



吃饭时调整一下顺序 不仅控血糖还有助减肥

你们每餐的第一口食物都会吃什么？是米饭、菜还是喝汤？相信很多人平常关注吃什么比较多一点，相比之下对吃的顺序不太在意。其实有不少研究都发现，吃饭顺序会影响餐后的血糖，长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。研究证明，吃饭时换个顺序，好处多到你惊讶！“素-荤-主食”这个吃饭顺序能帮你降低餐后血糖，长期坚持还可能有助减肥。

调整进餐顺序有助控血糖

糖尿病人是非常需要谨慎控制饮食的，但大部分的糖尿病人饮食指导都让人很难看懂也很难做到。后来有科学家发现，有一个简单的办法——调整吃饭顺序。调整一下就能达到控制餐后血糖的效果，容易做到、容易坚持，效果也好。比如，日本的一个团队，研究了333名2型糖尿病患者发现，用膳食纤维-脂肪/蛋白-碳水化合物这个顺序吃饭，能有效降低餐后血糖峰值和血糖波动。

无独有偶，我国《中国2型糖尿病膳食指南》中也提到：糖尿病患者要调整进餐顺序，养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯，按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，有利于糖尿病患者短期和长期血糖控制。

调整进餐顺序有助减体重

调整进餐顺序的好处，除了控血糖之外，还能让你瘦下来。食物中的膳食纤维、蛋白质和脂肪等物质可以通过抑制胃排空和食欲、增加饱腹感，进而减少食物的摄入量。重要的是，蔬菜大

多不好咀嚼，需要细嚼慢咽，并且含有丰富的膳食纤维。因此，相比于蛋白质类食物和主食，先多吃一些蔬菜更能帮我们增强饱腹感，有助于控制食欲，避免进食过多，预防肥胖。

蔬菜中的膳食纤维也能减少脂肪的吸收，对减肥同样有帮助。如果餐后血糖较高，会让身体释放出大量胰岛素来工作，胰岛素分泌过多会抑制脂肪的分解，促进脂肪的合成，进而增加肥胖的风险。如果餐后血糖平稳，身体就不容易囤积脂肪，也就更有利于我们减肥和控制体重。

吃饭的时候推荐这样吃

吃饭的时候，建议先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食，这样的饮食顺序可以更好地实现热量最小化，饱腹感最大化。要想让“改变进餐顺序”变得有意义，也要吃够量才行，具体都建议吃啥？又该吃多少呢？

■蔬菜 建议做熟的蔬菜每餐吃够1~2拳头，并且要多选深色蔬菜，比如深绿色的油菜、小白菜；橙黄色的胡萝卜、南

瓜、黄彩椒；红色的西红柿、红彩椒；紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫苋菜、紫洋葱等。

■蛋白质食物 吃够约1拳头即可，建议选豆制品、鱼虾、禽肉类，少选猪牛羊等红肉类，过多摄入红肉会增加患2型糖尿病以及肥胖的风险，也要尽量不吃脂肪较高的肥肉。

烹调方式上少选红烧、油炸、腌制，多选蒸煮炖，清淡饮食。

■主食 一般人群每餐吃1~2碗米饭就足够了，尽量吃得杂一些，不要只吃精米白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青稞饭、鹰嘴豆饭、红豆饭、蒸红薯、蒸土豆、煮玉米等都是不错的选择。

相比于传统的饮食指导，改变进餐顺序很容易执行，也会让人更容易坚持。如果不习惯最后吃米饭，也可以尝试以下两种办法：

第一种，先吃一大碗煮菜，然后再一口肉类一口米饭地吃。

第二种，事先预留出来一小部分蔬菜和肉类，其余的按照先蔬菜再肉类的方法进食完成之后，再将事先预留出来的那部分食物和米饭一起吃。

据湖南日报

白头发为啥越长越多 可能是缺这3种营养了

长白头发是让不少人困扰的问题，除了年龄增长之外，很多人容易忽略的另一个因素是——缺乏营养。想要一头乌黑的头发，就必须保证头发中的黑色素能够正常合成，而黑色素是由黑色素细胞产生的，需要给它提供充足的营养。一旦营养缺失，或营养无法正常运送到毛发，就可能导致白发生长。

长白头发可能缺乏3种营养

通常来说，这3种营养素对头发的影响比较大：

■蛋白质 蛋白质是头发的重要原材料，组成头发的基本单元——角蛋白，就是靠蛋白质来合成的。长期蛋白质摄入不足，容易突然长白头发。不仅如此，发质变差、变毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

■微量元素 如果说蛋白质是头发的原材料，铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴，再经过氧化之后形成的，因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影响黑色素的合成。

■B族维生素 维生素B族参与了人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它

们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏，就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然，除了缺乏营养物质，还有很多原因也会导致白头发变多，比如精神压力、遗传、身体疾病等。

“少白头”是怎么回事

一般情况下，35岁以后毛发的色素细胞才开始衰退，从而出现白发。我们常说的“少白头”，是指头发过早变白，青少年时期或20多岁头发就花白了。什么原因导致这种情况出现？

