吃完犯困就是血糖升高？控糖必须戒米饭？

专家：科学吃碳水才是控糖关键

餐后犯困就是血糖升高？吃饭顺序、进餐快慢也和控糖有关？要控糖就必须戒掉米饭吗？吃粗粮能降糖吗？11月14日是世界糖尿病日，今年的宣传主题是“早发现，早行动”。针对以上有关血糖、控糖问题的疑问，记者采访了重庆大学附属沙坪坝医院内分泌科主任李英莎。



控糖吃什么怎么吃都重要

吃了就想睡就是血糖高了？“餐后犯困确实和血糖升高有关，但并不是唯一原因。”李英莎解释说，大量精制碳水摄入后，血糖快速上升、胰岛素分泌增加，再加上餐后副交感神经兴奋，困倦感随之而来。她建议，餐后可以慢走10分钟，能够有效改善餐后困倦的情况。

进餐节奏和进食顺序同样影响餐后血糖。进食越快，血糖峰值越高，长期狼吞虎咽，会增加2型糖尿病患病风险。她提醒，早餐用餐时间尽量不少于15分钟，午晚餐不少于20分钟，进餐可以优先遵循“蔬菜菌菇—肉蛋豆制品—主食”的顺序，延缓碳水吸收，平稳餐后血糖。

除了吃饭习惯，主食怎么做、怎么吃也会影响血糖。同等重量的大米，白粥升糖速度远高于干饭，大米经过长时间熬煮，淀粉充分糊化，进入人体后吸收速度更快。李英莎建议日常优先吃干饭，少喝纯白米粥；如果想喝粥，可以搭配红豆、绿豆、燕麦等杂粮，少量食用，同时搭配蔬菜和优质蛋白一同食用。

控糖不等于完全不吃米饭

针对流传较广的“冷饭更控糖”的说法，李英莎也进行了解答：冷藏后的米饭会产生抗性淀粉，升糖速度略有下降，但控糖效果有限，不能因此放开主食摄入量。米饭煮熟后尽量在2小时内冷藏，存放时间不超过24小时，食用前务必充分加热，不建议长期食用冷饭。

她特别提到，控糖不等于戒掉碳水化合物。长期不吃主食，容易引发营养不良、肌肉流失，甚至出现低血糖后反跳性高血糖。日常煮饭可以掺入20%~30%糙米、杂豆、燕麦。但粗粮也并非越多越好，粗粮只能延缓升糖，并没有降糖作用。一旦打成细粉、做成糊糊，升糖速度反而变快，建议选完整颗粒、粗细搭配的吃法。

“控糖不是和米饭‘为敌’，而是学会科学摄入碳水。”李英莎表示，调整进餐顺序、放慢吃饭速度、选对主食，是市民在家就能做到的控糖第一步。同时也呼吁大家重视血糖筛查，做到早发现、早行动，守护血糖健康。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

白头发拔一根长十根？研究有新发现

压力退了 白发或能黑回去

你是不是也经常一照镜子，猛地瞥见头顶又冒出几根白得刺眼的头发，心里顿时咯噔一下：“这白头发怎么又多了？”都说“白发拔一根长十根”，到底该不该拔？在很多人的认知里，白发和衰老直接相关，觉得头发一旦变白，就再也回不去了。但今天要告诉你一个颠覆认知的研究发现：已经变白的头发，竟然还有机会“逆转”，重新变黑！

你的白头发还能重新变黑

想弄清头发为什么白，又为什么还能黑回去，科学家用了一个很妙的办法——把头发当成“树木年轮”来研究。2021年，国际期刊《细胞生物学》上发表的一项研究发现：白头发颜色变化的曲线，几乎是紧跟着你的压力水平走的。因此，你的白头发，其实是一本“压力日记”！

我们的头发每个月大约长1厘米，于是研究人员把单根头发从发根到发梢，像切时间片段一样，对每一小段的色素含量进行精密分析。这样一来，这根头发过去几个月甚至一年里，什么时候状态好、什么时候突然变白、后来又发生了什么，全都被清晰地“读”了出来。

