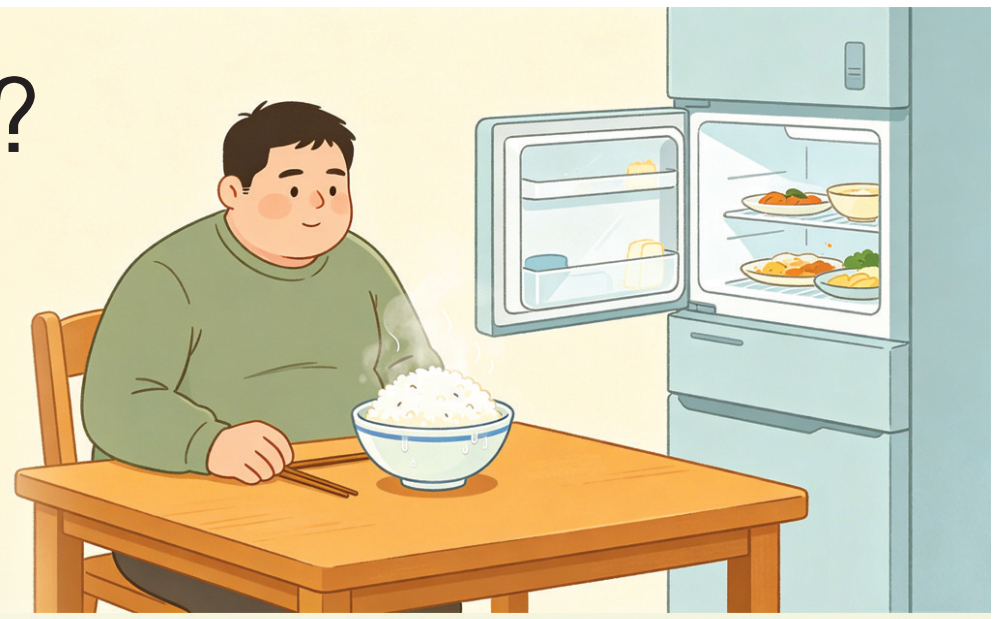
吃冷米饭真能减肥降糖？

医生：小心肚子“闹脾气”



大米煮熟后淀粉充分糊化，易被消化吸收、快速升糖，但是将煮熟的米饭冷藏放凉后，其中的部分淀粉会转化成抗性淀粉。抗性淀粉有利于身体健康，不仅不会导致肥胖，反而有助于减轻脂肪肝、控制血糖，因此，不少人开始专门准备冷米饭并食用。

冷米饭能想吃多少就吃多少吗？有必要用专门的抗性淀粉代餐吗？记者采访了重庆两江新区人民医院减重门诊医生罗秋平。

冷米饭是冷藏还是冷冻后的米饭

罗秋平介绍，这里的“冷米饭”是冷藏后的米饭，冷藏温度在2~4℃。“在烹饪过程中，淀粉分子，尤其是直链淀粉从有序变为无序（糊化）。当温度下降，尤其是冷藏后，它们重新排列、结晶，变得难以被酶消化，形成抗性淀粉。”

记者留意到，有网友将米饭冷冻后再复热食用，这样做也能让米饭产生抗性淀粉吗？罗秋平介绍，快速冷冻会打断淀粉分子结晶的过程，反而不利于抗性淀粉的形成。另外，米饭室温自然冷却虽然也会产生一些抗性淀粉，但效果远不如冷藏显著。

抗性淀粉并不只在冷米饭中。罗秋平告诉记者，面条、馒头、面包、土豆、红薯、紫薯、山药等冷却后，抗性淀粉含量都会明显升高。燕麦、黄豆、绿豆、红豆、扁豆、鹰嘴豆和生香蕉（未熟透、偏青）等，是本身天然含较多抗性淀粉的食物。

冷米饭含抗性淀粉能多吃吗

抗性淀粉不被小肠消化吸收，热量低，这是否意味着多吃一些冷米饭也无妨？罗秋平表示：“不能！”她介绍，虽然抗性淀粉具有不被小肠消化吸收、热量较低、能促进有益菌生长等优点，但是总热量和总碳水摄入仍需控制。抗性淀粉热量并非为零，如果因为“吃不胖”就大量吃，总热量仍可能超标，反而不利于体重管理。

