



# 别再误会碳水了 这种“抗性淀粉” 是减肥护肝的加速器

说到减肥和控糖，很多人一听“碳水”就摇头，但记者要告诉你一个颠覆认知的消息。有一种特殊的碳水，不仅不会让你胖，反而是减肥、护肝的“加速器”，它就是——抗性淀粉！近年来，多项研究揭示了藏在日常食物中的“抗性淀粉”。只要你吃对了方法，米饭、土豆也能变成你减肥路上的“好帮手”。



## 减肥、护肝“抗性淀粉”神在哪

简单来说，抗性淀粉是一种“抗消化”的淀粉。它不会在小肠被吸收，而是直接进入大肠，成为肠道有益菌的“美食”（益生元）。它天然存在于青香蕉、放凉的米饭、全谷物、薯类和豆类等食物中。

越来越多研究发现，这种“特殊成分”对健康的益处远超我们的想象。

### 1. 减肥“加速器”

调节菌群，轻松掉秤。2024年，上海交通大学医学院附属第六人民医院的研究团队在《自然代谢》期刊发表的

一项研究发现，抗性淀粉配合均衡饮食，能通过调节肠道菌群来帮助缓解肥胖。在为期8周的研究中，补充抗性淀粉的参与者平均体重减轻了2.8千克，同时脂肪量和腰围也显著减少。

### 2. 肝脏“净化器”

降低肝酶，改善脂肪肝。肝脏健康同样受益于此。2023年，该研究团队在《细胞代谢》上发表的研究表明，富含抗性淀粉的饮食可以改变肠道菌群组成，进而降低与肝损伤相关的甘油三酯和肝酶水平，有效减轻脂肪肝。

### 3. 血管“清道夫”

调节血脂，改善异常。研究还发现，抗性淀粉组的参与者在总胆固醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白等方面均有显著改善，有助于缓解血脂异常。

### 4. 代谢“稳定器”

提升胰岛素的敏感性。研究证实，仅补充8周抗性淀粉，不仅能帮助肥胖人群减轻体重，还能显著改善其胰岛素抵抗。这些积极变化都与肠道菌群组成的优化密切相关。

## 日常生活中 哪些食物富含抗性淀粉

上述研究参与者、上海交通大学医学院附属第六人民医院内分泌代谢科主任贾伟平表示，长期的抗性淀粉摄入并结合平衡膳食的饮食习惯，对控制体重十分关键。抗性淀粉存在于很多天然食物中，以下几种富含抗性淀粉的食物，升血糖慢，饱腹感强，值得推荐。

### 1. 全谷物推荐食物

燕麦、甜玉米、大麦、小麦、高粱等。市面上未经加工的全谷类、种子类，一般含有抗性淀粉。一日三餐中建议保持1/4或者1/2全谷物的摄入，三餐中至少有一餐全谷物。

### 【小贴士】

单纯食用全谷物不易消化，与大米搭配更容易被接受。大米与全谷物按照2:1的比例做成米饭或煮粥，口感更好，还能控制血糖。

### 2. 豆类推荐食物

鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆、小扁豆、红豆、绿豆、斑豆等。早上可以喝豆浆，两餐之间可以吃鹰嘴豆或豌豆作为零食。主食注意增加杂豆。比如煮米饭时加入红豆、绿豆做成红豆饭、绿豆饭等。

### 【小贴士】

豆类单独食用容易造成胃部胀

气。可将大米与豆类按照约3:1的比例做成米饭或粥食用，豆类需要提前泡煮一夜。这样既保证口感，又利于消化。

### 3. 薯类推荐食物

红薯、土豆等。一日三餐中的一餐或者两餐，可适当地加入一些薯类。同时要减少其他主食的摄入量。

### 【小贴士】

煮熟或者烤后可以直接作为主食，也可以切块放入大米中同煮。市面上有红薯粉或者马铃薯粉做的红薯馒头或者马铃薯馒头，也是不错的选择。

## 增加抗性淀粉摄入 掌握4个小技巧

1. 主食凉一凉再吃。米饭、馒头、土豆煮熟后冷藏，抗性淀粉含量会显著增加，升糖指数也有明显下降。再加热后，抗性淀粉也会部分保留，像米饭冷藏后重新加热，血糖反应仍比新鲜热米饭要低。比如，隔夜的炒饭就是一种兼具抗性淀粉和口味的选择。高温状态，淀粉吸水糊化，抗性淀粉含量会降低，食物会更容易消化吸收，血糖反应也会变高。

2. 用水少的烹饪法。烘烤、微波加热等水量较少的烹饪方式，能减少淀粉糊化，如烤土豆抗性淀粉含量高于煮土豆。这也是为什么建议大家用烤或微波方式复热冷藏过的米饭、馒头、面包。

3. 杂粮饭别煮太烂。另外，高压烹饪也会降低抗性淀粉含量。用压力锅煮得很黏稠的杂粮粥，抗性淀粉含量小于蒸得略筋道的杂粮饭。

4. 避免高油的饮食。还要提醒大

家一点，别吃得太油腻，高脂饮食会抵消掉抗性淀粉的健康益处。同时，也要提醒大家理性对待，不要盲目摄入大量抗性淀粉，否则可能引起腹胀、恶心等肠道不适。

专家表示，抗性淀粉是锦上添花，我们需要的是在日常均衡饮食的基础上，有意识地选择富含抗性淀粉的食物，就能让我们的饮食更健康，改善身体状况。  
据人民日报

## 【每日科普】

# 别让AMD偷走你的“光明视界”

陆军特色医学中心眼科 王志强

近年来，我国的年龄相关性黄斑变性（简称AMD）患者总数和因此导致的伤残调整寿命年数量均居全球首位，已成为一个日益严峻的公共卫生挑战。如何对其尽早识别和干预，是守护老年群体“视界”的关键。

