

# 面包，你真的吃对了吗

## 面包和馒头谁更营养？

基于原料的不同，虽然面包和馒头都是富含碳水化合物的主食，但它们在营养上存在较多的差异。从营养上来看，馒头的热量、脂肪、盐的含量都比面包低，面包的优势在于蛋白质含量普遍会比馒头高。

## 面包“吃错了”有哪些危害？

- 1.不利于控制血糖
- 警惕:蜂蜜小面包、带馅面包
- 这类面包大多都属于高GI食物,配料中往往还含有较多的添加糖。常吃它们不仅会增加患龋齿的风险,也不利于血糖的控制。
- 2.诱发心血管疾病
- 警惕:手撕包、可颂牛角面包、椰蓉面包、巧克力馅面包
- 这类面包大多都含有较高的脂肪,并且,其中含有的脂肪还包括饱和脂肪酸或反式脂肪酸。黄油、椰蓉通常是饱和脂肪酸的贡献者;起酥油、人造奶油、人造黄油、代可可脂巧克力酱,不仅是饱和脂肪酸的贡献者,还可能含有反式脂肪酸。
- 经常吃它们会增加患心血管疾病的风险,也会促进身体炎症反应的发生。
- 3.不利于控血压
- 警惕:肉松面包、芝士面包、面包+火腿肠
- 肉松和芝士大多盐含量不低。面包中本来也会含有一部分盐,普通面包的钠含量一般为300mg/100g左右,若是再加了较多的肉松和芝士,钠含量会增加不少。经常吃这种面包,全天盐摄入量容易超标。
- 高盐饮食对控血压可不友好,会增加患高血压的风险,高血压是脑卒中的重要危险因素。
- 4.长期只吃面包可能营养不良
- 很多人忙起来什么也顾不上吃,直接“炫”1个大面包,再喝1瓶水,一餐就这样解决了。长期单一地食用面包,很可能会导致营养不良,不利于身体健康。

面包是很多人的早餐必备,方便食用、节约时间,而且经济实惠。并且,对于很多“面包控”来说,每天1个面包更是“解馋”良方。

不过,面包你真的吃对了吗?



## 关于面包的两个传言

- 1.听说吃面包会致癌？
- 真相是:并不担心。之所以会有这样的说法,是因为面包富含碳水化合物,烤制面包的温度普遍又高于120℃,会产生一定量的丙烯酰胺,丙烯酰胺就是大家口中的“致癌物”。
- 其实我们没必要这么担心丙烯酰胺,它属于2A类的致癌物,意思是已经证实会引起动物癌症,但是对人致癌的证据还有限。要想在享受面包的同时,减少丙烯酰胺的摄入,那就别吃烤

- 焦糊的部位。
- 2.全麦面包真的全麦吗？
- 很多人认为,全麦面包是比较健康的面包。不过,市面上全麦面包质量良莠不齐,有的全麦粉含量很低,也有的添加了糖和油来中和口感。
- 要想买到真正的全麦面包,除了看面包的外观,还得看好配料表和营养成分表。
- 真正的全麦面包,外表不会是白白净净的,大多呈现褐色或者深褐色,看起来不光滑、很粗

- 糙,有的还能看到完整的谷物颗粒和麸皮。
- 配料表中全麦粉/黑麦粉应该排在第一位,如果标注了含量更好;选择含量≥51%的,这是因为2021年中国营养学会制定了T/CNSS 008-2021《全谷物及全谷物食品判定及标识通则》团体标准,限定全麦面包中全麦粉含量不得少于51%。
- 营养成分表中要选择膳食纤维和蛋白质相对高一些,且钠含量更低一些的。

## 如何挑选一个“好”面包

- 关于如何挑选“好”面包,有以下5点建议。
- 1.看种类
- 多选全麦面包、碱水面包、贝果、法棍、大列巴,这些面包的加工用料较少,基本上面粉、酵母、水、盐就能搞定;全麦面包还能提供更多的膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养,饱腹感强。
- 少选带馅面包、热狗面包、牛角

- 包、手撕包、椰蓉面包、肉松面包、蜂蜜小面包。
- 2.看配料表
- 尽量选配料表短一点的,能避开起酥油、人造奶油、代可可脂巧克力、黄油、白砂糖、果葡糖浆的更好。
- 3.看营养成分表
- 如果是普通面包,选热量和钠含量相对较低以及蛋白质相对高一些的就好;如果是全麦面包,还

- 得注意膳食纤维的含量,选高的。
- 4.选小包装的
- 小包装的面包比较容易控制食用量,避免一次吃得太多。
- 5.注意营养搭配
- 若是想面包和健康兼顾,那就搭配天然食物,圣女果、水果黄瓜、西红柿、猕猴桃、橘子、牛奶、无糖酸奶、煮鸡蛋、鸡腿等都是不错的选择。
- 据新华网

# 熬夜很伤肾 这3个表现是危险信号

在当下的生活节奏中,熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜会伤肝、伤眼、让人变胖等,却常常忽视其对肾脏的影响。

