四条控制血糖饮食技巧

简单好记适合大多数人

近些年，糖耐量受损、高血糖、糖尿病等的发病率逐年升高，越来越多的人开始焦虑自己的“血糖”，网上也开始流传各种“控糖饮食小妙招”——比如“吃硬不吃软就能有效控制血糖”。所谓“吃硬不吃软”，指的是优先选择质地相对干硬的食物，少吃质地柔软、糯叽叽的食物。那么，这种控糖技巧真的管用吗？

“吃硬不吃软”真能控制血糖吗

先说结论：“吃硬不吃软”这个建议的确有一些道理，因为进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。比起软、烂、糯，水分含量高的食物，干硬、粗糙、水分含量低的食物，相对更不容易被咀嚼成糊状，也就没那么容易消化。既然消化得慢，分解成葡萄糖进入血液引起血糖上升的速度也就慢，餐后血糖波动也就更小，自然更有利于维持血糖的平稳。

对于血糖控制不佳、糖尿病的朋友，在进食时，优先选择质地相对干硬的食物，少吃质地柔软、糯叽叽的食物，更有利于维持餐后血糖的平稳。比如多吃“有嚼头”的窝头，少吃软乎乎的白面包；多吃硬挺筋道的面条，少吃煮到软烂、入口即化的线面等等。

要注意的是，这里所谈的“干硬”和“软烂”，大部分情况下是指以淀粉为主要成分的主食。毕竟，蔬菜水果、肉蛋奶豆中淀粉含量远比主食低，它们在体内直接转化为葡萄糖的“能力”也就低很多，对餐后血糖的影响力也小于淀粉类主食。

这些因素会影响餐后血糖水平

先说答案：“吃硬不吃软”的确可以粗略成为一种控制血糖的方式，但对于糖尿病、高血糖患者，仅看这一方面，还不够全面，可能引起误判。这是因为除了软硬之外，食物的主要成分（食物本身的含糖量）、食物的生熟、食物的加工程度和加工方式、食物的温度、食物本身的组织结构等因素，都会影响身体餐后的血糖水平。记者整理成了一张表格，大家可以看看：

①食物本身含淀粉和添加糖越多，越容易引起餐后血糖快速上升。比如即便是偏硬的糙米饭，也比软糯的蒸红薯血糖生成指数要高，前者血糖生成指数是68，后者血糖生成指数是51。

②食物越生，越不好消化，血糖生成指数越低；反之，食物越熟，越容易消化，血糖生成指数越高。生熟的判断，既包括自然成熟的程度，也包括烹饪加工的生熟。比如生香蕉的血糖生成指数是30，成熟香蕉的血糖生成指数是52。

③食物加工的程度越高，越精细，往往越容易消化，血糖生成指数越高，加工程度越低，血糖生成指数越低。比如即食燕麦粥的血糖生成指数是79，需沸水冲泡加工的片状燕麦粥血糖生成指数是55。

④凉的食物往往比热的食物血糖生成指数更低。一方面是因为偏热的食物的确更容易被胃肠道接受，另一方面是因为冷的淀粉类主食中可能含有一定比例的抗性淀粉，抗性淀粉更难消化吸收。

⑤食物本身的结构也会影响血糖生成指数。结构越疏松，越容易被消化酶接触到，进而很快消化吸收，升高血糖，血糖生成指数自然也就高。食物的结构如果紧实致密，就不太容易消化，血糖生成指数就低。比如未发酵的死面馒头，血糖生成指数为70，全麦粉馒头血糖生成指数为82。

适合多数人的“科学控糖”小技巧

“吃硬不吃软”除了不适用于糖尿病、高血糖患者外，对于胃肠道消化功能较差的朋友来说，也不太适合。比如胃溃疡严重的朋友，就应该避免太过干硬的食物，防止其对胃黏膜产生机械性刺激。此外，一些老年人消化功能减退，不宜大量吃干硬的食物，否则会因为消化不良引起其他问题。还有牙口不好的中老年人，要避免太硬的食物造成牙齿损坏。