“另外，抗性淀粉本质是一种不易消化的膳食纤维，过量摄入会引起恶心、腹胀、肠鸣、排气增多等胃肠道不适，务必均衡饮食。”她说。

吃冷米饭还要注意这些细节

罗秋平提醒，并非人人都适合吃冷米饭。抗性淀粉在大肠发酵产气，可能引起腹胀、腹痛、腹泻，老年人、儿童、孕妇及胃肠疾病患者等消化功能弱者，不推荐食用。还有体瘦、食欲缺乏者也不适合食用，因为冷米饭饱腹感强、能量相对较低，不利于需要增重的人群。

“还要注意食品安全风险，冷米饭是蜡样芽孢杆菌等细菌的绝佳培养基，在室温下放置超过2小时，尤其是夏天，易滋生细菌，导致食物中毒。另外，不要长期只吃冷米饭，过度依赖可能造成饮食单调，缺乏其他营养素。”她说。

如何正确准备冷米饭？罗秋平说：“煮好后1小时内放入冰箱，务必密封后冷藏，并在1~2天内食用完毕，再次食用前应充分加热，室温下放置过久的冷米饭请勿食用。”

市面上还有专门的抗性淀粉出售，有人用它来代餐。罗秋平介绍，对于大多数人来说，这没有必要，通过日常饮食即可获取。通过吃杂豆饭、放凉的薯类、青香蕉等天然食物，不仅能摄入抗性淀粉，还能获取更全面的维生素、矿物质和膳食纤维。市售抗性淀粉多为加工提取物，价格高，且脱离食物基质后，其健康效益是否等同于天然来源尚存在争议，依赖其代餐而忽视整体膳食质量，得不偿失。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

女子脑内取出3厘米活虫，已寄生5年

专家：切忌饮用生水，勿食用生鱼虾

近日，陆军军医大学西南医院从一名女患者脑中成功取出一条长3厘米、已存活约5年的裂头蚴。该患者自2021年起反复出现肢体麻木、面部歪斜等神经系统症状，辗转多家医院未明确病因，最终通过病灶“迁移”特征及生活习惯排查确诊。目前患者已康复出院，医生特别提醒，切忌直接饮用生水，勿食用生鱼虾及未煮熟的蛙、蛇，从源头规避感染风险。

女子多年怪病难寻病因

2021年的一天，这位女性患者突然出现左侧肢体麻木的症状。当时她正处于孕期，想着“忍忍就好”，并未放在心上。可分娩后，症状不仅没缓解，还愈发严重——走路不稳、面部歪斜、看东西重影，连正常生活都受影响。

“之后几年，这位女患者辗转多家医院，每次接受治疗后，症状一度有所缓解，但总会在不久后再次发作，而确切病因始终成谜。”陆军军医大学西南医院神经内科副主任医师肖力回忆道。

这些年，患者跑遍了多家医院，做了无数次检查，可医生们始终找不到病根。症状时好时坏，就像“打地鼠”一样，刚压下去一个，又冒出来一个，这让患者和家人都十分焦虑。

病灶迁移锁定寄生虫元凶

这次患者再次来到西南医院，肖力医生接诊后，第一时间翻出了她历年的病历和影像学资料。仔细对比后，一个关键现象引起了他的注意：“我们对比了患者不同时间段的影像学资料，发现病灶存在明显的‘迁移’过程。”

具体来说，病灶最开始在脑干左侧，后来跑到了脑干右侧，最近一次检查时，竟然“挪”到了顶枕叶——相当于在大脑里“搬家”了好几次。“能在颅内自行‘移动’的病灶不多见，同时在病灶中还能看到可疑的‘隧道征’，临床上需首先考虑寄生虫感染。”肖力解释，而且病灶内部还有钙化点，这也是寄生虫感染的典型影像学特征，“因此，我们高度怀疑她就是颅内寄生虫感染。”

手术取虫成功医生划重点

明确病因后，西南医院神经外科李飞副教授团队迅速制定手术方案，为患者实施开颅手术。

手术中，医生们在显微镜下小心翼翼地分离脑组织，生怕损伤到患者的神经。最终，在病灶深处，一条长约3厘米的白色粉条状蠕虫被成功取出，正是裂头蚴。术后，患者恢复得十分顺利，之前的肢体麻木、面部歪斜等症状全部消失，目前已经康复出院。

肖力医生特别提醒，脑裂头蚴病是一种少见的中枢神经系统寄生虫感染性疾病，“预防此类疾病，在于养成良好的生活和饮食习惯，切忌直接饮用生水，不要食用生鱼虾，避免食用未煮熟的蛙、蛇等。”

