

# 为什么不吃主食仍然会长胖

——食物选择之碳水化合物篇

□ 黄雪梅

有人说，咱们中国人的快乐是碳水化合物（以下简称碳水）给的。确实，过年过节的时候做一大桌菜，不管是山珍海味、麻辣火锅，还是萝卜咸菜，不搭配点米饭面条这些主食，总觉得“差点儿”。不是觉得没吃饱，就是觉得没满足，差了主食就差了那么一点点“快乐”。

## 碳水为什么会让人快乐

为什么吃碳水会让人感到快乐？一方面，摄入碳水引起的血糖变化能刺激大脑分泌令人快乐的多巴胺；另一方面，对于普通人而言，碳水是最简单易得的令人饱腹的能量来源。吃饱+吃碳水，那便是双倍快乐啦！如果说吃碳水会快乐，那可能就是三倍快乐了！

现如今，健身减肥的人越来越多，有人听说吃碳水会长胖，干脆把主食全戒掉。很多健身房、超市也在售卖所谓的“轻食”——蔬菜沙拉+少量的肉。一时间主食成了洪水猛兽！

碳水吃多了确实会长胖，因为摄入的碳水会转变为葡萄糖吸收入血，血糖升高导致胰岛素分泌增加，机体利用不完的糖这时则会被转化为脂肪。那少吃或不吃碳水就不会长胖了吗？事实上，能为我们机体供能的三大营养素，除了碳水，还有脂肪和蛋白质。

**编者按** 健康中国，营养先行。日前发布的《中国居民膳食指南（2022）》，提出了平衡膳食的八大准则，其中包括食物多样，合理搭配；多吃蔬果、奶类、全谷、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等。蔬菜瓜果该如何选择？蛋白质是不是越多越好？零食要不要完全杜绝？5月15日—21日是第8个全民营养周，科普时报特推出系列文章，教你如何选择适合自己的食物，如何吃出健康。

不管怎么搭配，只要总量吃超，能量过剩，机体都会把它转化成身体组织（主要是脂肪）储存起来。

## 碳水过低过高都不利于健康

碳水是最经济、最重要的能量来源，且大脑等一些重要器官或者细胞只能利用葡萄糖来供能。若利用蛋白质或脂肪为机体供能，会在代谢过程中产生不必要的废物，还会增加其他营养素的消耗。不吃碳水短时间来会导致情绪低落、反应迟钝。长期则有更大的危害：一是影响性激素水平，女性可能出现月经紊乱，男性则可能降低睾酮水平，导致性功能障碍和精子数量减少；二是会诱发包括糖尿病、心脏病、阿尔茨海默症等多种疾病的风险；三是增加早死的风险。最新的科学研究发现，碳水占总能量比例与全因死亡率存在U型关系。与中等碳水饮食相比，低碳水和高碳水都会增加全因死亡率。

我国2022年最新的居民膳食指南推荐成人碳水提供的能量应占总能量50%—65%，是安全合适的范围，同时也符合我们中国人的饮食习惯。

## 科学搭配才能吃出健康

主食=碳水？不完全是这样，主食是碳水最重要的来源，碳水同时也少量存在于蔬菜、水果、坚果以及豆类这些食物中。大家最介意的碳水其实是主食，但我们常吃的主食是需要区别对待的，主食根据加工程度可以分为粗粮和细粮。

全谷、杂豆和薯类，俗称粗粮，它们的共同优点就是富含膳食纤维，膳食纤维是人类不可消化的一类碳水，不仅能改善便秘、腹泻，滋养有益菌，维护肠道健康，还具有降低血糖、血脂，起到保护心血管健康的作用。在同等能量供给下，粗粮比细粮能带来更强的饱腹感。全谷物、杂豆都是保留了种

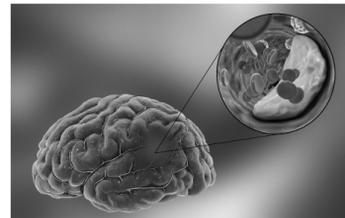
子的所有部分，富含B族维生素和多种微量元素。薯类还富含高于普通水果的维生素C、钾，以及β-胡萝卜素等营养素。因此推荐健康人群可以多选择这类主食，也非常适合需要控制能量的人群。但是这类主食可能不太适合胃肠道消化和吸收有障碍的人群，所以还得因人而异。