那么，有没有更科学、适合更多人群、好用好记好执行的“科学控糖”吃饭小技巧呢？当然有！记者整理出了4条，大家可以灵活选用：

1.胃肠道没问题，吃硬少吃软，没毛病。

2.胃肠道功能差，或不习惯吃干硬食物，那就吃杂、吃粗不吃精。比如，一餐的食物种类尽量杂，包括蔬果、瘦肉、蛋、主食等。主食选择粗杂粮而非精米白面类食物。

3.没条件搞食物多样化，或不习惯吃太多粗粮，那就注意食物加工别太精细，食物形态别太细碎软烂。比如，用普通锅具熬“汤米分离”的稀粥，而不是吃熬到入口即化、看不到大米原貌的黏糊粥。

4.吃饭顺序帮大忙，先汤/水，再菜、肉，最后吃主食。

如果以上原则您还是觉得复杂，那可千万要记住吃饭顺序的调整——先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量，随后吃富含大量膳食纤维没那么好消化的蔬菜，接着吃非常“扛饿”的优质蛋白质，如肉蛋等，最后再吃提供淀粉的主食，这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。 据科普中国

首届巴渝名医科普大赛网络投票正式启动

医学科普是一项关系国家发展和民族兴盛的基础性工作，全面提高全民素质，是全面落实科学发展观，扎实推进《全民科学素质行动规划纲要》努力提高全民科学素质的重要举措。首届巴渝名医科普大赛以“增强科学素养　促进全民健康”为主题，由重庆日报报业集团、重庆市社会科学界联合会指导，重庆晨报、重庆市医药教育研究会主办。

自本次科普大赛启动以来，一季度报名阶段经专家评审团评审初选出科普文章80篇、科普短视频8条进入网络投票环节；通过网络投票大众评选出40篇科普文章、6条科普视频进入专家评审阶段，再由专家评审团评审出一季度优秀参赛作品进入年度总决赛。

本次科普大赛投票时间为2024年1月30日10:00至2024年2月3日20:00止，大家可扫描二维码进入投票页面，每人每天可投票1次，在投票页面任意选择本次科普大赛参赛的科普短视频和科普文章进行投票，每次可投5票，网络投票结果将会在主流媒体开展为期3天的公示。

“目前医疗行业在大力提倡科普，将更多知识传达给广大群众，也是医疗工作者最基本的职责之一。医生除了救治病人之外在更多媒体平台传递自身的专业知识，让更多患者能够了解相关治疗方式，少走一些弯路。”重庆市肿瘤医院肝胆胰肿瘤科主治医师张希接受采访时谈道，本届巴渝名医科普大赛，通过比赛形式，挑选优质科普内容，比较具有权威性。

“医学科普主要是医生以及医学科学家与广大民众之间建立一座信息沟通的桥梁。对于普通广大老百姓来讲，没有专业的医学知识以及素养，很多专科疾病诊断、治疗措施乃至发生发展一些基本原理是不理解的，所以医生要将专业知识用浅显易懂的语言让广大民众能够更好地认识疾病、预防疾病并达到更好地治疗疾病的作用。”陆军军医大学第二附属医院（新桥医院）肿瘤科陈正堂教授表示。 裴婧

即日起请扫描二维码，为喜爱的科普作品投票。

老人冬季胃肠道保健要注意这些

当前正值一年中最寒冷的季节，人体本能地希望摄入更多热量，贮存脂肪来增强御寒能力。专家提示，这个时期尤其是老年人可以通过合理的饮食选择和保健方法，增强身体免疫力，健康安全过冬。

“随着气温的明显下降，老年人新陈代谢会更加缓慢，脾胃功能相应减弱，胃肠道的蠕动也会减缓，可能导致食物在胃肠停留时间延长，增加老年人消化系统负担。”北京医院消化内科副主任医师刚锐表示，由于季节原因，部分老年人可能还习惯吃油腻辛辣食物，这些食物可能会对消化系统造成额外压力，导致反酸、烧心、胃痛、腹胀、腹泻等。

对老年人而言，冬季胃肠道保健要注意哪些？专家提醒，保持规律的饮食习惯有助于维持消化系统的健康，建议老年人每天定时进食，避免过度饥饿或过饱；多样化的饮食有助于身体获取所需营养，老年人可以适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等；适度运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。刚锐特别提醒，胃炎患者应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等；胃溃疡患者需要避免过度油腻和辛辣食物；腹泻患者应保持清淡饮食；胃食管反流患者应避免甜、粘、腻的食物。