肖力解释，裂头蚴常存在于生水、生鱼虾以及未煮熟的蛙、蛇体内，人食用或饮用后，寄生虫可能进入体内，甚至“游走”到脑部等重要器官，引发严重后果。“这条寄生虫在患者脑内存活了约5年，想想都让人后怕。大家一定要改掉不良习惯，别让寄生虫有可乘之机。”

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年3月31日在重庆市江津区瑞山农贸市场查获无障号(自制烟)2900条，调物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：4822657261），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。 重庆市江津区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年4月7日，本局在重庆市万盛经济技术开发区青年镇集贸市场摊位查获无障号（自制烟）51条，请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：48226726），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。

重庆市万盛经开区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2026〕24号

2026年1月30日10时50分，本局在重庆市沙坪坝区都市花园商路105号附4号顺丰速运查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品无障号（自制烟）5870条。本局于2月3日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条、第七十四条的规定，现将行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年4月7日

竞争性比选公告

重庆驿满新能源科技有限公司现无人机采购项目进行第二次竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2026年4月10日17:00前，报名地址：重庆市南川新区红旗河沟理想大厦A栋2楼，联系人：罗老师，联系电话：15723420769。报名资料：须加盖单位公章）。报名函（格式自拟）、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江春城·公元三期（39#—40#）项目方案调整的公告

重庆新望房地产开发有限公司、相关利害关系人：

江春城·公元三期（39#—40#）项目建筑项目位于江津区滨江新城，其用地东临万达西江月项目，西临金泉路公园，南临西江大道，建设单位是重庆新望房地产开发有限公司，现因市场发展和客户需求，建设单位特申请对该项目进行方案变更。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2026年4月9日至2026年4月15日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局，项目现场对修改内容进行公示，告知听证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局，项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局

联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号

联 系 人：袁女士 联系电话：023-81222878

电子邮箱：460023290@qq.com 邮编：402260

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年4月2日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2026〕16号

2026年1月22日10时许，我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌超限量普通、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱QUIK GRAPE200.0个、QUIK GVAVA100个、QUIK MUNG BEAN100.0个、QUIK PEACH100.0个、QUIK TARO100.0个、QUIK WATERMELON200.0个、QUIK YAKULT200.0个、V8 Strawberry Ice297.0个、V8 Lemon Ice171.0个、V8 Prune Ice51.0个、CROWN BAR BERRY BLUE47.0个、RELX 雾化杆 金尊魔盒20.0个、QUIK STRAWBERRY ICE CREAM20.0个、V8 Guawa Ice147.0个，本局于2月15日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣电子烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条一款第（四）项的规定，现将行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告

渡烟罚送达〔2026〕第5号 **无主**；2026年1月7日本局在重庆市大渡口区互助村菌通快递公司查获当事人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》第十二条的规定，于2026年4月7日作出将先行登记保存卷烟中华（双中支）16条予以公开销毁决定。现送达给当事人，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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。 重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年4月7日

公 告

重庆渡周装饰工程有限公司：王宗贵【申请述称：2025年11月14日0时10分左右，重庆渡周装饰工程有限公司王宗贵，在工厂上夜班运输船舰时被抛掷板砸伤，要求认定工伤】于2026年1月7日提交的王宗贵的工伤认定申请材料不符合我局工伤认定受理条件。现决定我局对王宗贵提交的申请不予受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的两道工人社伤险举字[2026]49号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为王宗贵所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年4月8日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告 沙烟送公〔2026〕4号

2026年1月6日10时20分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌超限量普通、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱CROWN BAR AL FAKHER PEACH ICE100.0个、CROWN BAR AL FAKHER BERRY ICE100.0个、CROWN BAR AL FAKHER TWO APPLE100.0个、CROWN BAR AL FAKHER SWEET PASSIONFRUIT100.0个、CROWN BAR AL FAKHER STRAWBERRY PUNCH100.0个、CROWN BAR AL FAKHER GRAPE MINT200.0个、CROWN BAR AL FAKHER CHERRY FIESTA100.0个、CROWN BAR AL FAKHER LUSH ICE200.0个、CROWN BAR AL FAKHER TWO APPLE100.0个、CROWN BAR AL FAKHER SWEET PASSIONFRUIT100.0个、本局于2月3日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣电子烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十五条第一款第（四）项的规定，现将行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告

