

科普进行时  
KE PU JIN XING SHI

许多人在享用米饭的美味时,常常担忧其是否会引起血糖上升。近期网络上有传言称,在烹饪米饭的过程中加入适量的油脂和醋酸,不仅能让米饭更亮、更香、更好吃,还能降低米饭的升糖速度,从而避免增加体重。这种说法是否真的有效果呢?

## 煮饭时加勺油和醋,能降低升糖速度?

能让米饭更亮更香  
保护大米中的维生素 B1

在烹调任何食物时,适量滴入油脂,可有效提升其表面的光泽感。食物中的香气成分大都是脂溶性的,添加脂肪有助于将这些香气成分更好地从食物内部提取出来,特别是本身就有香气的油品,如芝麻油、核桃油、奶油,香味

效果尤为明显。

所以,添加油会让米饭的口感更加美味是有依据的,这也是炒饭如此受欢迎的原因之一。至于添加醋,其效用在我国北方地区尤为突出。由于北方多硬水,而硬水偏弱碱性,因为其水中钙离子含量较高。这些钙离子易与淀粉分子作用,导致淀粉链凝结,使得米饭质地变硬。然而,加入微量的酸性物质后,钙离子与淀粉分子的结合得以减弱,使得

米饭变得更加柔嫩可口。只要适当控制好酸度,米粒便不会过于软化,仍能保持富有弹性的状态。

同时,添加醋还有利于保护大米中的维生素 B<sub>1</sub>。尽管精白大米的维生素 B<sub>1</sub> 含量不高,但仍存留有少量,在碱性条件下加热便会继续损失。很多人喜欢加碱煮粥,虽然粥容易煮烂,但对维生素 B<sub>1</sub> 的破坏是巨大的。同样,维生素 B<sub>2</sub> 也极为敏感,害怕碱。因此,在北方碱性水条件下,

煮饭时加少量醋也能保护一些营养元素。

对降低餐后血糖反应没帮助  
因为需要大量添加才有用

那么,加油和醋这种处理能否降低餐后血糖反应呢?其大概率是不能的。要降低米饭的消化速度,需要形成大量淀粉-脂肪复合物,而仅靠加入少量的油脂是远远不够的。然而,过量摄入脂肪会显著提高热量的

摄入,对控制体重并无益处。此外,过量脂肪的摄入还会影响到下一餐的血糖水平。

有研究表明,加醋有降低淀粉食物餐后血糖反应的效果,但需要加入大量的醋。醋酸可以降低唾液淀粉酶的活性,延缓淀粉分解速度,延缓胃排空,提高肌肉组织对血糖的利用效果。但根据以往的研究结果,要想产生效果,大约需要

摄入 30 克浓度为 6% 的醋(如老陈醋)或 45 克浓度为 4.5% 的醋,并且必须是在饭前或与饭同食才有效,后食则无效。

因此,对于控制血糖的人群来说,不能因为添加一小勺油或醋就觉得能解决吃白米饭饭后血糖上升的问题。

想要降低米饭的血糖反应  
有这些实用方法

1. 烹饪时,可添加一些全谷物,例如燕麦等,共同炊煮。这种方法能显著降低米饭的血糖生成指数,即便使用压力锅烹煮也能保持一定的降糖效果。
2. 餐前先食用一份低油蔬菜,然后再享受其他菜式,最后食用米饭。
3. 进食前饮用一杯牛奶或含糖量较低的豆浆,再开始用餐。
4. 配合泡菜、酸梅、醋泡苹果干等酸味食物一同食用米饭。
5. 餐前半小时内提前食用半个苹果(约 150 克),再进入主食环节。

(范志红)

生活提示  
SHENG HUO TI SHI

每个人都要面临衰老,但每个人的衰老速度不同,这主要和不良的生活习惯有关。为了延缓衰老进程,人们千方百计地寻找方法。其实,想要实现“逆龄”效果并不复杂,生活中只需做好这几件事。

## 科学抗衰 坚持做好这几件事

有研究证实,通过简单地改变饮食和生活方式,可在一定时间内让所有参与者的生物学年龄年轻不少。这项研究分析了 6 名健康女性参与者,年龄在 46~65 岁之间,她们遵循以下干预方案:

1. 饮食。限制简单的碳水化合物,以植物为中心。一周食用 5~10 个鸡蛋,每天摄入 170 克动物蛋白,每周食用 3 份 85 克肝脏。此外,需在 12 小时内食用完所有食物以及 8 杯水,同时补充 2 次益生菌和植物营养素。
2. 运动。每天进行 30 分钟以上的运动,每周至少 5 天,运动强度为最大自我疲劳感知程度的 60%~80%。
3. 睡眠。每晚至少平均睡眠 7 个小时。
4. 压力管理。每天参加两次 10 分钟的呼吸课程,以减轻压力。

## 【饮食】

## 吃得健康能逆转衰老

健康饮食是抵御衰老的关键。在对抗机体老化过程中,均衡的饮食习惯往往比药物更具优势。有研究表明,合理搭配的膳食对于改善代谢健康及延缓衰老的影响,可能会超过某些常用于糖尿病治疗和老化延缓的药物。以下五点建议可以帮助你有效抗衰老:

1. 减少糖分摄入。建议减少对精细碳水的依赖,减少甜味饮料的饮用量,并增加对全谷类粗粮的摄入。
2. 增加豆类摄入。豆类及其制品,如大豆、豆腐、豆皮等,应占据重要地位,宜多食用。

3. 注重食物色彩。西红柿里富含的番茄红素、蓝莓中蕴含的花青素等,均为优质的抗氧化成分。
4. 饮用乳制品并摄入蔬菜。日常不仅应饮用牛奶、酸奶等乳制品,还要确保绿叶蔬菜的摄入,这对骨骼健康同样重要。
5. 肉类与蛋类并重。日常饮食中,应适量增加蛋和肉的摄入,以确保蛋白质的补充。

## 【运动】

## 长期坚持能逆转衰老

经常久坐和经常运动的人有什么差别?

只要坚持 30 分钟后,身体就会告诉你答案。每一次久坐和不同的运动,都在影响我们的身体年龄。

有研究表明,久坐会加速衰老,而运动则能减缓衰老。因此,若想延缓衰老,运动绝对是“法宝”之一。纵观那些长期锻炼、热爱运动的人,往往面色红润、皮肤紧致,显得年轻健康。此外,坚持运动还能同时控制血压、血糖,改善睡眠质量,缓解焦虑情绪,甚至预防癌症。

## 【睡眠】

## 规律作息能逆转衰老

很多人都听过“睡得差,老得

快”,因此有了“美容觉”“养生觉”等说法。事实证明,睡眠和衰老之间存在着密不可分的联系。

有研究显示,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差

稳定的参与者,生物年龄偏大,补充较多的参与者和入睡时间偏差较大的参与者,生物年龄都要偏大一些。此外,工作日和周末睡眠差异大的参与者,生物年龄也会有所不同。

因此,除了确保睡够 7 小时,日常还要按时上床、下床,维持稳定的“生物钟”。即使休息日不需要太早起床,晚上也尽量按平时的时间上床休息(晚上 11 点前)。每天午睡或打盹儿最好不要超过 20~30 分钟,以免对夜晚的睡眠时长产生影响。

## 【压力管理】

## 给自己减压能逆转衰老

压力真的会让人加速衰老。有研究表明,生物年龄是波动的,在应对各种压力时会迅速增加,但在压力恢复后可逆转,这些变化发生在几天或几个月内。

换言之,重大压力之下,人真会变老。一旦个体从严重的压力中走出来,压力导致的衰老是可以逆转的。因此,无论日常压力多大,休息时一定要好好休息,忘记忧愁,停止精神内耗,这是重返年轻的好机会。

(据《健康时报》)



较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄老了 9 个月。

具体而言,与保持稳定睡眠习惯的人相比,睡眠持续时间不

## 我的健康我做主



## 中药世界里,姜类成员各有妙用

肠梗阻、急性睾丸炎、血吸虫病等。

## 干姜

干姜与生姜系出同源,将生姜趁鲜切片晒干或低温干燥后,称为“干姜片”。干姜片基本不用于家常烹饪,但脱去了大量水分后的干姜温热更甚,其温中散寒的功效更强。

干姜具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功,能够有效治疗由于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温,治疗脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻,寒凝气滞、血瘀不通所致的胸痹、心痛,以及寒饮咳嗽、寒湿痹痛等症。

## 炮姜

炮姜是干姜的炮制加工品。将干姜与热砂一同翻炒,至姜片鼓起,待表面变为棕褐色后,干姜就被制成了炮姜。

炮姜因其炮制方法,具有温经止血、温中止痛的功效。主要用于虚寒性出血症以及虚寒性的腹中冷痛、呕吐、泄泻和产后恶露不尽

等,多用于中医临床所见的脾阳虚衰、脾不统血的阳虚失血、吐衄、崩漏等症。

## 姜黄

姜黄和生姜同是姜科植物,但它是另一种植物——姜黄的干燥根茎。姜黄被称为南亚的“固体黄金”,是咖喱中的主要成分,具有破血行气、通经止痛的功效,主用于治疗胸胁刺痛、闭经、癥瘕、风湿肩臂疼痛以及跌打肿痛、妇女瘀血之痛经、闭经、小腹疼痛亦可使用。