白米面粉称细粮，经过加工去除了麸皮，膳食纤维严重损失，B族维生素及矿物质也损失了60%—80%，主要含的就是淀粉，确实应该少吃。而用精制白米面再加工的糕点、零食可能添加了更多的糖、油、盐，就更应该少食。

2022年中国居民平衡膳食宝塔的第一层便是主食量的推荐：每天摄入谷类食物200—300克，其中包括全谷物和杂豆类50—100克，薯类50—100克。具体的量根据性别、年龄、身高、体重、体力活动的不同而波动。另外，如果加餐时吃了饼干、面包、小蛋糕这类高碳水的零食，则需要减少正餐的主食。

总之，拥有健康才能拥有快乐，而健康的秘密在于自律与坚持，还在于科学的搭配！

（本文作者系四川省肿瘤医院临床营养科主治医师）



（视觉中国供图）

年届六旬的刘先生，平时身体健康。一天早晨，家人突然发现他的面容呆板僵硬，嘴角歪斜，说话含糊不清，一侧肢体不听使唤，立即送医，后被确诊为“急性缺血性脑血管病”。经治疗，刘先生恢复良好，肢体力量和正常人相差无几，避免了人们常见的“挎筐”“甩腿”“拄拐”等脑卒中后遗症。

## 70%—80%的脑卒中患者伴有后遗症

脑卒中也被称为脑中风、脑血管意外，是由于脑部血管突然破裂或血管阻塞造成的一组脑组织损伤性疾病，包括缺血性卒中和出血性卒中，前者发病率占脑卒中总数的60%—70%。

中国康复医学会创伤康复专业委员会常务委员、黑龙江省第二医院康复医学科主任范永春教授介绍，每年我国脑卒中发病人数在150万至200万左右，患病总人数已超过2800万，其中70%—80%的脑卒中患者遗留有偏瘫、失语、认知功能障碍等，甚至因重度残疾只能靠轮椅代步或长期卧床。

范永春介绍，从临床来看，脑卒中危险因素通常分为不可干预性和可干预性两类，前者主要有年龄、种族、遗传因素等，人为手段无力扭转；后者包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、酒精摄入、吸烟、饮食、超重或肥胖、体力活动不足、心理因素等。在全世界范围内，有90.7%的卒中与上述可干预性危险因素密切相关。

## 出现六大症状应立即就医

范永春提醒，当突发下列异常情况时，需要马上就医：一是严重的眩晕伴呕吐，这样的眩晕与体位变化无关；二是偏侧肢体无力和麻木，或单侧面部麻木、嘴角歪斜及流涎；三是吐词含糊或失语，双眼向一侧凝视；四是呛咳、进食或喝水困难；五是头痛严重频发，持续不能缓解；六是抽搐、意识障碍加重或神智恍惚。

同时，脑卒中FAST预测原则也有一定判断作用。F即面部Face，请患者微笑，观察一侧面部表情是否僵硬，或眼睑、嘴角有无下垂；A即上肢Arm，请将患者上肢抬高平举，观察一侧面臂是否无力而下垂；S即语言Speech，辨别发音是否清晰及语句是否准确；T即时间Time，当出现上述三种情况中的任意一种时，需立即就医，并将患者准确的发作时间告知接诊的医护人员。

## 脑卒中康复需要重视“黄金期”

“脑卒中患者的康复有一个非常重要的‘黄金期’，千万不要错过。”范永春说，罹患脑卒中的半年内，是肢体功能恢复的最佳时期，且前3个月尤为重要。因此，康复治疗要在患者病情稳定后的1周内尽早进行。早期、正规和全面的康复干预，不仅能最大限度地纠正偏瘫、失语以及构音、吞咽、认知障碍等，还能有效恢复患者的日常生活能力，减轻家庭和社会的沉重负担。