渡烟罚送达〔2026〕第4号 **无主**；2026年1月7日本局在重庆市大渡口区互助村菌通快递公司查获当事人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》第十二条的规定，于2026年4月7日作出将先行登记保存卷烟中华（双中支）14条予以公开销毁决定。现送达给当事人，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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。 重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年4月7日

公 告

重庆渡周装饰工程有限公司：王宗贵【申请述称：2025年11月14日0时10分左右，重庆渡周装饰工程有限公司王宗贵，在工厂上夜班运输船舰时被抛掷板砸伤，要求认定工伤】于2026年1月7日提交的王宗贵的工伤认定申请材料不符合我局工伤认定受理条件。现决定我局对王宗贵提交的申请不予受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的两道工人社伤险举字[2026]49号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为王宗贵所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告。

重庆市两江新区人力资源和社会保障局 2026年4月8日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2026年4月03日，我局在重庆市沙坪坝区春伢山街道重城城北路107号查获卷烟，品种有白鲸（无障号）281.0条等1个品规，共计281.0条卷烟，环依法予以行登记保存。调物主于本公告发布之日起60日内到地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小乐（22000652038），邓贵（22000652024），联系电话：6506265）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》第七十三条及有关规定对涉案卷烟进行处理，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年4月3日

遗失声明

重庆太城药业有限公司遗失公章(编号5001087210470)财务专用章(编号5001080466632)法人章(法人：程代萍，编号5001127358302)声明作废。

重庆市大渡口区烟草专卖局送达公告

渡烟罚送达〔2026〕第3号 **无主**；2026年1月7日本局在重庆市大渡口区互助村菌通快递公司查获当事人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》第十二条的规定，于2026年4月7日作出将先行登记保存卷烟中华（硬）4条予以公开销毁决定。现送达给当事人，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个月内直接向大渡口区人民法院提起行政诉讼。 重庆市大渡口区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆市万州区烟草专卖局送达公告

无主：2026年1月14日本局在市场检查中，在重庆市万州区分水镇桥文坊联路84号查获涉嫌销售假专卖品一案，因无法找到案件当事人无法定一步查清案件事实，我局已于2026年1月21日依法作出将先行登记保存的卷烟无障号（自制烟）10.0条公开销毁的决定。因受送达人下落不明，其他单送达万州区烟草专卖局（自制烟）10.0条公开销毁的决定。因受送达人下落不明，其他单送达万州区烟草专卖局行政法律文书，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三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（2026）10号]予以公告送达。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个月内直接向万州区人民法院提起行政诉讼。

重庆市万州区烟草专卖局 2026年4月7日

重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司关于召开2025年年度股东大会的通知

各位股东：重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2025年年度股东大会将于2026年4月29日上午9:30在朵力公司二会议室召开，现将有关事项通知如下：

一、会议时间：2026年4月29日（星期三）上午9:30

二、会议地点：朵力公司二会议室

三、会议召集人：重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司董事会

四、召开方式：现场会议

五、会议议题：1.关于《朵力公司2025年度董事会工作报告》的议案；2.关于《朵力公司2025年度报告》的议案；3.关于《朵力公司2025年度财务决算报告》的议案；4.关于《朵力公司2025年度利润分配方案》的议案；5.关于《朵力公司2026年全面预算报告》的议案。

六、出席人员：1.截至2026年4月21日转让给重药、重庆股份转让中心有限责任公司登记在册的本公司全体股东或委托代理人。2.本公司董事、高级管理人员和公司聘请的律师。

七、登记事项：1.登记时间：2026年4月22日—4月23日上午9:10—11:10，下午2:10—4:10。2.登记地点：重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司董事会办公室。3.登记方式：出席会议的股东应持以下文件办理登记：①自然人股东持本人身份证、股东账户卡；②由代理人代表个人股东出席本次会议的，应出示委托人身份证（复印件）、委托人亲笔签署的授权委托书、股东账户卡和代理人身份证；③由法定代表人代表法人股东出席本次会议的，应出示本人身份证、加盖法人单位印章的单位营业执照复印件、股东账户卡；④法人股东委托非法定代表人出席本次会议的，应出示本人身份证、加盖法人单位印章并由法定代表人签署的授权委托书、单位营业执照复印件、股东账户卡。自然人股东采用上门方式登记；法人股东可以信函及上门方式登记，公司不接受电话方式登记。

授权委托书（自制烟）216条予以销毁决定。因受送达人下落不明，其他单送达重庆市烟草专卖局