

主食吃太多易长胖?

# 世界卫生组织更新指南: 碳水化合物,最该吃这四种



## 四种碳水化合物 被世卫组织“强烈推荐”

7月17日,世界卫生组织根据最新科学证据更新了关于碳水化合物指南,指南强烈推荐了应该摄入的四种碳水化合物:全谷物、蔬菜、水果和豆类。《指南》指出:

1. 吃更多的全谷物、蔬菜、水果和豆类与死亡率和疾病风险的显著降低有关,可降低近20%的全因死亡风险。
2. 吃更多的全谷物、蔬菜、水果或豆类食物可降低10%~20%的冠心病心血管病风险。
3. 吃较多的全谷物、蔬菜、水果或豆类食物可降低20%以上的Ⅱ型糖尿病和结肠癌的风险。

## 优质碳水化合物都有哪些食物?

常见的碳水化合物来源,主要有谷物、杂豆类、蔬菜、水果这四大类。

### 1. 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

米饭、馒头、面条、烙饼等是很多人日常的主食选择,其中主要的成分是碳水化合物,是人体能量的主要来源之一。但很多人为了控制身材、避免长胖,选择少吃甚至不吃碳水化合物。

的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

### 2. 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。

### 3. 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。

### 4. 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。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。

## 四类碳水化合物应该怎么吃?

在一日三餐中应该如何均衡摄入四种碳水化合物?2022年5月,中国营养学会官网刊文给出了详细建议。

### 1. 全谷物:至少应占到主食的1/4,最好能达到主食1/2都是全谷物

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。

### 2. 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、B族维生素、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。

### 3. 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。

### 4. 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。

据健康时报



# 山东平原县为何发生地震? 为啥地震“多在夜里”?

受访专家:中国地震局地震预测研究所研究员 高原

## 室内较安全的避震空间有:



据中国地震台网正式测定,8月6日2时33分,山东德州市平原县(北纬37.16度,东经116.34度)发生5.5级地震,震源深度10千米。震中位于平原县王打卦镇王打卦村附近。截至8月6日8时,共记录到余震59次,其中3.0级及以上余震1次,2.0~2.9级地震4次,1.0~1.9级地震35次,1.0级以下地震19次。

据报道,截至8月6日7时,震区共有126处房屋倒塌,21人受伤,多数为皮外伤、擦伤、头部外伤等,目前无危重伤害。

此次山东地震,包括北京、天津、河北、河南在内的多地网友表示“震感明显”,这是否会对京津冀未来地震活动带来影响?

根据北京市地震局最新发布,经初步分析研判,该次地震不会对北京地区短期地震活动产生明显影响,北京地区近期未出现明显地震短临异常。

中国地震局地震预测研究所研究员高原告诉记者,该地震发生在华北块体内部,属于大陆型板内地震,震源性质显示地震以走滑破裂为主,地震的发生是应力积累导致岩体破裂的结果,地震的发生伴随能量释放,局部应力水平也随之降低。据山东省地震局消息,山东省地震局与中国地震台网中心联合分析认为,震后原震中区发生更大地震的可能性不大。

“睡梦中被震醒,吓坏了”“这是我第三次被地震惊醒”,有网友总结“地震似乎多发生在夜里”,并引用分析称,月亮对地球的引力晚上强于白天,因此夜间地震高发。对此,高原表示,这种说法并

不准确。虽受月球影响,但大地震发生的影响因素还有很多,地震并不只在夜里发生,如2008年汶川8级大地震就发生在白天。夜间地震比较多的感觉可能是个人对“被震醒”的记忆更为深刻,选择性地记住了更多。

夜间地震时人们酣睡正浓,能及时得到预警、在紧急时刻争取出避险的宝贵时间尤为重要。目前,市面上不少手机型号都能通过不同形式为用户提供地震预警功能,大家可根据各自手机进行操作。

地震发生时,为将伤害降到最低,要学会正确避险。“震时就地避险,震后迅速撤离”是应急避震的基本原则。

地震时若感到震感,要快速寻找“三角避震空间”,比如内墙墙根、墙角,卫生间等开间小的地方,或躲到坚硬的床下边;若所处的是一层且室外较开阔,可迅速跑出室外避震。如果身处室外,避开人流、高大建筑物,逃向平面避震空间,如应急避震场所、公园、操场等空旷开阔的地方。如果实在来不及转移,可采用蹲下蜷曲、靠固定物、面部朝下、手护头颈的体位,形成自救空间。

据重庆科技报