## 为什么熬夜很伤肾

肾脏是人体的重要器官之一,负责过滤血液中的废物和多余水分,维持体内的水、电解质和酸碱平衡,并分泌一些重要的激素。

人体的生理活动遵循着一定的生物钟规律,夜间本应是肾脏休息和自我修复的时间。

熬夜会导致血压升高、心率加

快,肾脏的血管也会因此收缩,血液灌注减少。交感神经一直处于兴奋的状态,肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。

一项研究表明,睡眠时间对慢性肾脏病有显著影响,睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。

## 3个表现可能是肾脏在求救

肾脏内部并没有痛觉神经,当它觉得不舒服时,一般都在默默忍耐,大多数慢性肾脏病患者不会感觉到肾疼。如果身体有以下3种表现,可能是因为熬夜给肾脏带来了损伤。

### 身体水肿

晚上睡不好,水分就会蓄积,导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿,还可能出现乏力等表现。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师袁扬表示,如果水肿的部位首先出现在眼部,需要注意是否存在肾性疾病,肾炎性水肿和肾病性水肿需要区分。

肾炎性水肿首先表现在组织结构疏松部位的水肿(如眼睑),以后会发展为全身水肿,属于下行性水肿;

肾病性水肿首先表现为足部水肿,以后发展为全身水肿,属于上行性水肿。

### 眼圈发黑

短时间熬夜出现的黑眼圈,一般休息几天就好了。但如果长期熬

夜就会伤精耗血,损伤肾阴,出现黑眼圈、夜间盗汗、腰酸腰痛、口干耳鸣等肾虚表现。

黑眼圈分为“血管型黑眼圈”和“色素型黑眼圈”,后者的形成多因肾虚导致。表现为眼周黯黑、有眼袋,可伴有头晕目眩、健忘失眠、月经量少等症状。

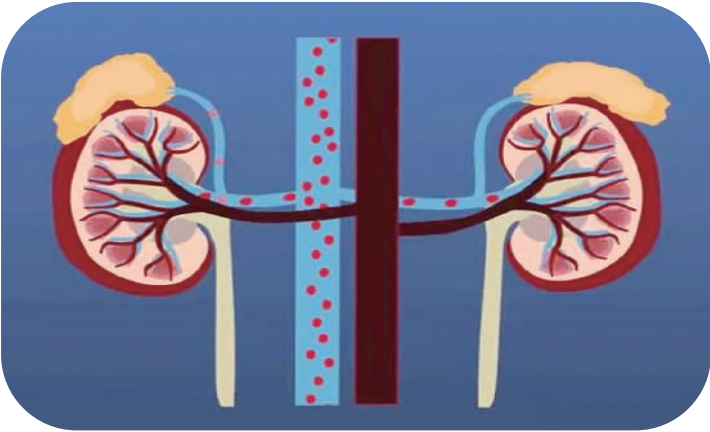
### 尿量异常

夜间入睡后,机体的血流缓慢,原尿通过肾小管的流速减慢,水分重吸收增加,可避免夜间排尿影响睡眠。

一般每个人的排尿量和排尿频率都比较稳定,肾脏受到熬夜等因素影响出现损伤时,滤过和重吸收功能可能发生异常。

正常成年人夜间排尿0~1次,尿量约为白天的1/3~1/2,一旦排尿次数超过2次,或夜尿量超过500毫升,且连续多天,就要警惕夜尿增多。

需要提醒的是,造成夜尿增多的因素并非只有肾脏疾病,还需观察是否有泡沫增多、水肿、血压升高等症状,如有建议及时就医。



## 熬夜后3个方法补救

有的时候熬夜无法避免,如何通过科学方式减轻其伤害?医生推荐了几个方法。

### 及时补觉

一些人在熬夜后大脑仍处于兴奋状态,不易睡着,但还是建议躺在床上休息,因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果实在没有大段时间补觉,午觉一定要安排上,其他时间得空就眯一会儿。

### 清淡饮食

熬夜后,早餐的营养补充最重要。

尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时,要是真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

**适量运动**

白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适当运动。上班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

## 中医推荐8种补肾“黄金食材”

山药:固肾益精,改善遗精、夜尿多。含山药皂苷,调节激素水平。便秘者少食。

黑豆:滋肾阴、清虚热,适合潮热盗汗者。花青素抗氧化,但痛风患者慎食。

韭菜:温肾阳,改善畏寒、阳痿。含硫化物促血液循环,阴虚易上火者少食。

桑葚:滋肾阴、养血润燥,缓解脱发耳鸣。脾胃虚寒者搭配生姜食用。

黑芝麻:补肝肾、润五脏,改善白发、便秘。便溏者少食,建议搭配山药。

核桃仁:温肾助阳,改善腰膝冷痛、记忆力下降。每日不超过3个,防上火。

芡实:益肾固精,调理遗精、女性白带异常。固涩作用强,腹胀者慎服。

海参:补肾阳、填肾精,改善阳痿、体虚。脾虚腹泻者禁食,忌与柿子同食。

据新华网

## 充电宝认证标志 新规再次明确

为强化移动电源、锂离子电池和电池组强制性产品认证管理,国家认监委制定了《强制性产品认证实施规则移动电源、锂离子电池和电池组(试行)》。新版规则自2025年8月15日起实施。

