



科普进行时  
KE PU JIN XING SHI

啤酒备受众多爱好者青睐,尤其在气温逐渐升高之时,痛饮一杯冰镇啤酒,那份畅快简直难以言表。尽管啤酒并不含过多的甜味,但它在影响血糖浓度方面的作用却不容忽视。接下来,让我们一起来了解啤酒是如何影响血糖的,以及会对身体产生哪些影响?

## 这种饮料不甜,但升糖能力超高

为什么啤酒不甜还会让血糖飙升?

生活中,啤酒似乎很难和“升血糖”联系起来,很多人或许不知道啤酒还被称为“液体面包”。人们之所以将啤酒称为“液体面包”,正是由于啤酒对血糖的影响很大。具体对比来看,白面包的血糖生成指数约为75(平均值),蔗糖的血糖生成指数为65,而普通啤酒(如酒精含量为4.5%的某品牌啤酒)的血糖生成指数约为119,即便是稍低一些的也达到了65~90的范围,均属于高血糖生成指数食物。

由此可见,各类啤酒比面包、糖类食品更容易引起餐后血糖的剧烈波动。尽管如此,不少人可能会感到疑惑,啤酒中明明不含糖,碳水化合物含量也不高(3~4克/100毫升),那为什么会引

起血糖的剧烈波动呢?主要有以下三个因素:

### 1. 消化吸收快

和其他含糖饮料一样,啤酒在饮用过程中无需咀嚼,且不含蛋白质、膳食纤维、脂肪等延缓消化吸收速度的成分。一旦喝酒下肚,所含糖分几乎立刻就会被吸收利用,从而导致血糖快速升高。

### 2. 短时间内易摄入过多

人们在喝啤酒时,考虑到酒精含量较低,不少人往往一饮就是几瓶起步。这容易导致在短时间内摄入较多且容易吸收的糖分。

### 3. 容易吃下更多食物

喝啤酒引起的血糖剧烈波动,会让人很快感到饥饿,从而容易摄入更多食物,导致血糖进一步升高。

当大量摄入酒精后,由于酒精刺激胰岛素分泌、抑制肝糖原分解,可能会

导致血糖降低。这对于糖尿病患者而言,并不是好消息。若出现低血糖引发头晕、心悸、休克等症状,情况相当危险。

### 长期喝酒,身体会发生什么?

很多人觉得“小酌怡情”,但饮酒时,大家除了要考虑到酒量,更需要考虑饮酒的频率和持续时间,长期饮酒对身体的危害可以说是全方位的。

#### 1. 易使血糖发生波动

长期饮酒,无论是啤酒、白酒还是红酒,都会引起血糖频繁且相对剧烈地波动,这对高血糖、糖尿病患者而言非常不友好,会加速病情的发展。

#### 2. 升高血脂

长期饮酒对血脂的影响也不容小觑。酒被称为“空能量食物”,除了提供能量以外,不提供蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物和脂肪等其

他营养物质。

饮酒相当于在正常进食摄入的能量之外,多摄入了一部分能量。再考虑到饮酒时人们往往会敞开肚皮吃东西,且下酒菜也相对油腻、热量较高,整体上摄入的热量大大增加。这些多余的热量在体内会转化为脂肪囤积起来,从而引起血脂升高,对心脑血管健康构成威胁。

#### 3. 伤肝

饮酒伤肝是不争的事实。这不仅是因为酒精需要肝脏来代谢解毒,增加肝脏的工作压力,也因为酒精摄入过多转化为脂肪后,会推动脂肪肝的发展。

而且,患上脂肪肝之后,若继续长期大量饮酒,还会导致肝脏的急性损伤,而增加脂肪肝发展为肝硬化、肝癌的风险。

#### 4. 伤胃

长期饮酒伤胃。酒精进入胃肠道可以直接引起胃黏膜的损伤,造成胃黏膜

充血和水肿,继而导致胃肠道功能障碍,引发胃炎,并增加胃癌风险。

此外,部分人在饮酒时,会少吃甚至不吃主食和蔬菜,这是因为酒精提供的能量过多。然而,饮酒时不吃主食又恰好失去了谷物类主食对胃黏膜的保护作用,使饮酒对胃肠道的伤害更大。

