



健康生活 科学吃碳水

什么是碳水化合物?

碳水化合物是由碳、氢和氧三种元素组成,由于它所含的氢氧的比例为二比一,和水一样,故称为碳水化合物。

食物中的碳水化合物分成两

类:人可以吸收利用的有效碳水化合物如单糖、双糖、多糖和不能消化的无效碳水化合物如纤维素。人吃的五谷杂粮比如大米、小麦等大多都是碳水化合物。

碳水化合物有什么用?

碳水化合物对于人类,就像电池对于手机一样,是最主要的能量来源。碳水化合物是构成机体组织的重要物质,每个细胞中都有碳水化合物,参与多种活动。

碳水化合物摄入不足时,可能导致脂肪在代谢过程中出现酮体蓄积,出现酮症酸中毒。

碳水化合物摄入不足时,人体会额外消耗蛋白质提供能量。

蛋白质是一切生命的物质基础。如果因为提供能量而被过多消耗,造成缺乏,会对人体器官产生不利影响。可能导致乏力、免疫力下降,甚至更严重的健康问题。

还有一类特殊的碳水化合物——膳食纤维,这类碳水化合物虽然不能被消化吸收,但是对人体具有健康意义,可以增加饱腹感,促进肠道蠕动、缓解便秘。

想减肥的朋友们,想必对碳水化合物这个词并不陌生!它是我们身体能量的主要来源,与蛋白质、脂肪同为生命体的三大基础物质,是人类维持生命活动必不可少的重要物质之一。到底什么是“碳水”?怎样科学吃“碳水”?北京市疾病预防控制中心食品卫生所为您一一解答。

怎样科学吃“碳水”?

总量适宜

膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%-65%。不能太多,也不能太少。

谷类、杂豆类、薯类是碳水化合物的良好来源,推荐每天吃谷薯类250-400克,包括全谷物和杂豆类共50-150克,薯类50-100克。蔬菜、水果富含膳食纤维,推荐每天吃300-500克蔬菜,200-350克新鲜水果。

中国居民膳食指南核心推荐的第一条就是食物多样,谷类为主。谷类包括稻米、小麦、小米等通常作为我们的主食。坚持谷类为主,可以保证我们的能量供应,“碳水”摄入量达标,具有饱腹感从而减少脂肪的摄入,能够降低心血管和糖尿病发生的风险,所以我们每天三顿饭都要吃主食。长期无谷类的低碳水饮食,无利于健康。

关注质量

有人认为“碳水”是肥胖的“元凶”。可是长胖的锅可不能都让“碳水”背。要知道,能量摄入大于能量消耗会导致肥胖。作为产能营养素,碳水化合物或脂肪摄入过多,都可能导致肥胖。碳水化合物的类型和质量才更加关键。

摄入过量的淀粉、糖、精制谷物等“精制碳水”有引发超重

肥胖的风险。精制谷物去除了谷物中富含膳食纤维、维生素营养等成分的外层,仅保留淀粉含量最高的胚乳部分。淀粉和糖是纯能量食物,从营养学的角度,对于健康成人,倡导吃全谷物、杂豆、薯类、蔬菜、水果等结构相对复杂的“碳水”。

减少添加糖

食物加工过程中添加的糖被称为添加糖。研究表明添加糖摄入过多会增加患龋齿、肥胖、糖尿病等疾病的风险。应该不喝或少喝含糖饮料,不吃或少吃高糖食品,做饭时少加糖。

每日摄入添加糖不超过50克,最好少于25克。(午综)



【健康红绿灯】

绿灯

牙线不会撑大牙缝



刷牙只能清洁三个牙面,却无法清洁牙缝,这也是为什么即使每天刷牙仍可能发生龋齿。牙线放入牙缝时,会在牙周膜的弹性范围内产生一个生理的缝隙,牙线取出后,缝隙消失。而且,标准的牙线厚度小于0.15毫米,远小于最窄牙缝厚度,不会使牙缝变大。

想长肌肉早晨补点蛋白质



研究表明,蛋白质增加肌肉的效果不仅取决于摄入量,还受时间影响。肌肉减少和肌力下降的人,可根据“生物钟”来调整进餐时间。实验发现,与其他时间摄入蛋白质相比,早餐摄入更多蛋白质能让肌肉增加。早餐可以吃1个鸡蛋、1袋牛奶补充蛋白质,或者喝点豆浆。

红灯

几个信号说明身体缺水了



身体缺水最明显的信号,就是口渴和少尿:当失水达到体重的2%时,会感到口渴;当失水量为3%-5%时,会出现皮肤干燥、烦躁不安、食欲降低等表现;当失水量达到5%-10%时,可出现脉搏减弱,皮肤苍白、弹性差,眼窝凹陷,呼吸变快等不适。除了口渴外,还会出现尿少、尿呈深黄色等信号。

