



很多人在减肥期间都会对“碳水”避而远之，选择“0碳水”“低碳水”“精制碳水”饮食。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相关工作人员介绍，碳水化合物是人体必需的营养素之一，与我们的身体健康息息相关，健康生活，要学会科学“吃碳水”。

# 健康生活 科学吃碳水

## 什么是碳水化合物？

碳水化合物是人体最主要的能量来源，参与许多生命活动，是细胞膜及不少组织的组成部分，它有维持正常的神经功能，促进脂肪、蛋白质在体内代谢的作用。

碳水化合物又分为单糖类、双糖类、多糖类。单糖类主要有葡萄糖、果糖等，存在于水果、蜂蜜中。双糖类有蔗糖、麦芽

糖、乳糖，存在于牛奶、糖果、甜食中。多糖是由多个单糖聚合而成，包括淀粉、纤维素、果胶等，存在于米、面、土豆中。

单糖类和双糖类食物极易被人体吸收，大量摄入易引起血糖升高，也容易转化为脂肪而引起血脂升高。相反，多糖类食物，需经过消化缓慢吸收，有利于转化为能量供人体使用。

## 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。

柳叶刀的研究也发现，碳水化合物的摄入和死亡率呈现的是一种“U型”的关系，碳水摄入在50%-55%的人，全因死亡风险最低，碳水化合物摄入过高或过低，都与死亡风险增加有关。特别是极端低碳水的生酮饮食，有可能导致酸中毒、肾结石、骨质疏松等严重的副作用，长期低碳减肥的安全性至今没有得到公认。

此外，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。



## 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。

《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，不利于健康。

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。

### 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。碳水化合物是一个大家族，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

#### 先通风再开空气净化器



即便室外空气存在污染情况，也不宜长时间密闭门窗。不妨在开窗通风的同时打开净化器，采取“短开窗、长关窗”的原则，每小时开窗1—2次，开一个窄缝，几分钟后关窗即可。如果刚从室外回家，建议先不要将净化器开到最大档。最好开一会儿窗后，再开净化器，将其设置为自动模式。

#### 健身前30分钟吃香蕉更高效



健身前15—30分钟吃根香蕉，有以下功能：香蕉可以提供足够的能量和持续的饱腹感。香蕉含一定量的钾和镁，钾可以增强肌肉兴奋性，维持正常心率；镁参与蛋白质的结合以及肌肉收缩和体温调节作用。香蕉对人体血糖值的影响较小，还可以起到一定燃烧脂肪的作用。

### 红灯

#### 果蔬浸泡超10分钟反而更脏



为了洗掉果蔬上残留的农药，不少人习惯将果蔬泡一段时间。事实上，长时间浸泡会造成二次污染，比如清洗带蒂果蔬时，摘掉果蒂再浸泡会使农药进入果实；如果浸泡盐水浓度太高，容易形成渗透压，导致农残进入果蔬；未经冲洗，直接浸泡则会使一些水溶性农残溶解渗透到果蔬内部。建议用温水浸泡时间不超过10分钟。

#### 袜子塞鞋里可能诱发脚气



生活中一些人可能有这样的习惯，穿过的袜子随手塞进鞋里。脱下的袜子即使肉眼看起来不脏，其实粘有汗液、足部皮肤代谢的角质和很多细菌、病毒、真菌等有害微生物。鞋内密闭的环境恰巧有利于有害微生物的生长，既是臭味来源，也是脚气的主要诱发因素之一。

·广告·

## 丰台区市场监管局

### 对辖区便利店开展全覆盖检查

为进一步推进《北京市单用途预付卡管理条例》的落实，丰台区市场监管局丰台街道市场所多方联动、多种形式积极开展宣贯工作。

**突出“广”，摸排台账全面宣传** 全面摸排辖区预付式消费经营主体台账，建立预付式消费工作群，广泛动员属地社区等力量，每周派出10余人次执法人员进行扫街式摸排宣传，争取宣传横向到边、纵向到底，织密宣传网络。

**突出“精”，重点示范整体提升** 辖区内集中商业区、美容美发、健身房、大型餐饮等重点区域开展精准化宣贯服务，采用展板宣传、敲门宣传、集中宣传

等形式，扩大《条例》宣贯认知深度，以点带面，整体提升。

**突出“实”，划定重点针对性提示** 圈定《条例》中签订合同、退改政策等五个常用知识点对商家进行重点提示，增强法规宣贯的实效性和落实度。

**突出“用”，结合案例积极引导** 结合日常投诉举报处理情况，对投诉量较多的企业进行一对一指导，不断延伸宣传触角，引导企业规范经营、诚信尽责，依法承担起企业责任和社会责任，将《条例》政策落实落细。

下一步，将召开预付式消费专项约谈会进行深度解读，为《条例》深入实施打好坚实基础。(臧丹)

## 退休别忘公积金 提取只需“一分钟”

□本报记者 盛丽

《住房公积金管理条例》中规定，职工在退休时可以提取住房公积金账户内的存储余额。但在实际工作中，北京市住房公积金管理中心工作人员发现有些退休职工不知道或者忘记办理提取公积金手续，导致自己的公积金长年在账户中“睡大觉”。

那么，退休时如何办理公积金提取？北京市住房公积金管理中心工作人员介绍，只需一部手机，只需“一分钟”，通过在“北京公积金”APP上提交相关信息，动动手指就能办理。

据介绍，已开始领取退休

金或达到法定退休年龄的封存账户职工无需提交任何材料，直接打开北京公积金APP后点击“服务”选择“退休销户”功能，仔细阅读《个人信息核授授权、承诺书》后进入“退休销户”功能，选择或录入本人有效的收款公积金用卡或储蓄卡卡号，一定要仔细核对账户信息后点击“提交”，便可完成申请，申请完成后公积金立即到账。

此外，北京住房公积金管理中心工作人员提示，由于办理公积金业务无需证明、无需费用、无需代理，请您提高警惕，谨防被骗。