

常吃这4种食物的人 糖尿病风险大大增加



在引起血糖超标的因素中，“吃”是重要一环。研究显示，不良饮食是糖尿病重要的致病因素，说糖尿病是吃出来的一点也不为过。其中，有4种食物吃多了，会让你离糖尿病更近一步。对于有糖尿病家族史或正处于“糖前期”的人群而言，尤其需要警惕。这些食物的特点是：反式脂肪含量高、高糖、高盐、深加工红肉，上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏告诉你这些食物具体包含哪几种。

高糖食物 糖尿病风险+15%

2024年，加拿大麦克马斯特大学分析了20个国家12万余人的饮食数据，其中4.2万为中国人，结果显示：与“升糖指数”较低的饮食相比，高升糖指数饮食与糖尿病风险增加15%相关；与“血糖负荷”最低的人相比，高血糖负荷与糖尿病风险增加21%相关。简单来说，升糖指数反映了食物“升糖有多快”，血糖负荷反映了“能升多高”。在众多高糖食物中，含糖饮料的危险性屡被提及。四川大学华西医院牵头完成的一项研究显示，高糖摄入与45种疾病风险增大密切相关，其中，每天多喝250毫升含糖饮料，2型糖尿病风险就会增加27%。

【建议】

- 1.控制添加糖摄入 建议将添加糖的摄入量，减少到每天25克以下(大约6茶匙)，比如常见的白砂糖、红糖、冰糖、糖浆家族、蜂蜜等；每周含糖饮料摄入量，不超过355毫升。
- 2.限制看不见的糖 有些食物尝起来不太甜、名字也听不出“甜”，却可能是藏



糖大户，比如浓缩果汁、速冲糊粉、三合一咖啡、能量棒、山楂零食等。

3.主食增加优质碳水 建议主食少吃精制米面、煮烂的粥、一冲即食的谷物粉等精制碳水。全谷物和杂豆类应占主食的1/3以上，如果在半以上更好，例如杂粮饭、全麦馒头、玉米饼、黑麦面包、山药、芋头、苡麦等。

4.合理吃水果 需要控糖的人群，推荐吃低升糖指数(GI)同时热量较低的水果，如柚子、橘子、橙子、番石榴、苹果、梨、李子、櫻桃等，每天不超过200克。水果不要榨成汁，不吃水果罐头，少吃牛油果、榴莲等高热量水果。

反式脂肪 糖尿病风险+39%

反式脂肪是健康的杀手，每年有50多万人因摄入反式脂肪而死于心血管疾病，该物质可阻塞动脉，增加炎症、糖尿病、冠心病等风险。

一项长达14年的前瞻性研究发现，每增加2%的反式脂肪能量摄入，就会导致2型糖尿病的相对风险增加39%。反式脂肪引起的肥胖和炎症，可能是诱发糖尿病的中间环节。

【建议】

- 1.学会看配料表 植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪。购买食品时仔细阅读营养成分表，认准(0反式脂肪酸)标识。
- 2.减少高温烹调 我国居民摄入的反式脂肪，主要来自食用油的不合理烹调，植物油在高温或反复加热时，会产生反式脂肪。建议日常多用蒸、煮、炖、炒等烹调方式，少吃油炸食物。

高盐饮食 糖尿病风险+28%

发表在《梅奥诊所学报》上的一项研究，通过问卷调查了在英国生物银行注册的40多万成年人的盐摄入量，平均随访11.8年。研究人员发现：与那些“从未”或“很少”加盐

的人相比，“有时”“通常”或“总是”添加盐的人，患2型糖尿病的风险分别增加11%、18%和28%。

【建议】

- 1.推荐使用限盐勺 最新版居民膳食指南建议，成人每天摄入不超过5克的盐。限盐勺一勺是2克，每人一天最多是2.5勺，用盐量可均匀分配在一日三餐中。
- 2.用其他调味代替咸味 炒菜时可以适当加一些调料或鲜味食物，如葱、姜、蒜、蘑菇、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等，在不增加钠含量的情况下增强食物风味。
- 3.留意“隐形盐” 拌饭酱、腐乳、酱油、鸡精、味精等调味品，饼干、薯片、话梅、方便面、面包等都是含盐大户。

深加工红肉 糖尿病风险+46%

美国哈佛大学公共卫生学院的一项研究纳入了21万人的健康数据，研究发现：与红肉吃得最少的人相比，吃得最多的人患2型糖尿病的风险要高出62%；每天多吃100克深加工过的红肉，患2型糖尿病风险增加46%。研究作者表示：“该研究印证了目前饮食指南的主流建议，大家应限制红肉摄入量，远离糖尿病。”

