

又一年“双 11”落下帷幕,你是不是也在“满减凑单”里悄悄囤了一堆零食?薯片、巧克力、奶茶粉、辣条、坚果,统统收入囊中,心想“屯着慢慢吃”。结果从打开快递箱那一刻开始,嘴就停不下来,体重也悄悄往上升。于是你一边咀嚼,一边后悔:我这是在花钱变胖吗?别怕!今天我们就从营养学的角度聊一聊“零食不是不能吃,关键在于怎么吃”。在满足口腹之欲的同时,也不牺牲身材与健康。

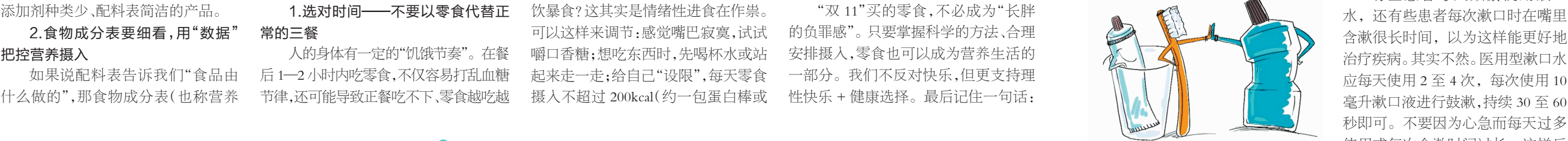
后悔“双 11”买太多零食?营养师教你科学吃零食不长胖

“不是不能吃,而是要会吃。”(孙楚为 刘心玥)

生活提示

漱口水再好 也别天天用

随着人们口腔保健意识的不断增强,漱口水越来越受到大家的欢迎。市面上的漱口水种类繁多,想要物尽其用,不仅要用好,更要选对。在此,口腔科医生为大家详细介绍漱口水相关知识,帮助大家选对漱口水、用好漱口水,拥有健康洁净的口腔。



我的健康我做主

一提到青稞,你的脑海中是不是首先跳出了青稞酒、青稞糌粑……虽然听说过,可似乎离我们的日常饮食十分遥远,像是藏族地区人民的专属食物。不过,你要是因此错过了青稞,那可可惜了。青稞是一种非常优秀的主食,能帮助降血糖、降血脂,是妥妥的低 GI 食物。

这种粗粮不仅好吃还能控糖

王璐

青稞是什么?

青稞和大麦原是一家,学名裸大麦,外形也与大麦非常相似。青稞在我国的栽种历史相当久远,在《本草拾遗》《药性考》中便有关于青稞的记载,如:“青稞似大麦,天生皮肉相离,秦陇以西种之”“青稞、黄稞,仁露于外,川、陕、滇、黔多种之。味咸,可酿糟吊酒,形同大麦,皮薄面脆,西南人倚为正食。”

可见,起初青稞可不只是青藏高原的主要粮食作物,甘肃、青海、四川等地也会种植和食用它。但随着更多粮食作物被培育出来,口感上相对粗糙的青稞就逐渐退出了平原人民的餐单。

青稞耐寒耐旱,对氧气和温度也不挑剔,即便土地并不肥沃,它也毫不介怀。它是全球海拔最高的粮食作物,能在世界屋脊茁壮成长,而且生长期短、高产早熟,一年能收获 2 次。

青稞的吃法多样,稍加煮熟后拿来做菜,炒熟后可作为日常小零食,直接空口吃谷物香盈满口腔,拌上牦牛酸奶吃又别有一番风味,发酵之后还可以做青稞酒……

控糖能手:营养超群的优秀谷物

其实,青稞的营养价值更值得关注——

1.富含 β-葡聚糖 在国家卫生健康委发布的《成人糖尿病食养指南(2023 年版)》中,青稞被列为推荐杂粮。在杂粮界,青稞有“控糖