## 偷走视力的“双重罪犯”

年龄相关性黄斑变性是一种与年龄相关的慢性疾病，主要累及视网膜的中心区域——黄斑，导致中心视力逐渐或急剧下降，甚至丧失。

黄斑变性主要为两种临床分型：干性AMD约占所有病例的85%~90%，湿性AMD仅占10%~15%，但却是导致80%~90%严重视力损失的主要原因。相比于干性AMD早期常无明显症状，视力损伤相对缓慢，晚期中心视力严重丧失且不可逆的特点，湿性AMD病程进展迅猛，可导致中心视力短期内急剧下降、视物扭曲变形。

## 如何识别蛛丝马迹

日常居家可采用阿姆斯勒方格表自测法。戴上老花镜，在光线充足下，将表格放在眼前30厘米处。捂住一只眼，用另一只眼凝视表格中心的黑点。观察表格线条是否弯曲、扭曲？是否有方格模糊、缺失或暗区？另一只眼也同法测试。

如果身边无此条件时，可通过看门窗框、瓷砖线等直线有无变弯；或观人脸周边轮廓，测试是否能看清中央细节；同时观察是否存在色彩分辨力下降、颜色变暗淡等情况。如存在以上症状，务必及时就医。

## 如何治疗和预防AMD

如确诊AMD，尤其是湿性AMD，治疗就是一场争分夺秒的保卫战。目前的主流策略是抗VEGF治疗，但需定期复查、多次进行眼内注射。其次，可在医生指导下补充一些叶黄素、特定配方的抗氧化剂和矿物质等，切勿自行滥补。保健品不能逆转已损伤的视力，更无法替代湿性AMD的注射治疗。

改变生活方式同样重要。戒烟是关键，吸烟是AMD最明确的风险因素之一。其次均衡饮食，多吃富含叶黄素和玉米黄质的深绿色蔬菜和黄色蔬果，是黄斑的“天然防晒剂”；户外佩戴能阻挡紫外线和蓝光的太阳镜；“三高”会影响眼底血管健康，其人群需格外重视控制病情；50岁以上的人群，应每年进行一次全面的眼科检查，包括查眼底。对于有家族史或一眼已患病的高危人群，更应增加检查频率。

视力健康无小事，定期检查是关键。早发现、早干预，守护好老年人的“光明视界”。

## 【专家点评】

陆军特色医学中心 郝晓莉

这篇科普文章深入浅出地揭示了“年龄相关性黄斑变性”这一隐形杀手。文章兼具科学性与可操作性。语言通俗易懂，逻辑层层递进，是一篇极具现实意义的健康科普佳作。

## 心肌细胞具有再生潜能

# 有望解锁心梗后心脏“修复密码”

3月16日，记者从陆军军医大学新桥医院获悉，该院王伟教授团队联合吉林大学第一医院专家，在国际心血管领域权威期刊发表最新研究成果，揭示单核二倍体心肌细胞的再生潜能，为成年心脏自我修复提供新方向，有望为心肌梗死患者解锁心脏“修复密码”。

追踪其发育与损伤后的轨迹，发现心脏中存在单核二倍体心肌细胞，这类细胞增殖和修复能力突出，是心脏自我修复的核心细胞基础。

王伟教授表示，新生儿时期该类细胞数量充足，因此新生儿心脏拥有强大再生能力；而在出生一周左右的“关键窗口期”，多数心肌细胞进入多倍体化状态，失去分裂增殖能力，该再生细胞亚群数量急剧下降，这也是成年心脏难以自我修复的原因。研究团队通过小鼠实验证实，在“关

键窗口期”前抑制心肌细胞多倍体化，可有效增加再生细胞亚群储备。这类小鼠成年后发生心梗，心脏再生修复能力显著增强，心脏功能得到改善，纤维化瘢痕也明显减少。

王伟教授指出，该研究为成年心脏再生障碍机制提供了新解释，未来若能通过药物等干预手段，增加或激活患者体内的再生细胞亚群，有望实现成年心脏自我修复，为心梗治疗开辟全新路径。

上游新闻-重庆晨报 记者 石亨

<p>13018333716 15023163856 023-65909440</p> <p>◆蒋莎莎510202196007230927遗失重庆市渝中区宏申巷14号4-6房房产证，证字第40611号，声明作废。</p> <p>◆遗失李德富渝北区磁器口万安里小区010747号房产证，证字第40611号，声明作废。</p> <p>◆重庆恒升资产管理公司1-1-015号房产证遗失，证字第40611号，声明作废。</p> <p>◆重庆市南岸区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在重庆市南岸区南滨路街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在沙坪坝区沙坪坝街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市巴南区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在巴南区南滨路街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市荣昌区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在荣昌区荣昌街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p>	<p>◆重庆武隆县烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在武隆县武隆街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市武隆区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在武隆区武隆街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市武隆县烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在武隆县武隆街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p> <p>◆重庆市武隆区烟草专卖局公告：2026年3月16日，我局在武隆区武隆街道办事处辖区发现，有非法烟土交易行为，请相关当事人于3月16日前向我局主动报告，逾期不报者，将依法从严处理。</p>
---	--