骨头汤并不补钙



有些骨质疏松的老年人听说喝骨头汤能补钙,就每天喝一顿大骨头汤或是吸根大棒骨。其实,大棒骨里没有多少钙,吸进去的全是胆固醇。预防骨质疏松,建议多食一些海产品、豆类及乳制品,形成良好的饮食习惯;进行适当的户外活动,增加紫外线的照射时间。

谨防信用卡被盗刷 北京银保监局支招

□本报记者 盛丽

信用卡作为重要的金融工具,在日常生活中使用便捷,满足支付、消费、分期等需要,但却被一些不法分子利用,存在安全隐患。近日,针对信用卡被盗刷的现象,北京银保监局发布风险提示。

消费者丁某在晚上与朋友聚餐时,突然收到银行发来的十条短信,显示每一笔金额都在5000元的消费记录,共刷走了丁某信用卡5万元。丁某立刻打开钱包,发现信用卡仍在身边,但回忆起之前在某商户刷卡时将卡片遗忘在收银台,后续才取回。丁某反应过来后,立即给发卡银行拨打求助电话,并在银行工作人员的指引下拨打了报警电话。

信用卡被盗刷通常为两种情形:一种是不法分子直接用原卡刷卡或取现。这种情况多是因为持卡人丢失信用卡并泄露密码。另一种是不法分子复制伪造信用卡,并窃取了密码,在异地或线上进行盗刷,案例中的丁某便是此种情况。

风险提示

为维护消费者的财产安全,北京银保监局提示,防范信用卡被盗刷,三个方面要注意:

妥善保管 保管好信用卡以及相应的证件,保管好信用卡卡面上的信息以及密码,保管好办卡时预留的手机号码。不要将信用卡交给他人使用或告知他人密码,办理了手机银

行或网银的,操作交易时须提高警惕,及时关注账户变动情况。

规范支付 前往正规商户进行刷卡,刷卡时注意周围有无可疑设备,输入密码时防止密码被窥视。提高对钓鱼网站、不安全链接、诈骗电话的警惕度,勿在不安全环境下输入密码,避免信息泄露。

开通短信提醒 尽量开通信用卡短信通知功能并随时关注,随时掌握资金变动情况,提高反应速度,防止损失增大。

一旦信用卡被盗刷,三个措施要牢记:

及时冻结或挂失 发现信用卡被盗刷第一时间致电发卡银行官方客服电话,告知异常交易,及时冻结账户或挂失卡片。若涉及第三方支付平台,立即电话联系控制款项划出。

立即向公安机关报案 保留涉案回执,详述被盗刷情况,证明信用卡仍由自己保管,盗刷消费非本人所为。部分支付机构需持卡人提供涉案回执作为否认交易的证明材料。

固定证据 立即到就近的ATM或POS机上进行一笔刷卡交易,证明卡片在您身上未丢失,固定电子证据证明人卡未分离。如果卡片已经冻结或挂失,刷卡不会成功,通过ATM机交易时卡片可能会被吞卡,请不要惊慌,按银行相关规定进行后续处理即可。

丰台区市场监管局

事中事后监管工作成效初显

2019年,国务院下发《国务院关于加强和规范事中事后监管的指导意见》,2020年北京市下发《北京市加强和规范事中事后监管的实施方案》等文件。按照上级文件,一年多来,丰台区市场监管局切实加强事中事后监管工作的协调、指导、监督和检查,研究确定事中事后监管争议事项,明确监管执法边界,推动事中事后监管责任有效落实,切实提高监管效能。

一是创新方式,提升监管效能

健全以“双随机、一公开”监管为基本手段、以重点监管为补充、以信用监管为基础的新型监管机制,依托“互联网+监管”系统、部门联合“双随机、一公开”抽查平台、市行政执法信息服务平台等重要平台,全面归集全区监管行为、监管对象、投诉举报等监管数据并运用分析运用。对信用较好的市场主体,减少检查比例和频次,对违法失信的市场主体,提高检

查比例和频次,提升信用监管效能。

二是工作机制高效,运转有序规范

依据法律规章和各委办局“三定”职责,厘清监管责任,完善抽查事项清单,建立运转高效、规范有序的跨部门联合检查机制。

三是共享检查结果,共建协同监管

对部门联合检查抽查中发现的问题,按照“谁主管、谁负责”的原则,实施后续监管,同时积极推动落实联合惩戒制度,构筑“一处违法、处处受限”的共治格局。

四是营造良好氛围,优化营商环境

通过多种形式积极宣传“双随机、一公开”监管工作,总结工作经验及成效,普及“双随机、一公开”制度的公平性和科学性,提高社会认知度和群众认同感。

(李静)

·广告·