



老一辈常说，不吃米面就没有力气干活。事实确实如此，碳水化合物对于人体，就像阳光之于植物，石油之于汽车，是身体活动的动力来源。但很多人为了控制身材、避免长胖，选择少吃甚至不吃主食。近日，世界卫生组织更新了关于碳水化合物的摄入建议，强烈推荐了应该摄入的4种碳水化合物。那么，优质碳水化合物都有哪些食物？又该怎么吃？

碳水化合物 最该吃这4种

4种碳水被“强烈推荐”

碳水化合物是大脑、心脏、神经系统、肌肉的主要能量来源，摄入不足对人的影响是全方位的，常见表现有耐力差、注意力不集中、肠胃蠕动变慢、手脚冰凉、血糖波动等。

世界卫生组织称，饮食的数量和质量，对身体健康都很重要，根据最新科学证据，此次调整将建议分为“强烈推荐”和“有前提的建议”两个级别。

“强烈推荐”代表确信实行这一建议利大于弊，可以在各国制定膳食指南时直接采纳。碳水化合物相关的“强烈推荐”为：2岁以上人群，摄入碳水化合物应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类；成人每天应至少摄入400克蔬菜和水果；成人每天应至少摄入25克天然膳食纤维（从天然食物中获取）。

指南指出，吃更多的全谷物、蔬菜、水果和豆类，与死亡率和疾病风险显著降低有关，包

括：可降低近20%的全因死亡风险；可降低10%~20%的心血管病风险；可降低20%以上的2型糖尿病风险，结肠癌风险也会降低。

优质碳水化合物都有哪些食物？

谷物 谷物包括全谷物和精制谷物，碳水化合物占比在60%~80%。全谷物包含全麦面包、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、完整玉米粒等。与精制谷物相比，全谷物不仅富含淀粉，而且含有更多的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

杂豆类 杂豆类包括绿豆、红小豆、花豆、蚕豆等，碳水化合物占比在40%~60%，它们不仅是碳水化合物的良好来源，还可以补充B族维生素和钙、钾、镁，并且含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸，因此与谷物搭配作为主食，可以提高谷类蛋白质的利用率。此外，还含有大量的低聚糖和膳食纤维。

蔬菜 根茎类蔬菜的淀粉含

量较高，如山药、莲藕、荸荠、胡萝卜、百合等，它们含有大量对健康有益的多糖，而且多酚类抗氧化物质和维生素C也是比较丰富的。

水果 水果中的碳水化合物以果糖、葡萄糖和膳食纤维为主，还有丰富的维生素和微量元素，也是不错的碳水化合物来源。但甘蔗、枣、香蕉、菠萝蜜、无花果等属于高糖水果，要注意限量食用。

此外，红薯、马铃薯、芋头等，薯类中膳食纤维含量高，容易产生饱腹感。薯类可以补充精米谷物里匮乏的维生素C、B族维生素、钾以及β-胡萝卜素等。

4种碳水化合物应该怎么吃？

在一日三餐中应该如何均衡摄入4种碳水化合物？2022年5月，中国营养学会给出了详细建议。

全谷物：占到主食的1/4 推荐每天吃全谷物食物50~150克，

相当于一天谷物的1/4~1/3。

豆类：与主食搭配食用 杂豆可以和主食搭配食用，建议巧用红豆、绿豆和花豆，发挥膳食纤维、维生素B、钾、镁等均衡营养作用，提高蛋白质互补和利用。此外，大豆及其制品，可以换着花样经常吃，每周可用豆腐、豆腐干、豆腐丝等制品轮换食用，既变换口味，又能满足营养需求。

蔬菜：多选深色的 餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。根据颜色深浅，蔬菜可分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源，应注意多选择。

水果：每天至少1~2种 天天吃水果，保证每天摄入200~350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。要选择新鲜应季的水果，变换种类购买，每天至少1~2种。（张倩宜）

【健康红绿灯】

绿灯

一个手指自测足弓形状



脚型可分为高弓足、正常足和扁平足（低弓足）。高、低足弓的人长时间运动、过度疲劳都可能导致跟腱炎、足底筋膜炎，甚至并发关节炎等。一个方法判断足弓高低：双脚踏在地面，将手指从足的内侧塞入，正常足弓可以达到足底中部，若塞不进去则为扁平足，而高弓足几乎可以达到足外侧。

