

吃粗粮的误区：

“细做”不可取 控糖非降糖



资料图片

吃粗粮有助于控制血糖但不能降糖。粗粮能够延缓血糖的升高速度，而不是降低血糖。

吃粗粮有诸多好处，吃粗粮的人发生心血管疾病、Ⅱ型糖尿病和癌症的风险相对较低。同时，粗粮还能促进消化道健康，改善排便情况。因此，有人认为，吃粗粮越多越好，糯米白面没啥好作用，可以不用吃了。这是一个认识误区。

粗粮的健康，在于它富含膳食纤维，而脂肪很少。但是粗粮吃得过多会影响消化和食欲，也恰恰因为粗粮里含有较多的膳食纤维，过量食用会导致上腹胀满。

粗粮食用过多，胃排空会明显延缓，引起胃反酸。过多的粗粮进入到胃里，会导致食物积存。胃里有食物积存时，食物就会裹着胃

酸，反流到食管里，造成反酸，对食管黏膜产生损害。各年龄段的人都可能发生反酸的症状。

粗粮过量还会引发肥胖。误以为吃粗粮能降低血糖、血脂的人，往往过多地吃粗粮，平时细粮吃三两，粗粮却吃上半斤，结果就造成能量摄入过多，引发肥胖。

吃粗粮能降低血糖是一个错误的观念，粗粮有助于控制血糖但不能降糖。粗粮和细粮含有几乎等量的能量和糖分，无论是粗粮还是细粮，人们食用后，都只会升高血糖而不能降低血糖。只是粗粮里含有更多的膳食纤维，膳食纤维的特性能使食物中的糖释放得没有细粮那么快速和猛烈。粗粮能延缓血糖的升高，而不是降低血糖。

很多人把粗粮“细做”，这反而

失去了吃粗粮的意义。中国人对饮食讲究色、香、味俱全，为了改善粗粮粗陋的外观和粗糙的口感，有人精雕细琢，在粗粮中加入面粉、淀粉、奶油、糖等，做出来的窝窝头就会细腻、晶莹剔透，好看又好吃，但是这些添加的东西完全把粗粮的优点给平均掉了。还有人用油炸的方式做粗粮点心，这更不可取，不仅增加了脂肪，还破坏了粗粮中原有的维生素等营养成分。

对于糖尿病患者来说，吃粗粮最大的益处就在延缓血糖升高速度，有助于控制血糖，但是粗粮做成粥，这方面的作用就大打折扣了。因为粗粮煮成软烂、黏糊的粥，粗粮中的淀粉就会充分糊化，食物的血糖生成指数也会变高。所以，需要严格控制血糖的人别吃

粗粮粥。健康的人可以随意一些，依据口味选择食用方法。

合理的膳食应该是：每天每人摄入主食250-400克，其中粗粮的量每天50克比较合适。超过这个量，很多人会出现不适感；儿童、青少年、老年人、消化不良的人要在此基础上适当减量。

吃粗粮要循序渐进，及时补水。刚开始吃粗粮时要小量而且要做得软一些，给自己的消化系统一段适应时间，然后慢慢加到合适的量。另外要及时补充水分，因为粗粮中的膳食纤维需要水分来保障正常消化。

吃粗粮的最佳烹饪方法是蒸着吃。各种粗粮和大米、薯类，混合搭配蒸着吃最好，营养均衡也不失色和味。（人民）

152医院 病理科推出 早癌筛查 优惠活动

□记者 魏应钦

本报讯 记者近日在解放军152医院病理科了解到，在护士节、母亲节等节日到来之际，为进一步提高和巩固广大鹰城市民的健康水平和幸福指数，确保扼杀癌症于摇篮中，该科特推出各类早癌筛查优惠活动。

据了解，作为我市及全军的病理招牌科室，该科始终坚持“质量为本、患者至上”的服务理念，秉承“重质量、守诚信、创一流、铸品牌”的建科宗旨，全心全意为人民服务。不管是技术设备还是专家团队，都与时俱进，在早癌的基因筛查方面走在全国前列，在我市率先、独立开展肺癌早期基因筛查、结肠直肠癌早期基因筛查，宫颈液基细胞学检查(TCT)与人乳头状病毒DNA(HPV)检测技术更是为女性健康保驾护航。

优惠活动如下：即日起至5月31日，女性做宫颈液基细胞学检查优惠40%，人乳头状病毒DNA检测优惠20%。市民做肺癌与结肠直肠癌的早期基因筛查优惠20%。联系电话：0375-3843136。

省口腔医学会 口腔种植专业委员会第二次 学术研讨会 在我市召开

□记者 魏应钦

本报讯 昨天上午，由河南省口腔医学会口腔种植专业委员会主办，平顶山学院第二附属医院(市口腔医院)承办的河南省口腔医学会口腔种植专业委员会第二次学术研讨会在蓝海锦园大酒店召开。来自省内、外口腔种植专业的有关专家和医护人员300余人参加会议，研讨会为期两天。