新版规则指出:

相关指定认证机构应当依据新版规则和强制性产品认证通用实施规则要求,制定对应的认证实施细则,向国家认监委备案后方可按照新版规则实施认证并颁发认证证书。

此前已经颁发的有效强制性产品认证证书可继续使用,认证证书转换工作

采取到期换证、产品变更、标准换版等自然过渡的方式完成。

强制性产品认证即“3C认证”。3C认证是我国为保护消费者人身安全、国家安全及环境,依法实施的强制性市场准入制度。根据国家规定,正规上市的充电宝必须取得3C强制认证。

从3C认证标志的正面对光观察它,标志为白色底板,黑色图案。用目光对准标志画面观察,透过3C认证标志菱形看,标志画面有深远的立体感,有真实感。如果没有立体效果,那么可以判断是仿冒的标志。

据光明网

## 检测基孔肯雅热 尚无自测试剂上市



近期,南方个别地区的基孔肯雅热疫情,也引发对病毒快速检测的关注。部分药企相继宣布研发了基孔肯雅热检测试剂,但厂商和专家都表示,目前并没有可以用于个人自测的基孔肯雅热检测试剂,应通过专业机构开展核酸检测。

国内部分药企相继宣布研发了基孔肯雅热检测试剂。其中一家知名企业的工作人员表示,他们的基孔肯雅热抗体检测试剂盒等产品还不能供个人使用。

这个产品是刚出的新品,目前只能是医疗机构来做,国家还没有批准个人使用。

工作人员解释,基孔肯雅热抗体检测需要像我们去医院做体检或是检测项目那样,采集血液样本,操作要求相对专业。

有在电商平台销售基孔肯雅热病毒抗原检测试剂盒的商家也强调,产品只用于科学研究,不得用于临床诊断。专家表示,根据基孔肯雅热病毒的特性,通过专业机构采集血液样本开展核酸检测能够比抗体检测早发现、早确诊。

据环球网

## 这些退热药儿童慎用



近日,一位11岁的男孩因发烧服用尼美舒利并肌肉注射柴胡退热剂后,全身90%的表皮剥脱、糜烂,被确诊为中毒性表皮坏死松解症(TEN)。这一病例再次敲响了儿童用药安全警钟。

专家介绍,TEN是一种罕见但凶险的重症药疹,死亡率高达14.8%至30%。TEN的典型症状具有阶段性进展特点:用药后1至3天先出现前驱症状,表现为发热、乏力、咽痛、结膜充血等类似上呼吸道感染的症状;随后1至3周内可能出现皮肤瘙痒或疼痛,并迅速发展为多形性红斑,形成水疱、大疱,轻压皮肤即可导致表皮剥离,同时还可能伴随口腔、眼部、外阴等黏膜部位的糜烂;病情严重时会出现全身症状,如高热、脱水、电解质紊乱,或将累及肝、肺、心脏、肾脏等内脏器官,若继发感染还可能引发脓毒血症(败血症)、多器官衰竭等危及生命的情况。

临床数据显示,40%的TEN患儿会出现肝功能损伤,13.3%会发生消化道出血,眼部损伤发生率可达75%。

专家强调,家长不要自行购买成分不明的复方药,应仔细核对说明书中“儿童禁用”条款。儿童退热首选对乙酰氨基酚(2月龄以上可用)和布洛芬(6月龄以上可用),但需在腋温大于等于38.2℃且伴不适时使用,且要严格按体重计算剂量,避免与复方感冒药联用导致重复用药。在就诊时,家长需主动告知医生孩子的药物过敏史,避免使用已知过敏或结构相似的药物。

秦黎 韩璐(据《科技日报》)

## 饮料当水喝孩子血糖超标

13岁的小宇(化名)正处在生长发育期,家里总是备满各种零食和饮料。母亲发现,半年时间里他的体重竟下降了5公斤,于是马上带孩子到医院排查。结果出来,孩子空腹血糖值竟高达16.8mmol/L(正常值<6.1mmol/L)。

医生在详细询问中发现,小宇平时确实爱吃糕点、油炸食品,尤其喜欢喝甜饮料,有段时间几乎将这类饮料当水喝。虽然检查显示小宇尿糖严重超标,血脂异常升高,糖化血红蛋白超标1倍多,但糖尿病相关抗体检测却呈阴性,体现胰岛功能的指标也显示,胰岛内分泌功能未完全丧失。另外,小宇也不完全像2型糖尿病,于是医生建议他做基因检测,又进一步排除了单基因糖尿病的可能。

综合检测结果,医生参照2型糖尿病治疗原则为他进行干预。治疗的同时,小宇戒断了甜饮料和零食,血糖逐渐趋向稳定。出院一个月后,在医生指导下他停用胰岛素,三个月后复查显示指标逐渐正常。而且长高了5厘米,原来微胖的体型也逐渐变匀称了。

翁淑贤 韩文青(据《广州日报》)