他们找来了一群感觉压力起伏比较明显的参与者，让他们认真回忆过去一年的生活，按时间线给自己的压力打分（0分是毫无压力，10分是压力很大）。接着，再把每个人头发上的颜色变化，和时间轴一一对照。结果一出，连研究者都感到惊叹——头发颜色变化的曲线，几乎是紧跟着人体的压力水平走的。

研究人员列举了2个非常有趣的实验案例：

①一位35岁的男性，有5根白发在几乎同一段长度里，重新恢复成了深色。而追溯对应的时间点，刚好是他结束高强度工作，连续休假、压力评分降到0的那段彻底放松的日子。

②一位30岁的女性，在她的婚姻冲突、分居、搬家等事件集中爆发的两三个月里，压力评分直冲高峰，头发也正是在这一截突然变白。神奇的是，当那段最煎熬的日子过去后，新生发段又慢慢变回了深色。

专家总结：压力飙升时，头发容易变白；压力消退了，有些已经变白的头发，真的可以再黑回去。虽然这种“反转”需要几周甚至几个月，速度慢一点，但它实实在在地发生了。当然，这种逆转是有条件的。研究人员也提醒，如果毛囊长年累月泡在高压里，或者身体机能本身已经严重衰退，毛囊就可能被“锁死”在白发状态，再也回不去了。所以，抓住压力刚刚开始作祟的“窗口期”，非常关键。

除了压力大白发还缺营养

要是近期压力明明不大，家里也没有年纪轻轻就白头的遗传，可白发还是一个劲儿地往外冒，那就要低头看看自己的饭碗了——很可能是营养没跟上。如果身体缺乏以下三种营养素，可能会更容易长白发。

1.蛋白质——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。如果长期蛋白质摄入不足，就容易突然长白头发。不仅如此，发质变差、毛糙、发黄等情况，都与蛋白质摄入不足有关。

2.铜、锌、硒等微量元素——黑色素的催化剂

我们可以这样理解：黑色素的合成，需要一种叫作“酪氨酸酶”的物质来推动。而这种酶的活性高低，会直接影响合成过程的效率和结果。铜、锌、硒等这类微量元素，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，反映到你的头上，就会出现白头发。

3.B族维生素——参与新陈代谢

B族维生素参与了我们人体的新陈代谢，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。如果因为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。

逆转头发变白开关就在你身上

在照方操作之前，有一条必须先说清楚：如果白发是在很短时间内突然大量增多，或者年纪轻轻就满头花白，建议先去医院排查一下。

甲状腺功能异常、恶性贫血、自身免疫性疾病，甚至某些先天代谢缺陷，都可能是背后推手。拿不准的时候，交给医生判断最安全。排除了疾病因素，剩下的日常预防与逆转，我们分两头抓：

一、压力太大引起的——学会释放压力

■**动起来：**运动是公认的减压良药。哪怕是每天散步半小时、做些简单的拉伸，都能帮助身体释放“快乐激素”，让紧绷的神经慢慢松弛下来。

■**静下来：**冥想、深呼吸、正念练习，这些看起来“什么都没做”的方式，其实是在帮助大脑从高速运转切换到休息模式。每天花五分钟，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，你会发现焦虑感悄悄减轻了。

■**说出来：**别把坏情绪憋在心里。找个信任的朋友聊一聊，哪怕对方没有给出什么建议，倾诉本身就有疗愈的力量。

二、缺乏营养引起的——科学调整饮食

●**蛋白质：**日常生活中要多摄入优质蛋白质，中国营养学会曾评选出“优质蛋白质十佳食物”，分别为鸡蛋、牛奶（液态）、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉和大豆（干）。

●**微量元素：**牡蛎、瘦肉、坚果、蛋类、豆类等食物富含锌；猪肝、虾、贝类、坚果、种子类食物含有较多铜；海产品、瘦肉、坚果、大蒜、蘑菇等食物富含硒。适量食用以上食物，补充相应微量元素。