北京协和医院临床营养科主任于康提示，要遵循“食不过饱”原则，尽量保持食物清淡，少油少盐。此外，保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、减少压力、避免过度饮酒和吸烟等都有助于维持消化系统的健康。 据新华社

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦潘建平遗失执业护士证，证号200950001914，声明作废。
♦遗失具辰鑫出生医学证明，编号T500231444作废
♦九龙坡区杨家坪郑记家油站老厨房酒楼遗失2017.6.8核发的营业执照正副本，统一社会信用代码92500107MA5UMJBT28；遗失食品经营许可证正副本，编号JY25001070144216，声明作废
♦遗失重庆东华医院中心湾综合门诊部医疗机构执业许可证（正本），登记号PDY10068-650010617D1101，声明作废。
♦遗失金梦谷大药房沙坪坝区怡康店财务专用章、私章、法人章（法人姓名：徐玲）声明作废
♦遗失中共重庆市綦江区委政法委员会工会委员会工会法人资格证书，证书编号：NO：500110-2598418
♦奉节县白帝镇工会联合会遗失开户许可证，核准号：6677001591701开户行：重庆农村商业银行，账号：3802030120010001648，声明作废。
♦渝北区有家蹄花餐饮店遗失食品经营许可证副本，许可证编号：JY25001121176874，声明作废
♦遗失重庆八骐物流有限公司公章编号5003827081428和王珍秀法人印鉴章5003827081431作废
♦唐国利遗失记者证W50100366000022声明作废
♦遗失重庆市永川区鸿运搬家服务中心公章一枚，编号5003833001277，声明作废
♦蒋清华遗失重庆市渝中区房屋建设开发公司签发的重庆市渝中区蔡家石堡17号1单元15-7号房的房管证，声明作废。
♦遗失重庆市南川区辰汐艺术培训中心有限公司营业执照正本，统一社会信用代码91500119MA7KFYMU84声明作废
♦铜梁区恒森家具店，遗失公章一枚编号：5001127280554，声明作废。
♦北碚区水源餐饮店遗失食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001090052904，声明作废
♦遗失陈木荣出生医学证明，编号X500023979作废
♦遗失重庆缘绿园林绿化工程有限公司公章，编码：5001057017538，财务专用章，编码：5001057017539声明作废
♦遗失沙坪坝区美妙餐饮店食品经营许可证副本JY25001061132014作废
♦遗失资阳安而达物流有限公司财务专用章一枚，编号5120020059146声明作废。
♦遗失赵娟、郑建之女郑宇涵2023年2月21日出生的出生医学证明编号W500111973声明作废
♦遗失重庆熙正商贸有限公司财务章5001127105653作废
♦遗失南岸区彭红餐饮店食品经营许可证正本，许可证编号JY25001081109595，声明作废
♦遗失重庆馨逸餐饮管理有限公司公章（编号：5002435024981）、法人章（编号：5002435024984）声明作废。
♦遗失两江新区哈尼贝贝母婴用品店食品经营许可证正副本编号JY15003590114050声明作废
♦遗失重庆欣畅建筑劳务有限公司公章一枚，编号：5002391075167，声明作废。
♦官治贵医师执业证书110500103002554遗失作废
♦程小军医师执业证书141500190000009遗失作废

重庆巴驿公共交通站场管理有限公司就北广场灯具、地面、沟盖板等综合维修进行询价。
欢迎各单位前来递交询价资料，询价资料递交截止时间2024年2月2日12:00时，询价资料递交地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋2406工程保障部 联系电话：023-60333997（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

债权转让通知
熊贵平、黄跃进、冯春明、缪英：根据《中华人民共和国民法典》相关法律规定以及重庆市彬琪物业管理有限公司与刘开堂签订的《债权转让协议》约定，现重庆市彬琪物业管理有限公司已经将（2010）渝北法民初字第8508号民事判决书中对在你方享有的债权全部转让给刘开堂。现将其债权转让公告通知于你们，请及时向刘开堂履行清偿义务。特此公告。 发布人：刘开堂 2024年1月30日