#### 5. 影响大脑和神经系统健康

常有人说,频繁饮酒会使记忆力下降,酒精对大脑和神经系统的伤害是有确凿证据的。长期饮酒会使人学习能力和记忆力大幅下降,还会影响专注力和自控力。

研究表明,饮酒会导致人们整体脑容量减少,且饮酒量越大,这种影响越严重,也就是说长期饮酒会导致大脑的器质性病变。即便是每天只饮两听啤酒,也可能导致大脑老化。

### 如何降低饮酒的危害?

在生活中和工作上遇到一些必须饮酒

的场景,大家可以试试下面几个技巧,能够适当降低饮酒带来的危害。

#### 1. 饮酒前吃主食,优先选择粗粮类主食

适当吃些谷物类主食,不仅能保护胃黏膜,同时谷物中的B族维生素还能弥补酒精代谢过程中消耗的大量维生素B<sub>1</sub>。考虑到粗粮中B族维生素更丰富,因此优先推荐粗粮类主食,如红豆糙米饭、燕麦、小米饭等。

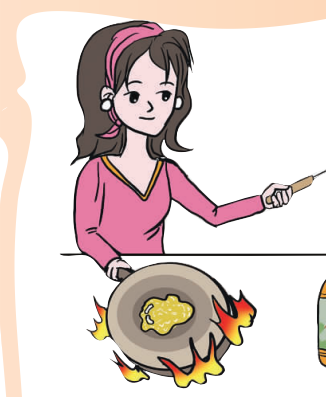
#### 2. 饮酒时小口慢饮,饮酒间隙多吃新鲜蔬果

饮酒时小口慢饮,可以降低大量酒精快速进入体内时对肝脏和其他脏器的危害。如果能在饮酒期间多吃些新鲜蔬果,其提供的水分、维生素也能促进酒精代谢,保护肝脏。

#### 3. 饮酒期间多喝水,促进酒精排出

饮酒期间一定要多喝水,多排尿,优选温开水、柠檬水、淡茶水。这些水分的及时摄入,能够促进酒精从体内排出。(王璐)

生活提示  
SHENG HUO TI SHI



做饭的坏习惯可能导致“家庭癌”?的确,日常生活中厨房里的很多坏习惯,都可能导致癌症,或影响全家人的健康。以下是厨房中最常见的5个坏习惯,快看看有没有中招。

## 5个厨房里的坏习惯易导致“家庭癌”

### 坏习惯1:

#### 不开或早关油烟机

厨房油烟是室内空气污染的主要原因之一,尤其是封闭式厨房中,油烟带来的空气污染问题更为严重。长期处在油烟环境中,可能会导致咽喉炎、鼻炎、气管炎等疾病,严重则会诱发肺癌。

在烹饪时,建议大家及时打开油烟机,并注意其使用时长。烹调之前20秒就打开油烟机可以更好地控制油烟的分布,防止油烟扩散,在烹调过程中要一直保持开启状态,并在烹调结束后让油烟机继续工作3分钟。

此外,采用低温烹调,可减少油烟产生。研究显示,当锅中的油温加热到170℃时,便会开始发生汽化分解,形成以10微米小油滴组成的油烟;而当温度提升到270℃时,高沸点食用油分子开始汽化,出现青色油烟。油烟中含有约220种成分,并

且含有苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺类化合物等致突变物和致癌物。

### 坏习惯2:

#### 使用土榨油做菜

在传统观念里,土法压榨的油被视为优质的健康选择。然而,事实表明土榨油潜藏着不少安全风险,甚至可能引发癌症。首先,由于缺乏精炼,土榨油中杂质较多,烟点较低,烹饪时易产生油烟,会增加患肺癌的风险。

其次,土榨油的原料品质参差不齐,有时可能掺杂了因储存不当而霉变的材料。一旦受到黄曲霉毒素的污染,长期食用将加大患肝癌的概率。因此,建议大家尽可能选用经过严格检验,由正规厂商生产的食用油,这样的产品从原料到成品都经过了严密的监控,相对更为安全可靠。