●**B族维生素：**这类维生素是一个庞大的家族，常见于动物内脏、豆类、乳蛋类、畜禽鱼肉类、全谷物等食物。在日常饮食中，可以注意多摄入一些。比如煮饭时加一把杂粮、每周吃1~2次动物内脏等。

白发真的能重新变黑吗？科学给出的答案是：有可能，但需要一个契机。这个契机，不是什么昂贵的黑发神药，也不是朋友圈里流传的偏方，而是你让自己放松一点，给身心放个踏实的假。当然，头发的变化以月甚至以年为单位，缓慢却诚实。你为健康花的每一分心思，镜子里的那个人，早晚都会还你一个惊喜。

据人民日报



刊登热线 13018333716 15023163856

关于注销鹏诚保险代理有限公司李家沱营业部的决定公告

经公司研究决定，注销鹏诚保险代理有限公司李家沱营业部（统一识别代码：91500113MA5U4H0K7T），该营业部于2026年11月13日我司已做出注销。特此公告。

鹏诚保险代理有限公司
2026年11月13日

遗失声明

成都万科物业服务有限公司重庆人和分公司遗失存量房买卖（居间）合同5份，合同编号：CLF00001407、CLF00001497、CLF00001498、CLF00001494、CLF00001544；租赁合同6份，协议编号：ZL00003018、ZL00003019、ZL00003339、ZL00003353-ZL00003355，声明作废。

成都万科物业服务有限公司重庆沙坪坝分公司遗失存量房买卖（居间）合同1份，合同编号：CLF00001467；租赁合同2份，协议编号：ZL00003370、ZL00003381，声明作废。

成都万科物业服务有限公司重庆市南中区分公司遗失存量房买卖（居间）合同2份，合同编号：CLF00001377、CLF00001446；租赁合同1份，协议编号：ZL00003447，声明作废。

重庆万科物业服务有限公司北碚区分公司遗失存量房买卖（居间）合同1份，合同编号：CLF00001247，声明作废。

重庆万科物业服务有限公司九龙坡区分公司遗失房屋/车位租赁合同3份，协议编号：ZL00002831-ZL00002833，声明作废。

◆重庆市南岸区花园路街道美和壮工服务中心遗失中国农业银行重庆市南城支行银行开户许可证，核准号J6530062864301，账号31060501040009106，声明作废

公告

2026年12月10日为两江新区五宝镇选举及补选两江新区第一届人大代表、两江新区五宝镇第六届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区五宝镇，且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民，请于2026年11月19日前，到户籍所在村（社区）进行选民登记。五宝社区联系人：郝女士电话67586510，新三村联系人：晏女士电话67586974，万缘村联系人：李先生电话67586551，大树村联系人：陈先生电话67586994，马井村联系人：陈先生电话67586456，腾子村联系人：周女士电话67586971，下湾村联系人：龚女士电话67586807。

重庆市两江新区五宝镇选举及补选工作办公室
重庆市两江新区五宝镇选举委员会
2026年11月16日

重庆市涪陵监狱与大信会计师事务所（特殊普通合伙）重庆分所联合公告

因政策原因，重庆市涪陵监狱搬迁建设工程竣工财务决算需拆分为两个项目分别办理竣工财务决算，并分别出具审核报告。经双方协商，现决定作废大信会计师事务所（特殊普通合伙）重庆分所于2018年9月12日出具的《涪陵监狱搬迁建设工程竣工财务决算审核报告》（报告编号：信渝专审字2018第00540号，防伪码：628910706078693）。自本公告刊登之日起，上述报告原件、复印件及其他形式复制件均作废，不得作为办理竣工财务决算及相关事项的依据。相关竣工财务决算事项以项目拆分后分别出具的审核报告为准。特此公告。

重庆市涪陵监狱
大信会计师事务所（特殊普通合伙）重庆分所
2026年11月12日

◆遗失重庆市渝中区白象街2号9-3承租人危隆伦（重庆市公有房屋住宅租约证，旧改字第10578号，声明作废。