

一边是“血糖救星”，一边是“肠胃刺客”：

让人又爱又恨的抗性淀粉该咋吃

□ 科普时报记者 史诗

关于“抗性淀粉”的讨论，在社交平台上热度不减。有人将它视作控糖、减脂的“宝藏帮手”；也有人吐槽，吃了确实顶饱，但肠胃却遭了殃，各种不适找上门。

抗性淀粉是什么

简单说，抗性淀粉就是一种在小肠里不易被消化吸收的淀粉。和我们平时吃的普通淀粉不一样，它不会在小肠里被分解成葡萄糖从而吸收，而是直接“闯”进大肠，被肠道里的部分菌群发酵利用。也正是这个特殊的代谢方式，让它成了营养学界的“香饽饽”。

全谷物、薯类和杂豆等天然食物中本就含有一定量的抗性淀粉。此外，米饭、馒头这类主食，煮好后放凉，或者放进冰箱冷藏，会发生“淀粉回生”，部分淀粉结构会改变，摇身一变成了抗性淀粉。

首都医科大学附属北京天坛医院营养科副主任医师许英霞认为，为了摄入抗性淀粉而特意吃冷米饭，这种做法并不可取。她解释，大家看中的无非是抗性淀粉类似膳食纤维的作用，既然如此，热米饭适当减量、多搭配些高纤维蔬菜，效果更直接。

由于抗性淀粉在小肠内不易被消化吸收，富含该成分的食物通常能带来更持久的饱腹感，因此受到体重管理人群的青睐。不过，也正因为不易消化，它同样容易给部分人的胃肠道带来负担。

抗性淀粉进入大肠后，经肠道菌群发酵会产生气体。对于胃肠功能敏感的人群，若短期内大量摄入，很可能出现腹胀、排气增多、肠鸣音亢进等不适症状。

能降血糖吗

普通淀粉吃进肚子里，会快速被分解成葡萄糖，导致餐后血糖“蹭蹭”往上涨。而抗性淀粉很难被小肠里的淀粉酶分解，几乎不产生葡萄糖，所以能帮着降低餐后血糖峰值，让血糖波动更平稳。

北京协和医院临床营养科主任医师于康说，比起精制碳水，适当多吃点全谷物、豆类这些含有抗性淀粉的食物，确实能优化膳食结构。但抗性淀粉不能替代药物，更不是“吃了就能降血糖”的神物。

就算吃富含抗性淀粉的食物，也要控制量，兼顾整体热量平衡，别指望它能解决所有问题。

中国农业科学院农产品加工研究所谷物加工及品质调控团队正高级工程师李晶认为，抗性淀粉对肠道健康也有好处。进入大肠后，它能当肠道微生物的“食物”，提高肠道有益菌数量，优化肠道菌群结构；有益微生物发酵产生的短链脂肪酸，还能维持肠道屏障功能，维持肠道稳态。

冷米饭不是抗性淀粉获取捷径

为了摄入抗性淀粉而特意吃冷米饭，这种做法并不可取。



AI 制图

并非多多益善

于康提醒，抗性淀粉也非摄入越多越好。

对于希望控制体重的人群，可合理增加富含抗性淀粉的食物，以增强饱腹感、减少不必要热量摄入。但体重管理的核心仍是长期饮食结构的合理性与能量平衡，抗性淀粉并非“减肥捷径”，不能替代科学的饮食管理和规律运动。

糖尿病患者可在医生或营养师指导下，适当调整碳水化合物来源，将富含抗性淀粉的食物纳入饮食管理。这不能取代规范的血糖管理方案，患者仍需结合血糖监测结果，关注不同食物对自身血糖水平的具体影响。

肠胃弱或有肠道疾病的朋友，短期千万别大量吃抗性淀粉，要根据自身耐受度调整饮食，必要时找专业人士指导。

“月经气味大”被吐槽——

女性如何守护“隐秘的角落”

□ 赵玉荣

最近，有商家发布吐槽女性“月经气味大”的视频，登上热搜后被网友批评。

月经真有刺鼻异味吗

经血本身并没有刺鼻异味，只有淡淡的铁锈味或血腥味。铁锈味是因为血液中的铁元素，接触空气后发生自然氧化反应产生的。同时，女性阴道内本身存在正常的菌群环境，当细菌在阴道内分解经血和分泌物时，也会产生轻微的腥味，这种腥味和铁锈味混合在一起，就是经期正常的味道，属于正常的生理现象。此外，经血味道被卫生巾、内裤和外裤层层阻隔，在正常的社交距离内，旁人很难闻到。

为什么会有异味

如果出现明显异味，大概率是以下两种情况。一是卫生巾更换不及时。经血中本身就

存在一定细菌，若超过4小时不更换卫生巾，尤其是夏季高温环境下，细菌会快速繁殖，进而产生异味。建议每2-4小时更换一次卫生巾，每天用温水清洗外阴。

二是妇科炎症的信号。如果出现鱼腥味、腐臭味，还伴随外阴瘙痒、分泌物异常，甚至下腹痛等症状，大概率是妇科炎症发出的信号，应及时去医院检查就医。

夏季私处护理的常见误区

一是长期依赖清洗液。事实上，阴道分泌物本身由阴道黏膜渗出物、宫颈腺体分泌物，及子宫内膜腺体分泌物组成，其中含有乳酸杆菌、溶菌酶和脱落细胞等成分，能抑制病菌生长，具备自我洁净的功能。滥用清洗液，反而会剥夺私处的天然油脂，使皮肤变得干燥，破坏阴道原有的微生态平衡，进而诱发瘙痒。

二是用香水掩盖经期异味。月经期间，私处本身就会带有一定气味，这完全正常。不必听信“女生都该是草莓桃子味”的说法，往私处喷香水。某些私处香水添加了香精、甘油等成分，容易对娇嫩的阴道黏膜产生灼痛刺激。而且这类产品通常缺乏安全保障，使用时间一长，皮肤反而可能出现瘙痒、红肿。

三是选用“特殊功能”卫生巾。夏天来月经时，私处潮湿闷热，容易有异味，因此各种功能性卫生巾逐渐热销。其实，香味卫生巾常添加薰衣草、薄荷等物质，可能诱发皮肤过敏；而香味本身也可能掩盖炎症引起的异常气味，妨碍及时发现问题。至于冰感卫生巾，则主要靠薄荷成分刺激皮肤的寒冷感受器，用后可能痛经会加重。

（作者系首都医科大学附属复兴医院产科主任医师）