范永春介绍，目前，针对脑卒中的康复医学主要包括以下几方面。

一是运动疗法，用于偏瘫后的运动功能恢复，主要以神经发育学手法与器械训练相结合；二是作业治疗，以帮助患者上肢运动功能、协调性，以及手的精细活动康复；三是物理治疗，借助功能性电刺激、生物反馈、空气压力波、蜡疗、冷疗、水疗、光疗、超声波、超短波、微波、经颅磁刺激等技术和设备，用来预防各种并发症、纠正偏瘫肢体肌肉和循环不良、阻止偏瘫者的肢体畸形、辅助功能活动；后者是在患者发病早期或卧床期，对其肢体功能位予以摆放和开展被动活动，以预防呼吸道感染或泌尿道感染、压疮和褥疮、胃肠道的并发症等。

此外，还有吞咽障碍治疗，即通过低频电刺激、球囊扩张术、口腔功能控制训练、吞咽手法训练、吞咽反射及吞咽协调训练、食物的选择与调制、进食指导，增进患者的吞咽功能。

脑卒中偏瘫患者经常伴有抑郁、焦虑情绪，因此还需要给予适当的心理指导和调解。另外，康复工程和康复护理也要同步进行，前者是利用足托、分指板等矫形支具，阻止偏瘫者的肢体畸形，辅助功能活动；后者是在患者发病早期或卧床期，对其肢体功能位予以摆放和开展被动活动，以预防呼吸道感染或泌尿道感染、压疮和褥疮、胃肠道的并发症等。

范永春提醒，脑卒中病人的康复必须讲求科学合理、循序渐进。康复过程中，还可以根据自身具体状态和条件，选择一些适宜、适量的运动疗法，如自我牵伸训练、自我肌力训练，以及做八段锦、打太极拳等，以调摄情志，协调脏腑，促进肢体功能的恢复。

# 这四大原则，教你最快判别脑卒中

□ 科普时报记者 李丽云 通讯员 衣晓峰 郭瑞芳

# 过半新冠肺炎住院患者存在长期症状

**科普时报讯**（记者罗朝淑）一项迄今为止对新冠肺炎患者随访时间最长的研究显示，一半的新冠肺炎住院患者在感染两年后仍然存在新冠长期症状，主要表现为疲劳、肌肉无力、睡眠障碍等。《柳叶刀-呼吸病学》5月12日在线发表了这一研究。

值得注意的是，与不存在新冠长期症状的患者相比，存在新冠长期症状的患者其生活质量和运动能力更差，心理健康问题更突出，出院后的医疗保健需求也更多。这项研究表明，新冠长期症状会给患者的躯体和心理健康以及生活质量带来负面影响。

该研究对2020年1月7日至5月29日期间我国首批因感染新冠住院的1192名患者进行了跟踪调查，随访其出院后6个月、12个月及两年后的情况。随访内容包括6分钟步行试验、实验室检测和问卷调查。

调查结果显示，无论患者的初始疾病严重程度如何，其身体和心理健康的状况都随着时间的推移而改善，近90%的患者在患病2年后已经回归至既往工作。在最初发病的6个月后，68%的患者报告了至少一项长期症状，该比例在感染两



（视觉中国供图）

年后下降至55%。而疲劳或肌无力是最常见的长期症状。在新冠感染两年后，31%的患者报告出现疲劳或肌无力，31%的患者报告出现睡眠障碍；而无新冠病毒感染史的对照组报告出现疲劳或肌无力的比例为5%，出现睡眠障碍的比例为14%；新冠肺炎患者报告其他症状如关节痛、心悸、头晕及头痛的比例也高于对照组。在生活质量问卷调查中，新冠肺

炎患者报告疼痛或不适的比例为23%，高于非新冠肺炎对照组的5%。

对存在新冠长期症状的患者进行心理健康评估发现，13%的患者表现出焦虑症状，11%的患者表现出抑郁症状，而不存在新冠长期症状的患者出现焦虑症状的比例为3%，出现抑郁症状的比例为1%。存在新冠长期症状的患者中有26%的患者报告曾门诊就诊，17%曾再次住院

