急性化脓性感染。这里的皮下组织由许多坚韧的纤维索分隔成许多密闭的小腔，像个“蜂巢”，一旦发生感染，脓液被包裹在这些小腔里，压力会急

剧升高，导致剧烈疼痛，表现为搏动性跳痛。更危险的是，高压会会影响末节指骨的血液供应，进而发展为“骨髓炎”。

吴红军解释，小雨的病情发展是一个典型的“失守”过程。首先是皮肤屏障破损，可能源于肉眼难见的小刺伤、倒刺撕裂或轻微擦伤。其次是感染深入，细菌(常见为金黄色葡萄球菌)通过破口侵入，在抵抗力较弱或处理不及时的情况下，在密闭的“蜂巢”内大量繁殖。然后就发生了压力破坏与骨侵袭，脓液积聚导致压力剧增，不仅引起剧痛，还压迫为指骨供血的血管，导致骨骼缺血。同时，细菌

直接侵袭紧邻皮下的指骨，引发骨髓炎。

不过，吴红军表示，不是所有小伤口都会如此凶险，但以下几种情况要提高警惕：指尖(指腹)的刺伤、扎伤，尤其是被木刺、鱼刺、金属屑等刺入，容易将细菌和异物带入深处；伴随剧烈跳痛、肿胀明显的伤口，为压力增高的典型表现；伤口处理后疼痛不减，反而加重；手指(或脚趾)发红、肿胀范围迅速扩大；出现发烧、寒战等全身症状；任何发生在糖尿病患者、免疫力低下患儿身上的伤口。如果出现上述危险信号，请立即就医。 潮新闻客户端

新型纳米颗粒 助力骨关节炎早期识别

新华社电 一个国际研究团队近期在《美国化学学会·纳米》月刊上发表论文介绍，他们开发出一种新型纳米颗粒，可在计算机断层扫描(CT)时用作造影剂，更清晰地呈现关节软骨结构，有助于在症状出现前及时发现与骨关节炎相关的早期、微小软骨损伤。

东芬兰大学日前发布新闻公报说，该校研究人员参与的团队开发出一种带金属核的氧化钽纳米颗粒，其直径约3纳米，约是人类发丝直径的三万分之一，不仅小到足以进入软骨组织，还可实现表面电荷的精确调控，以便更好地与软骨结合。