毛豆膳食纤维比芹菜秆还高



嫩毛豆的膳食纤维含量高达4%，而很多人认为膳食纤维最高的芹菜秆其纤维含量仅有1.2%。嫩毛豆中的膳食纤维能帮助促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，减少吸收，另外还能在大肠中吸收水分软化大便，可以起到防治便秘的作用。

红灯

蚊虫入耳别用手去掏



遇到蚊虫钻入耳内不能用手去掏，以免虫子往耳朵深处钻。此外，慎用手电筒照耳朵。如果是喜光的小飞虫，如飞蛾、蚊子等进入耳道，可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道，虫子见光后就可能飞出来；但如果是蟑螂等怕光的虫子，则可能会适得其反。

用眼过度也可诱发眼皮跳



眼皮跳在临床可以分为生理性和病理性两大类。生理性眼皮跳一般与不良生活习惯有关，如长期熬夜、长时间用眼（手机、电视、电脑、打游戏等）导致眼睛疲劳、精神过度紧张或者烟酒过度等。生理性眼皮跳因为症状轻，持续时间短，大多无规律，不会危害视力和健康，通过改变或调整生活习惯后，眼皮跳通常会自愈。

有些白头发是晒出来的



在引起“白头发”的众多原因里，有个理由你可能根本没想到：紫外线。夏季出门前，很多人会给面部和四肢涂抹防晒霜，或是穿上防晒服，头皮和头发往往是被忽略的对象。实际上，和其他部位的皮肤一样，头皮也会受到紫外线伤害。长期暴露于紫外线下，不但会“褪色”，弹性和强度也会下降。

头皮的衰老速度，比面部和其它部位的皮肤都要快。经常暴露在紫外线下，“光漂白”反应会使头发中的色素降解，如果头发经常长时间遭到日晒没有防护，颜色可能会变浅，把头发“晒白”。

紫外线对头发的伤害，包括物理和化学两方面。物理变化包括头发干枯毛躁、颜色减退、光泽和硬度下降、强度降低和脆性增加等。化学变化包括头发的蛋

白质、脂质和色素改变。

紫外线导致的光化学降解产生生活性氧自由基，对头发角蛋白有明显损伤作用，还可导致黑素氧化，导致头发“褪色”。日光照射还会导致头发表面脂质过氧化物生成，损伤发质。

如何科学护理头发，正确应对、延缓白发发展？

科学防晒 在实际生活中，对大多数人来说，往头皮上涂防晒霜不是很现实，因此建议出门时尽量戴遮阳帽或打遮阳伞。

多吃头发友好型食物 合理调整饮食，不挑食不节食，多摄入富含铁、维生素、优质蛋白的食物（瘦肉、坚果、豆类等）。

减少烫染 可经常用梳子或手指按摩头皮，促进头皮血液循环；不使用劣质洗发用品，减少烫染染发。（新华）

丰台区市场监管局

·广告·

对辖区内医疗美容机构进行“大体检”

为保障医疗美容医疗器械质量安全，维护广大消费者的合法权益，规范医疗美容行业秩序，近日，丰台区市场监管局对辖区内医疗美容机构进行了“大体检”，重点检查了医疗器械经营、广告宣传、价格等内容。

查验产品资质，确保质量安全 重点检查使用单位医疗器械购进渠道是否合法、采购的医疗器械产品质量是否合格，相关注册证和备案凭证是否齐全，进货查验和销售记录是否真实、完整、可追溯，产品是否核实储运条件、符合产品说明书和标签标示的要求，是否配备相适应的设施设备等行为。严查使用未经注册、过期、失效、淘汰或不符合国家技术要求的医疗器械、化妆品等违法行为。

查看广告宣传，防范误导

欺诈骗 重点检查医疗美容机构是否虚构夸大医生资历、医疗机构资质荣誉，医美项目是否存在价格欺诈、未明码标价，医美广告是否存在夸大、虚假、误导性宣传。

着重普法宣传，压实主体责任 执法人员结合医疗器械、广告、价格、反不正当竞争法等相关法律法规，向经营者进行宣讲，督促经营者严格落实主体责任，提高从业人员的责任意识和守法意识，帮助和引导医美机构依法合规经营。针对检查中发现的轻微问题，执法人员现场已责令其立即整改。

下一步，丽泽市场监管所将持续加强对医疗美容行业监管，多普法、严执法，继续发挥部门协作机制，稳定医疗美容行业秩序，促进医疗美容行业健康发展。（韩梓瑜）