5月20日是第32个全国母乳喂养宣传日，今年的主题为“促进母乳喂养，携手向未来”——

# 正确的母乳喂养，要注意这些事项

□ 万莎

母乳喂养是指用母亲的乳汁喂养婴儿的方式。研究显示，用母乳喂养的婴儿身体更为健康，可以增强免疫力、提升智力、减少婴儿猝死症的发生、减少儿童期肥胖、减少罹患过敏性疾病的几率等等。正确的母乳喂养需要注意以下几个事项。

## 孕前积极进行乳房保养

从怀孕第5个月开始，孕期妈妈应该经常用香皂和清水擦洗乳头、乳晕，并在清洗后的乳头及乳晕上涂一层油脂，以使乳房皮肤逐渐坚韧；用热毛巾敷盖乳房并轻轻按揉，用指腹在乳房周围以画圈方式进行按摩；孕期需要注意穿宽松的內衣，防止內衣过紧使乳腺发育不良或內衣上的纤维阻塞乳腺管；每次洗澡后可在乳头上涂上油脂，并用拇指和食指轻轻按摩乳头，如发现乳头内

陷或扁平乳头，应及时向医生请教矫正的有效方法。

## 分娩后尽早给婴儿开奶

按照世界卫生组织和联合国儿童基金会的新规定，产后30分钟内应尽可能给婴儿开奶，新生儿也应与妈妈同室同床，方便以不定时、不定量的哺乳原则按需喂养，使婴儿得到最珍贵的初乳。虽然产后妈妈可能身心疲惫，乳房也可能没有充盈的感觉，但一定要及早让婴儿吮吸乳房，以免失去最佳时机。

## 随时给婴儿喂母乳

一开始不必硬性规定喂母乳的次数、间隔和喂奶量，哺乳的原则是按需哺乳，每当婴儿啼哭或觉得该喂了就可以让婴儿吮吸，

婴儿能吃多少就吃多少。这样不仅可以使妈妈体内的催乳素分泌增多，从而使泌乳量增加，而且还可以预防妈妈发生乳腺炎。如果妈妈身体虚弱或伤口疼痛，可以采用侧卧位喂奶，但尽量不要躺着给婴儿喂奶，否则会严重影响婴儿下颌发育，导致畸形。

## 要注意正确的喂奶姿势

喂奶时需要帮助婴儿含吸住乳头及乳晕的大部分，这样可以有效地刺激泌乳反射，使婴儿能够较容易地吃到乳汁；同时注意不要留有空隙，以防空气乘虚而入。用奶瓶喂母乳时，也应让奶汁完全充满奶头。喂奶完后，最好让婴儿趴在大人肩上，用手轻拍婴儿后背，待婴儿拍出嗝后再把婴儿放下。婴儿放下后头最好偏向一侧，这样即便吐奶也不容易呛咳，可避

免呕吐物吸入气管。

## 科学合理摄取丰富营养

要想乳汁充足、营养成分优良，妈妈的热能及营养素也需要相对增加，每日应多吃几餐，以4—5餐较为适合；要特别注意多喝一些能催乳的汤类，如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄、豆腐汤、青菜汤等；在两餐之间最好饮水或喝其他饮料。如果少奶或无奶，千万不要轻易放弃，可以请医生推荐一些催乳特餐或药膳。但妈妈并非进食得越多越好，因为在坐月子时卧床时间较多而活动减少，摄入的又主要是高热量或肥甘食物，如果摄入太多，不仅不能增加泌乳量，反而会造成胃肠不适使乳汁减少。

（作者系江西省儿童医院早产儿科主管护师）

# 你总说我没用，现在我真的没用了！

□ 曹大刚

**晓沙：**  
你好！  
感谢你的信任，很理解此时此刻你内心的焦虑，你是不是有一种无力感，可能还伴随着不安、紧张、担心、忧虑等情绪体验。

从信中我了解到，你曾经学习优秀，占据过班级学霸的位置，还有一位让你很有安全感的爷爷。老师觉得，你具有很好的学习能力和基础，很多时候你忽略了自己优秀的一面，习惯于用负面的情绪来评价自己。

