

# 吃饭时的“第一筷子” 决定了你的体重和血糖

■ 王晓晴

吃饭的时候,第一口你习惯吃什么?其实,大部分人更在意吃什么,而不是吃的先后顺序。就是被你忽略的进食顺序,却在悄悄影响着身体健康,尤其是血糖。

## 吃饭时“第一筷子”很重要

对很多人来说,吃饭顺序似乎是一种天然形成的习惯。你可能不知道,先吃什么后吃什么,会影响到餐后的血糖,长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。

在饥肠辘辘的时候,如果第一筷子先伸向肉肉类菜肴,会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。空腹时人们食欲旺盛,进食速度快,可能无法控制脂肪和蛋白质的摄入量。这时再吃蔬菜和主食的话,摄入量很少,导致一餐当中的能量来源只能依赖脂肪和蛋白质,膳食纤维也严重不足。时间久了,血脂会跟着升高。

如果先食用蔬菜,然后食用蛋白质,最后吃高血糖反应的碳水化合物,不仅有利于控血糖,对减肥也是很有帮助的。具体来说,“纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”这个吃饭顺序,对健康比较好。

## 不同人群的“最佳吃饭顺序”

### 糖尿病患者

糖尿病患者可以在餐前喝点汤,

再吃蔬菜、肉类菜肴,最后再吃主食。吃蔬菜的同时可吃些鱼、蛋等低脂、高蛋白食物。鱼肉尽量用清蒸、水煮等清淡方法烹调,避免油炸。主食多吃一些富含膳食纤维的食物,如小米、燕麦等。

### 想要减肥的人

这类人可以在吃饭前喝一小杯水或少量吃些水果,然后选择高纤维食物,也是公认的低热量食品,像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等,让人产生较强的饱腹感。之后再吃肉类,肉类里鱼、虾、鸡等白肉,或是瘦的红肉,都含有较低的脂肪和很高的蛋白质,令饱腹感持续时间变长。

### 肠胃不好的人

对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡患者,饭前最好不要喝汤或水。这类人胃酸分泌较少,饭前汤水摄入过多会冲淡胃液,进一步影响食物的消化。消化能力差或胃中感觉饱胀,最好在饭前吃水果。

### 太瘦的人

“先菜再肉后饭”的进食顺序,适合大部分人群,但有一类人不适用——想要长肉或增肌的瘦子。这类人本来就瘦弱,需要增加食量,增重增肌,可适当增加主食和高蛋白食物的摄入,如全脂牛奶、鸡蛋、红肉、鱼等。

## 如何科学调节食欲

食欲很神奇,有些人的食欲太好,

以至于热量摄入超标,逐渐导致肥胖;还有些人食欲很差,即使是一桌美味在眼前,却没有一点胃口。

### 食欲太好

每日三餐的时间要尽量保持规律,让大脑和肠胃记住“饭点”;培养“慢慢咀嚼”的意识,延长用餐时间,一般来说最好保证每口咀嚼不少于5次;当食欲来了,可以做其他事情来转移注意力,比如看书、追剧或者听音乐,让自己“忘掉”想吃东西的想法;不要给

### 自己

留有吃夜宵

的时间。如果晚

上实在忍不住时,少吃些高

纤维、高蛋白或全谷食物,可以选择全麦面包、香蕉、杏仁、牛奶等。

### 食欲不佳

保证三餐按时吃的前提下,可以少食多餐,正餐不必吃太多,以免消化不良导致食欲不振。三餐间可以少吃一点水果、酸奶、坚果等;酸味有助调节食欲,开胃促消化。饭前吃些醋拌小菜,炒菜中加香醋提味。还可以吃



些苹果、柚子、山楂、橘子、猕猴桃等;凉拌菜中加点蚝油,炒菜中加点香醋,煲汤中加点姜片、香叶,可以使菜品增鲜提色、香气四溢;食欲不佳时,不妨多吃一些红黄色食物、绿叶菜等。比如,西红柿、胡萝卜、草莓等看着鲜艳有食欲的果蔬;要想每天都有好食欲,还要适当运动,可以做做瑜伽、打打太极。

## 儿童也会患上高血压

■ 刘健

全国学生体质调研报告显示,我国中小学生高血压患病率已达14.5%,大概每7个孩子就有1人患病,其中男孩多于女孩。青少年儿童处于生长发育阶段,年龄、性别、身高都会影响血压值,因此高血压诊断标准并不是一个固定数值,而是基于正常健康儿童的血压分布来确定的。在相同年龄、性别和身高范围内的儿童中,如果血压低于90%的人,属于正常血压;若高于90%-95%的人,属于正常高值血压;若血压数值更高,则属于高血压。临床上,医生会通过简化公式对3-17岁青少年的血压做出快速判断,若为高度疑似,会进行相应的诊治。

研究发现,儿童高血压与超重和肥胖密切相关。与体重正常儿童相比,超重或肥胖的儿童检出高血压的概率增加了一倍多。所以,家有“小胖墩儿”的就要注意了。另外,父母有高血压史、低出生体重、早产、盐摄入过多、睡眠不足,以及缺乏体力活动等也容易让儿童早早患上高血压。

要想避免孩子被高血压“缠上”,家长要做好监督员,控制其日常饮食,少油少盐少糖,每天喝足水,用水果、坚果、酸奶等替代膨化食品、奶油蛋糕等;积极参加运动,控制体重;3岁起,每年至少测一次血压。如果存在上述危险因素,且出现头晕、头痛等症状,应尽快到医院检查,根据血压情况进行后续处理。



山东科技大学的留学生在中医体验馆体验火罐。

近日,在青岛举行的博鳌亚洲论坛全球健康论坛第二届大会上,为弘扬和推广传统中医药文化,大会特别设置中医体验馆。现场提供的中医推拿、针灸等项目,吸引多国参展商、外籍观众前来参观体验。

新华社记者  
李紫恒 摄

## 三大眼病侵袭儿童健康 近视低龄化趋势明显

新华社长沙电(记者 帅才)专家指出,近视、弱视、斜视三大眼病高发,威胁儿童眼健康。儿童近视低龄化趋势明显,甚至出现了不少患上高度近视的幼儿,亟待引起重视。

湖南省人民医院眼视光医学中心医生王华告诉记者,近年来,医院收治的眼疾患儿激增,很多孩子沉迷于网络游戏等,观看电子产品的时间很长,加之缺乏适当的户外活动,眼睛得不到合理休息,导致近视发生。以前患近视

的一般都是青少年,现在患上近视的幼童越来越多,甚至有些幼儿园的孩子就出现了高度近视的情况,让人担忧。

中南大学爱尔眼科学院博士生导师、教授杨智宽介绍,除了近视,斜视和弱视也成为儿童常见的眼病。家长一旦发现孩子有眯眼、歪头等表现,要及时带孩子到正规医院检查。

杨智宽提醒,如果家长发现孩子两只眼睛无法同时向前看,要警惕孩子可能患上斜视,应及时到医院检查

和治疗。先天性白内障、远视、斜视等还可能致弱视发生,弱视患儿如不能及时进行治疗,通常会引发难以逆转的双眼视功能损伤。

专家建议,青少年、儿童应该科学用眼,保证每天1到2小时的户外活动时间,减少长时间近距离用眼,不要长时间使用电脑、手机等电子产品。家长应每年带孩子去正规医院做眼部检查和视力检查。当孩子出现近视时,应及时进行干预和矫正,以免近视度数加深。