### 坏习惯3:

#### 烹调油反复使用

家里煎鱼、炸丸子剩余的油往往被保留,并持续用于其他烹饪,如炒菜

或再次油炸。然而,烹调油经过反复的高温烹调,会产生更多的致癌物和反式脂肪酸,不仅会增加患癌风险,还会增加患心血管疾病的风险。

若不忍丢弃,建议大家进行过滤,用来做凉拌菜,但需注意别保存太久,否则油脂会氧化酸败。

### 坏习惯4:

#### 不刷锅就连续炒菜

炒完第一道菜之后,锅表面会附着很多上一道菜的食物残渣和剩下的油脂,如果继续用来做第二道菜,之前的食物残渣就会焦糊,进而产生致癌物,残留的油脂也会因为二次加热产生有

害成分。

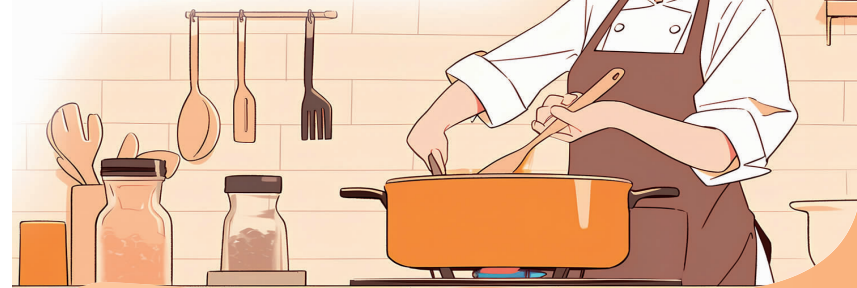
因此,需要炒多道菜时,务必在每道菜做好之后及时刷锅再做第二道。

### 坏习惯5:

#### 做菜放盐过多

日常生活中,摄入过多的盐不仅会诱发高血压,还会导致骨质疏松、胃炎,甚至会增加患胃癌的风险。因为盐摄入过多会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落,而胃细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏,便会增加患胃癌的风险,最终可能诱发胃癌。

因此,建议大家烹饪过程中,要掌握好盐的使用量,1个人全天盐的摄入量不要超过1啤酒瓶盖。同时,要减少腌制品以及加工食物的摄入,如咸菜、榨菜、火腿、腊肉、培根等。(阮光锋)



我的健康我做主

## 健康入伏 安然度夏

以确保所选药材符合个人体质。

**益气养阴方。**若三伏天有多汗、疲乏、倦怠等表现,可应用益气养阴方。取西洋参6克、麦冬10克、甘草6克,煎煮15分钟即可饮用。

**化湿解暑方。**若三伏天天常感觉头昏、肌肉酸胀、精神不振,可应用化湿解暑方。取香薷、荷叶、陈皮各10克,辅以适量姜、枣,煎煮15分钟后饮用。

**理气开胃方。**若出现食欲不振、消化不良、腹胀等情况,可应用理气开胃方。取陈皮、山楂、乌梅各10克,辅以适量冰糖,煎煮15分钟后饮用。

**中药配膳。**中药配膳既保留了药材的功效,又赋予了食物独特的口感。需要注意的是,不同体质人群在饮食上有不同的禁忌,应根据个人情况合理选择。在此,为大家介绍3款中药药膳。

**羊肉汤。**取适量羊肉,搭配山药、陈皮、生姜熬汤,可健脾益气,有效预防夏

季腹泻、困倦不适及乏力疲劳等症状。

**绿豆汤。**取适量绿豆、红豆,加入百合、莲子各10克和适量冰糖,熬煮成汤,可以起到祛湿健脾的作用。若长时间在室外工作,体力消耗大且胃口不佳,可喝些绿豆汤,有较好的解暑效果。

**生姜红糖水。**在初伏、中伏、末伏当天,用生姜、炙甘草各6克,红糖、陈皮、红枣各10克,熬煮成汤,可以起到温阳健脾的作用。体质阴寒的人(畏寒乏力、腰酸膝软及容易腹泻、痛经的人),可适量饮用生姜红糖水。

**艾灸。**艾灸可以起到温经散寒、温阳补气的作用。若三伏天因过度贪凉或过食冷饮出现受凉感冒、精神不振、畏寒怕冷等症状,可通过艾灸的方式缓解。在午后时分,将艾灸盒置于腹部肚脐周围、腰背脊柱两侧,艾灸15~20分钟,有助于激发体内阳气,提升机体活力。在进行艾