我想，你目前的问题有可能是因为父母把焦虑情绪传递给了你，而你自已又无法疏导出去，逐步形成了一种投射性认同。老师建议，你首先要厘清自己的情绪体验，向内进行自我探索，更客观地认识自己，才能够不被外界的声音左右，也才能更专注于自身的发展，减少焦虑情绪的产生。

其实，你的父母很爱你，不过这种爱有些严厉，让你感觉有些窒息，喘不过气来。他们把自己的价值取向施加在你的身上，过度干涉你的需求，否认你的价值，经常拒绝你的请求，不重视你内心的需求，这种家庭关系导致你的焦虑情绪具有持久性、弥漫性。

老师建议，你跟父母约个时间，坐下来开一个家庭沟通会，在家里可以请爷爷主持，在学校可以邀请心理老师来主持，把自己的感受跟父母和爷爷谈谈。谈之前做一个公约：彼此不激动，心平气和地交流，认真倾听，做到平等、尊重、互动。你要通过这个家庭会议，让父母知道他们给你带来的这种焦虑情绪，已经影响到你的正常学习和生活了。再抽丝剥茧，把自己焦虑背后的原因也告诉父母，希望他们多看到你的付出，改变对你的负面评价，多一些肯定，多一些耐心，等待花开的时间，给你一些自主空间。

最后还可以一起制定一个学习方案，以他们不再催促为前提，全靠自已更加自律地完成学习任务。同时也要感谢父母对你成长中的期待，对你成长中的不离不弃……

另外，我们也要学会一些缓解焦虑的方法来自主调节情绪，例如去开展自己喜欢的运动、听音乐、阅读、写日记等；还可向同伴、心理老师寻求帮助，向他们求取经验，或者倾吐自己的内心想法。

最后祝你心灵阳光，相信一切都会好起来的！

大耳叔叔

## 案例反思

看到这封来信，我马上联想到了“罗森塔尔”的期待效应。美国心理学家罗森塔尔和助手有一次来到一所小学，随机挑选了一些学生，把他们的名字列入“最有发展前途的孩子”名单中。一段时间后，罗森塔尔发现了这些“最有发展前途的孩子”与过去相比确实有了明显的进步：学习成绩提升了，性格变得开朗了，自信心和求知欲更加旺盛，人际关系也比过去好了很多。

后来他知道，这是因为老师对名单上的孩子特别重视，平时在语言、行为中不自觉地表现出对孩子的期望，而孩子感受到了老师的认可，便给予老师积极的反馈，这种反馈又进一步激发了老师的教育热情，由此形成了一种正向循环，使得这些孩子变得越来越优秀。

孩子在成长中其实是很敏感的，家长不经意地负面评价，容易形成投射认同，让孩子产生焦虑的情绪，如果没有疏导好，这种情绪还会发展到出现怪异的行为。做父母的需要明白，父母自身是原生家庭的土壤，孩子是根系，只有土壤和根系很好地融合了，枝叶才会吸收更多的营养，茁壮成长，枝叶繁茂。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师）



大耳叔叔心理信箱

**大耳叔叔您好！**  
我的爸爸、妈妈都是医生，他们对我从小到大的管教都很严厉，每次考试都要求我必须保持在班级前三名。小学的时候，如果没考入前三名的地方，等他下班后一起回家，这样才能避免挨打，但他们还是会不停地说我“没有用，真没用！”

我每次提出自己的想法都会被父母否定，他们从来没有问过我需要什么，我想干什么。现在初三了，我每天都必须用他们当年的学习方式去学习，如果不顺从，他们就不停地催促，我自己的节奏被他们打乱了，导致我现在做事总是过分关注来自他们的催促，无法静下心来全身心地投入到自己的任务中。

现在，我做事经常表现出“火急火燎”“粗心大意”“面对问题不喜欢动脑”的情况，成绩变成班级倒数第一，我觉得，我现在真如父母所说的那样“没有用了”！我该怎么办？

晓沙（化名）