【建议】

- 1.合理控制红肉摄入 红肉最大的优势是矿物质铁含量比较好，可降低贫血风险。不过目前大家红肉摄入比例普遍偏高，从各维度研究来看，红肉还是要适当少吃一点。最新版居民膳食指南建议，成人每周畜禽肉摄入量为300~500克，平均每天差不多是40~75克。
- 2.增加植物蛋白摄入 研究发现，用坚果和豆类替代红肉，可降低30%的2型糖尿病风险，用乳制品替代可使风险降低22%。
- 总之，高糖、高盐、反式脂肪、过量或深加工的红肉摄入，与糖尿病风险关系密切。如果家中有长辈患有糖尿病，下一代就要警惕，学会“挑食”，尽可能远离血糖异常；对于已经患有糖尿病的人而言，更要限制此类食物的摄入。

小心，长期倍速看视频对大脑有伤害

在快节奏的现代生活中，倍速播放视频已经成为许多人观看视频时的常见习惯。然而，近期有研究指出，长期倍速看视频可能会对大脑产生一定的负面影响。那么，这种说法是否科学？倍速看视频究竟会对大脑产生哪些影响呢？

倍速看视频对大脑的影响

1.理解能力下降 倍速播放视频会显著降低观众的理解能力。当视频以2~3倍的速度播放时，观众往往无法捕捉到每一个细节，尤其是低频声音和对话中的细微差别。例如，在对话场景中，背景噪音或吸尘器的声音可能会被忽略，从而导致观众对情节的理解

出现偏差。研究表明，即使是以正常速度播放，大多数人也无法听清楚每一个单词。当用2~3倍的速度播放视频时，理解能力会大幅下降。

2.认知负荷增加

倍速播放会打乱视频内容的正常节奏，使得画面和声音变得急促而混乱。为了跟上这种节奏，观众需要集中更多的注意力，这可能导致注意力分散，并削弱深度理解能力。长期如此，可能会对大脑的认知功能产生负面影响。

3.短期记忆受损

快速播放会打乱视频内容的逻辑顺序和时间线，使得观众难以形成清晰的记

忆框架。此外，由于信息量过大，观众往往无法充分消化和吸收每一个细节，导致记忆内容变得模糊和零碎。

4.心理和情感影响

倍速播放还可能削弱观众的情感共鸣和情绪调节能力。在快速播放下，视频中的情节发展和情感表达变得仓促而模糊，观众难以充分感受和其中的情感内涵。

5.对青少年的影响更大

青少年的大脑发育尚未成熟，对外部刺激的敏感度和适应性相对较弱。因此，经常倍速观看视频可能对他们的注意力、记忆力和认知能力产生更为显著的负面影响。

倍速观看视频后，大脑处于兴奋状态，难以平静下来进入睡眠模式，从而影响睡眠质量。

如何健康观看视频

1.选择合适的播放速度

对于需要深度理解和记忆的内容(如教育视频)，建议保持适当的播放速度，例如1.25倍速或1.5倍速。研究表明，适当加快播放速度有利于学习者的认知加工，但过快则会带来负面影响。

2.适时休息

不管出于什么目的观看视频，都不要建议长时间连续收听或观看内容。适当摘掉耳机或休息一下，可以缓解大脑疲劳。

3.关注内容质量

选择有价值的内容观看，避免过度消费低质量的内容。倍速播放虽然可以节省时间，但如果内容本身质量不高，也难以达到良好的学习或娱乐效果。培养深度思考习惯 尽量减少对倍速播放的依赖，培养自己深度思考和专注的习惯。这不仅有助于提高学习效率，还能保护大脑的健康。

总之，虽然倍速看视频在一定程度上可以节省时间，但长期过度使用可能会对大脑产生不良影响。为了保护大脑健康，建议合理使用倍速功能，并注意观看视频的方式和频率。

据科普中国

倍速看视频的潜在危害

1.注意力难以集中

倍速观看视频后，大脑习惯了快速切换的信息，对于相对缓慢、稳定的信息会觉得无聊，从而分散注意力。这就像一直处于快节奏音乐中的人，突然听到舒缓音乐，会难以适应。

2.情绪变得焦虑

由于大脑一直处于紧张的信息接收状态，回到正常生活中时，会觉得一切都太慢，容易产生急躁情绪。

3.睡眠质量下降

倍速观看视频后，大脑处于兴奋状态，难以平静下来进入睡眠模式，从而影响睡眠质量。

13018333716 15023163856 023-65909440

◆ 重庆丰都县太平生态旅游开发有限公司公告
◆ 重庆丰都县太平生态旅游开发有限公司公告

重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书
重庆市渝北区人民政府限期拆除催告书

公告
公告
公告
公告
公告
公告
公告
公告
公告
公告

中国体育彩票排列3 第25109期开奖公告
中国体育彩票排列5 第25109期开奖公告
中国体育彩票7星彩 第25047期开奖公告