河南省口腔医学会会长曹选平高度评价了此次研讨会，称赞其是一次高规格、高质量、高水平的学术盛宴。他表示，本次研讨会为广大参会者提供了一个良好的学术平台，授课专家结合大量的临床病例、实验研究和文献，与大家共同分享最前沿的口腔种植理念和最先进的口腔种植技术。同时，会议营造了一个活跃、热烈的现场氛围，有利于我省口腔种植界的了解和沟通，能够为广大口腔种植医师的临床工作提供重要参考。

平顶山学院院长苏晓红简单介绍了平顶山学院的基本情况以及平顶山学院第二附属医院的设立、发展过程并表示，此次研讨会全方位地展现了目前国内口腔种植领域的最新成就、先进理念和发展趋势，希望对我市卫生健康事业更好、更快地发展起到推动作用。★

平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院

打造无创、微创绿色疗法治疗颈肩腰腿痛知名品牌

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近年来，平顶山仁和颈肩腰腿痛专科医院在院长汪和进的带领下，经过多年的实践，逐渐打造出了无创、微创绿色疗法，快速高效治疗颈肩腰腿痛的知名品牌，为越来越多的疼痛患者带来了福音。该院在保守疗法的基础上，又吸取了国内外先进的微创治疗技术，将臭氧治疗技术和射频热凝靶点治疗技术与保守疗法相结合，缩

短了治疗时间，满足了患者不手术治疗所取得的满意效果。

今年51岁的杨某，家住乐福小区，入院时颈部不适，左侧头部疼痛，左肩天宗穴附近疼痛难忍，以夜间安静休息时为重，严重影响睡眠。入院诊断为神经根型颈椎病，曾在医院给予多种药物及物理疗法，治疗效果均不佳。到仁和医院后给予颈部手法，左肩加温密集型银质针治疗术等综合疗法，患者左肩部疼痛及头部疼痛基本消失，

睡眠质量得到改善。

患者李某，现年38岁，因常年在井下工作，前段时间突发性腰腿疼痛，经介绍到仁和医院。经临床检查和CT，诊断为腰3-骶1椎间盘突出，住院采用射频热凝靶点疗法和臭氧治疗术。10余天后，症状消失出院。

随着到该院治疗疼痛的患者不断增多，该院的知名度也不断提升，每天都有多名慕名前往的患者。赵先生便是其一，他因长期的

劳累，引起了双膝关节疼痛，给生活带来了极大不便。几天前，他在家人陪同下到该院治疗。医生为他采用了保守疗法，住院期间经银质针、小针刀、硬膜外阻滞术等综合治疗。15余天后，患者疼痛消失。

记者了解到，仁和医院成立至今已收治患者数万人，收到患者送来的锦旗、镜匾数百件。该院是我市城镇职工医疗保险定点医院、城乡居民医保定点医院。

满医古方前清宝靶向导入解决前列腺问题

市民可免费体验试用

不少前列腺疾病患者常常为尿频、尿急、夜尿多、阴囊潮湿、下腹坠胀、性功能下降等问题困扰，大量吃消炎药、补肾药，往往病没治好反而伤了肝肾。市民张先生患前列腺疾病，晚上频繁起夜休息不好，白天则因为尿急憋不住而滴湿裤子。自从使用前清宝后，解决了折磨他多年的前列腺问题。“我再也不用担心一出门就找厕所啦。”昨日，他和朋

友聊天时由衷地说。

据介绍，前清宝专注前列腺问题，由白求恩医科大学主任医师、国务院特殊津贴获得者张书东教授依据满族专治癃闭之症的祖方，将传统民族医药和现代科技相结合，独创出了“三维一体”直肠导入，直接作用前列腺，恢复前列腺健康，受到业内外人士的高度赞誉。

多年来，张书东一直致力于男性健康及抗衰老方面的研究，成果斐然。

1988年张书东根据自己早期的研究成果进行总结撰写了两部著作——《影响人体健康的五大因素》和《当代健康必读》，受到一致好评。张书东通过多年经验成果中深度挖掘，克服了男性年轻态、健康态的难题，让更多的男性走向健康。

为了让更多饱受尿频、尿急、尿滴沥、尿不尽、尿分叉、尿等待、夜尿多等男性前列腺问题人群受益，前清宝特推出公益活动，征集90名前列腺疾病患者到店免费体验。前清宝系国家专利，可靶向导入直达病灶，巧除前列腺疾病痛苦。地址：市区劳动路与优越路交叉口向南80米邮政银行正对面前清宝，健康热线2210867。(牛瑛瑛)