声明
尊敬的各位合作伙伴及利益相关者：
四川融海智城科技集团有限公司于2024年01月15日就收购重庆渝捷奥野环保工程有限公司一事，特发表如下声明：
自2024年01月15日起，原重庆渝捷奥野环保工程有限公司的所有债权债务均与四川融海智城科技集团有限公司无关。四川融海智城科技集团有限公司不会承担重庆渝捷奥野环保工程有限公司在此之前产生的任何债务，也不会代表重庆渝捷奥野环保工程有限公司追讨任何债权。
此声明旨在明确四川融海智城科技集团有限公司和重庆渝捷奥野环保工程有限公司之间的权利和责任界限，防止任何可能的混淆或误解。四川融海智城科技集团有限公司将继续专注于自身业务发展，并尊重所有相关法律法规。特此声明！
四川融海智城科技集团有限公司 2024年01月15日

重庆市梁平区烟草专卖局送达公告
梁烟罚送公〔2023〕第82号
无主：2023年11月21日本局在重庆市梁平区工业园区悍豹机械制造有限责任公司韵达快递分拣中心查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2024年1月29日作出将先行登记并保存的卷烟全部没收决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将（梁烟处理〔2023〕第82号、行政处理决定书）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处罚（处理）决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市梁平区烟草专卖局 2024年1月30日

重庆市武隆区烟草专卖局公告
武烟公〔2024〕第5号
2024年1月29日，我局在重庆市武隆区凤山街道五洲国际（武隆区电子商务仓储物流分拣中心韵达快递分拣场）查获卷烟（或其他烟草专卖品），并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局（地址：重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号，联系人：秦守云，联系电话：023-77712527）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
云烟(软珍品)	条	2
南京(雨花石)	条	3
共计：(品种)2个		
总计：(数量)5条		

重庆市武隆区烟草专卖局 2024年1月30日

现有两辆深蓝SL03车辆合格证遗失，车架号：LS6A2E16XNA507139；LS6A2E166NA507039发动机号NFHJ009964；NFHJ010252。颜色：星云青；天河蓝。现声明作废

遗失声明
本公司重庆湛蓝天然香料研究所（普通合伙）不慎丢失如下物品：营业执照副本，编号为91500000774888752B；财务专用章遗失，1枚。以上证件及印章自登报之日起，声明作废。如因他人非法使用以上物品造成任何损失，本公司概不承担任何责任。特此声明！
重庆湛蓝天然香料研究所（普通合伙） 2024年1月23日

解除合同通知
重庆财信恒力置业有限公司：
大足石刻影视文化有限责任公司：
我司与贵司于2023年5月签订《抵款协议书》，协议签订后各方应按照合同约定各自履行其义务，但贵司始终怠于履行。后我司于2023年12月14日向贵司发出《催告函》，要求贵司履行《抵款协议书》，催告期限届满后贵司仍未履行，为维护各方权益，维持良好的交易秩序，现依据《中华人民共和国民法典》之规定特郑重告知贵司：
2024年1月26日正式解除于2023年5月签订的《抵款协议书》。本通知一式3份，两份邮寄予贵司，一份我司留存。特此告知！
重庆唐码传媒有限公司 2024年1月16日

中国共产党重庆市大渡口区委统战部（单位编码115001040092859970）遗失票据代码为1011101的重庆市非税收入一般缴款书票据，票据号为003582963、003582965，共2张。现声明作废。
中国共产党重庆市大渡口区委统战部 2024年1月30日
单位名称：中国共产党重庆市大渡口区委统战部
单位地址：重庆市大渡口区文体路126号810
联系人：肖老师；电话68833423

公告
重庆芬洪食品有限公司：张伟于2023年12月11日申报的工伤认定，称其于2023年1月10日，驾驶二轮电动车从事业务活动时，于武胜县沿口镇振兴路与金雁街交叉路口处发生交通事故受伤。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年1月30日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告
无主：2023年11月21日本局联合公安在重庆市万州区永佳路339号中通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，因无法找到案件当事人、无法进一步查明案件事实，我局已于2024年1月29日依法作出将先行登记保存的卷烟红塔山（硬经典100）35.00条予以没收并销毁的决定。因受送达人下落不明，且其他送达方式均无法送达行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第（四）项的规定，现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》（万州烟处理〔2023〕58号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2024年1月29日