姜黄味苦且性温,可入血分和气分,可温散通滞,用于治疗气滞血瘀之痛经经闭及经血量过少等症;也可调理月经不调。

## 高良姜

高良姜外形和常用的生姜非常相似,都具有温中散寒的作用,但它又与干姜、生姜之间存在一些区别。

高良姜温中散寒、行气止痛,性味

辛温,为温散中焦寒邪之要药。高良姜芳香辛辣,偏治胃寒,可用于感寒而发的急性胃肠炎,也可治疗神经性呃逆。高良姜与香附配伍的良附丸,疏肝理气,散寒止痛,可治疗慢性胃炎、胃肠功能紊乱、消化性溃疡,属于胃寒痛的常用方剂。作为食物,高良姜还可以加入粳米煮粥,具有养胃和胃的作用。

划重点  
五类姜材各有侧重

综上所述,这五种姜类药材在中医中的应用各有侧重。生姜多用于外感寒邪,干姜擅长温中散寒,炮姜主要用于寒性出血,姜黄则擅长活血通络,治疗气滞血瘀引起的疼痛,高良姜在治疗胃寒痛中效果显著。合理运用这些药材,能够有效治疗多种寒邪、气滞血瘀等病症,但使用时需要依据具体的病情和体质进行辨证施治。

(陈熹)

科学辟谣  
SCIENCE FACTS

## 配近视镜片,折射率越高越好?

真相:不准确

折射率是指镜片弯曲光线的的能力,折射率高的镜片能在更薄的厚度下达到所需的矫正效果。然而,对于低度数近视者来说,选择普通折射率的镜片就已足够,它们既轻又薄,使用过高折射率的镜片反而可能增加色散现象,导致佩戴时视物不清或产生视觉疲劳。此外,高折射率镜片价格通常较高且材料较硬,抗冲击性差,不适合儿童或需要频繁更换眼镜的人群。

因此,选择镜片折射率时应综合考虑近视度数、镜片厚度、佩戴场景和预算。高度近视患者需要高折射率镜片来减轻重量和厚度,而普通度数近视者则无需追求高折射率镜片。最好的方式是听从专业验光师的建议,选择适合自己需求的镜片。

审核:唐芹 中华医学会科普专家委员会副秘书长 国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

科技前沿  
KE JI QIAN YAN

## 无需手术即可增强空间记忆

近日,瑞士洛桑联邦理工学院的两个实验室联合开发了一种独特的实验装置。该装置整合了非侵入性深层脑刺激、虚拟现实(VR)训练以及功能性磁共振成像(fMRI)技术,目的是增强人的空间记忆。发表在最新一期《科学进展》杂志上的这项研究成果,展示了通过向深层脑区施加无痛电脉冲,即可提升大脑能力的新技术。

随着年龄增长,人们往往会发现记住物品的位置变得越来越困难。研究团队试图找到一种不需要手术或药物就能改善空间记忆的方法,以应对老年人、脑损伤和痴呆症患者等群体所面临的问题。

为实现这一目标,他们在参与者头部放置了 4 个电极,这些电极用于刺激海马体及其周围的结构。这种非侵入性技术被称为经颅磁刺激(tMS),其能发出精准的目标脉冲而不会引起任何不适感。

随后,参与者戴上 VR 眼镜进入虚拟世界。在虚拟世界中,他们需要穿越多个地点并记住重要的地标。这种沉浸式的虚拟环境使研究团队能准确评估参与者在接受 tMS 刺激时的空间记忆和导航表现。

实验结果显示,在接受刺激的情况下,参与者回忆起目标位置的速度有显著提升。这表明,对海马体的刺激可能暂时增强了大脑的可塑性,当这种刺激与虚拟环境中的训练相结合时,可有效提升空间导航能力。

整个实验过程均在 fMRI 扫描仪内完成,团队获得了大脑活动的即时影像,从而完整监测了海马体的响应情况。他们认为,tMS、VR 和 fMRI 三者结合提供了一种可高度控制且创新的方式,用以探索大脑对刺激的反应以及这种反应对认知功能的影响。(据《科技日报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。