1.遗传因素。许多“少白头”人群都有家族遗传史。有些青少年存在胃肠功能紊乱，导致胃肠对一些营养物质的吸收欠佳。不合理的饮食习惯也会导致营养摄入不均衡。

2.一些系统性疾病。比如恶性贫血，以及心血管疾病、甲状腺功能疾病，都可能诱发“少白头”的出现。

3.经常用脑的脑力劳动者。长期处于用脑过度、精神压力过高的状态，容易导致内分泌紊乱。

4.睡眠不足。不规律的作息会导致生长激素分泌减少以及全身血液循环减慢，从而产生白发。

5.缺乏运动。运动量减少会导致血液循环状态不佳，头皮得不到有效的血

液供应，黑色素细胞不能正常运作。

白发会越拔越多吗

这一点无需担心，白发跟拔不拔没关系。白发的生长取决于毛囊，如果冒出极个别一两根白发，且很长时间都没增多的话，并不是什么大问题。通常情况下，这些毛囊不会对其他毛囊产生影响。

然而还有另外一种可能，那一两根白发可能是长白发的前奏，拔与不拔都不会阻挡这个过程。相比较而言，营养缺乏、精神压力等才是会让你长出更多白发的外界因素，可以通过改变生活方式来缓解。

如何减少白头发

想要把自己的黑发留得更久一些，生活上要尽量做到以下几点：

◆饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素，建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物；

◆减少熬夜，尽量保持规律的作息；

◆尽量避免头发接受过多紫外线刺激；

◆缓解压力，及时调整情绪。

据央视

阳气不足更容易过敏 不如晨起喝杯葱白水

近年来，过敏的人越来越多，其中一个原因是身体的阳气不足了。河北省沧州中西医结合医院治未病中心医师王亚辉建议大家做早餐时，不妨煮一些葱白水喝，或者随餐吃一些姜丝，有助于晨起升发阳气，尤其适合过敏性鼻炎患者。

睡觉前养阳，王亚辉建议可以用艾叶30克、生姜5片煮水足浴，至微微发汗，有利于气血上达，温阳除湿。平时艾灸大椎穴、肺俞穴，可以预防和调养鼻炎、结膜炎等病症。

除了养阳气，王亚辉提醒还要避免伤阳气，不合理的生活方式要杜绝，比如把水果、牛奶当正餐，用饮料代替水，缺乏户外晒太阳、运动的时间，长时间吹空调，习惯性熬夜，过多服用寒凉药、抗生素等。阳气虚弱无法抵御外邪，就容易出现一系列过敏症状。

据健康时报

重庆水利电力职业技术学院:2025年招生2200名(招生代码:5047)

- ★国家级高技能人才培训基地
- ★教育部现代学徒制试点单位
- ★全国高等职业院校校园文化建设“一校一品”示范学校
- ★全国水利高等职业教育示范院校
- ★全国水利优质高等职业院校
- ★重庆市骨干高等职业院校
- ★重庆市优质高等职业院校
- ★重庆市“双高”院校
- ★全市首个环境资源法庭生态巡回审判站

重庆水利电力职业技术学院是经重庆市人民政府批准、教育部备案的公办全日制普通高等学校。2025年，学校面向全国28个省(市、区)投放招生计划2200名，其中普通高中1500名，分类对口中职700名。

学校今年贯通分段培养本科招生专业5个，重庆市属唯一设置专业7个，形成以工程技术为主体的“一特一优三大支撑，九大门类协同发展”专业结构布局，涵盖水利、能源动力与材料、土木建筑、装备制造、电子信息等9个专业大类。

学校充分发挥水利行业办学优势，依托重庆市水利局吸纳区县水务局等政府职能部门和以市水投集团为龙头的水利企业成立“重庆市水利行业校企合作办学理事会”，坚持以提高人才培养质量为核心，利用理事会，搭建专业规划与发展、师资队伍、实训基地建设与管理、培训与技术合作、人才需求与就业协调、目标与质量考评6个平台，构建紧密型“行校企”合作办学机制和具有水电特色的工学结合人才培养模式。

推荐专业：水利水电建筑工程、水利水电工程技术、水环境智能监测与治理、热能动力工程技术、电力系统继电保护技术、道路与桥梁工程技术、电气自动化技术。



VR全景校园



2025年新生咨询QQ群



学校官方招生微信公众号

序号	专业名称	序号	专业名称	序号	专业名称
1	水利水电建筑工程	16	工程测量技术	31	工业互联网应用
2	水利水电工程技术	17	工程造价	32	汽车智能技术
3	水利工程	18	无人机测绘技术	33	智能控制技术
4	智能水务管理	19	道路与桥梁工程技术	34	计算机应用技术
5	智慧水利技术	20	市政工程技术	35	移动应用开发
6	水环境智能监测与治理	21	园林工程技术	36	应用电子技术
7	水利水电智能管理	22	建筑装饰工程技术	37	云计算技术与应用
8	环境工程技术	23	智慧城市管理技术	38	软件技术
9	发电厂及电力系统	24	现代物业管理	39	大数据技术
10	供用电技术	25	机械制造及自动化	40	物联网应用技术
11	电力系统继电保护技术	26	电气自动化技术	41	虚拟现实应用技术
12	电力系统自动化技术	27	工业机器人技术	42	学前教育
13	热能动力工程技术	28	机电一体化技术	43	早期教育
14	建筑工程技术	29	新能源汽车技术	44	社会体育
15	建设工程管理	30	汽车检测与维修技术	45	婴幼儿托育服务与管理

招生专业、计划及招生类别以重庆市考试院公布为准，具体收费标准以重庆市物价核定部门审核为准。