灸时,应注意用火安全,控制艾灸时间,

避免烫伤或出现皮疹。若条件受限,可用热敷艾炙贴,贴敷于腹部、腰背或关节疼痛处,亦有温阳补气之效。

**三伏贴。**三伏贴即在三伏天时,将药物制作成的贴敷膏,贴于人体特定穴位,从而达到防病治病的目的。中医认为,三伏天自然界阳气最为充沛,但人体阳气易耗散。此时,阳虚体质的人更易受到外界寒邪和湿邪的侵袭,导致身体出现各种不适症状。在三伏天贴敷三伏贴,不仅可以顺应时令变化调养气血,还能强健体质、抵御阴暑和寒湿侵袭。此外,建议阳虚体质的人在头伏、中伏、末伏当天,前往医院贴三伏贴。

**注意:**三伏贴除了可以采用上述中医方法调理身体、预防疾病,还要注意以下生活细节:避免空调、电扇直吹头部、腹部;少食冷饮,防止增加体内湿气;保证充足睡眠,增强免疫力。

(综合央视网、中国军网)

科技前沿  
KE JI QIAN YAN

## 现代细胞生命共同祖先生物学特征揭秘

现代细胞生命有一个共同祖先,被称为卢卡(LUCA)。英国布里斯托尔大学领导的国际研究团队比较了生物物种基因组中的所有基因,揭示了这一共同祖先的生物学特征。研究还令人震惊地展示了卢卡拥有免疫系统并受过病毒攻击。研究成果发表于最新一期《自然·生态与进化》。

从微小的细菌到巨大的红杉树再到人类,卢卡被进化学界认为是所有现代细胞生命的共同祖先。卢卡这个名字其实是“最后的普遍祖先”的缩写,意思是它是离现代生命最近的共同祖先,其代表了“生命之树”的根,在它之后才出现今天公认的细菌、古细菌和真核生物。

此次研究团队计算了自卢卡以来,序列中随时间推移发生的突变,并使用遗传等价物来计算卢卡何时出现,最终得出了“42亿年前”这个答案,即大约在地球和太阳系

形成后4亿年。接下来,团队将现存物种的生理特征通过生命谱系建模回溯到卢卡,从而确定了卢卡的生物学特征。

据研究表明,卢卡是一种复杂的生物体,与现代原核生物没有太大区别。但有趣的是,很明显它拥有早期的免疫系统,这表明即使在42亿年前,它也曾与病毒进行过“军备竞赛”。

卢卡在利用和改变其环境,但它也不太可能一直独自生存。它的废物可以成为其他微生物的食物,如产甲烷菌,这有助于创造一个回收生态系统。

该研究汇集了多学科数据和方法,拓宽了对早期地球和生命的见解。同时,研究展示了在早期地球上建立生态系统的速度有多快,这表明生命也有可能是在宇宙中其他类似生物圈上蓬勃发展。(据《科技日报》)

科学辟谣  
SCIENCE FACTS

## 服用阿司匹林可以预防心脏病?

真相:不准确

阿司匹林到现在已经有超过百年的临床应用,能起到一定的抗凝作用,预防心脏病发作。过去曾有研究称每天服用75~100mg阿司匹林能够预防心血管疾病,但是后来新的研究又发现,每日服用低剂量阿司匹林并不能帮助人们延年益寿,相反,还有可能引起老人出血的风险,只有心血管疾病发作风险高、出血风险低的患者,可以考虑服用阿司匹林。心肌梗死患者,也可以考虑服用阿司匹林来预防复发。但具体如何使用阿司匹林,应由了解患者病情的医生判断,不可为了网传的“预防心脏病”效果,自己随意服用阿司匹林。对于大多数人而言,养成良好的生活习惯,避免肥胖,控制血压和胆固醇水平更加重要。

审核:唐芹 中华医学会科学普及部主任研究员 国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。