遗失声明
本公司重庆湛蓝科技发展有限公司不慎丢失如下物品：营业执照副本，编号为91500000765924686G；财务专用章遗失，1枚。以上证件及印章自登报之日起，声明作废。如因他人非法使用以上物品造成任何损失，本公司概不承担任何责任。特此声明！
重庆湛蓝科技发展有限公司 2024年1月23日

重庆市渝中区人民政府关于对重庆市中医骨科医院化龙桥院区二期项目国有土地上房屋征收的公告
为规范国有土地上房屋征收与补偿活动，维护公共利益，保障被征收房屋所有权人的合法权益，根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》以及《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例实施细则》的规定，渝中区人民政府于2024年1月30日作出了国有土地上房屋征收的决定（渝中府征发〔2024〕1号），现将房屋征收有关事项公告如下：
一、项目名称：重庆市中医骨科医院化龙桥院区二期房屋征收项目
二、征收范围：渝中区虎岩村15号，以征收范围线为准
三、征收部门：重庆市渝中区住房和城市建设委员会
四、签约期限：共计30天，具体时间从2024年2月19日至2024年3月19日
五、补偿安置方式：货币补偿或房屋产权调换
六、房屋被依法征收的，国有土地使用权同时收回。被征收人对房屋征收决定不服的，可以自本公告发布之日起60日内向重庆市人民政府申请行政复议，也可以自本公告发布之日起6个月内向重庆市第五中级人民法院提起行政诉讼。
七、其它事项：1.被征收房屋所有权人不明确的，请相关权利人即日起到征收现场办公室予以申报。2.现场办公电话：023-63254084。3.监督电话：023-63918736
特此公告
重庆市渝中区人民政府 2024年1月30日

减资公告：经重庆益禄鑫建筑劳务有限公司（统一社会信用代码91500117MA5U8HXQ6F）股东决定，拟将注册资本由2000万元减至200万元。根据《公司法》规定，请债权债务人在登报之日起45日内到我公司申报债权，特此公告。2024年1月30日

遗失彭水县殷牛排火锅餐饮服务许可证副本渝餐证字【2016】500243（40）000031作废
遗失彭水县中军特色纸包鱼餐馆餐饮服务许可证副本渝餐证字【2015】500243（02）000082作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆天骄航空动力有限公司：本委受理的彭艳、周琴、邱远露与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2023〕第4443-4445号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院208室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年1月30日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆亮汇文化传媒有限公司：本委受理高杨、谭诗奕与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2024〕第917/918号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年3月15日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年1月30日

重庆杰旭汽车销售服务有限公司遗失由重庆市铁林二手车市场管理有限公司开具给以下人员的二手车销售统一发票：买方姓名：潘奇，发票代码：050002200117号码：00278135金额：699000元；买方姓名：陈炳国，发票代码：050002200117号码：00455348金额：898000元；买方姓名：左茂伟，发票代码：050002200117号码：00890254金额：256000元；买方姓名：周利琴，发票代码：050002200117号码：00665378金额：768000元；买方姓名：何丽，发票代码：050002200117发票号码：00664364金额：369000元。声明以上发票作废

减资公告：经重庆郊建工程建设有限公司（统一社会信用代码91500242MAC25WN36G）股东决定，拟将注册资本由4000万元减至200万元。根据《公司法》规定，请债权债务人在登报之日起45日内到我公司申报债权，特此公告。2024年1月30日

注销公告：经重庆市秀山土家族苗族自治县新境界培训学校（统一社会信用代码52500241078801027G）研究决定，本培训学校拟将注销。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》请相关债权人在登报之日起45日内，到本中心办理债务清偿手续。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
坤元启航（重庆）商贸有限公司：本委受理肖波、詹小燕、刘蕾、李俊沅与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2024〕第925-928号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年3月8日上午9时在重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年1月30日