

一串热量近500千卡 慢跑30分钟才能消耗

医生探索网红小吃奶皮子糖葫芦健康吃法

近日,奶皮子糖葫芦全网爆火,这款融合传统与创新的甜品,从经典山楂款到晴王葡萄豪华款,价格跨度从十几元高至近百元,成为社交平台的热门话题。然而,在甜蜜热潮的背后,也有网友成为“网红甜品”的受害者。为此,记者采访了宁波大学附属第一医院内分泌科主任励丽主任医师,从专业视角探索这款网红小吃的健康吃法。

一串热量近500千卡,消耗并非易事

奶皮子糖葫芦的核心魅力在于食材的创新搭配,不同基底食材与奶皮子的组合,造就了风味差异。励丽介绍,其实糖葫芦的核心原料山楂富含有机酸、黄酮类化合物及果胶,这些物质赋予其促消化、护血管的潜在益处。草莓与葡萄作为热门替代食材,前者富含维生素C与花青素,后者含有丰富的抗氧化物质,适量食用都有助于健康。

而作为点睛之笔的奶皮子,又被称为牛奶的“脂肪浓缩体”。其通过鲜奶煮沸凝结而成,本质是乳脂肪与少量蛋白质的集合,部分制作工艺还会额外添加白糖。励丽介绍:“每100克奶皮子的热量有400千卡~500千卡,脂肪含量超40%。”

然而,当这些食材与高糖的糖衣结合后,健康隐患便随之叠加。山楂的有机酸会刺激胃酸分泌,奶皮子的高脂肪会增加消化负担,糖衣的精制糖则会导致血糖波动,三者协同作用下,对消化系统和代谢系统的挑战远超单一食材。

不同款式的奶皮子糖葫芦的热量也不尽相同,励丽结合食材重量进行了热量估算:经典款3颗山楂(约60克)搭配15克奶皮子和20克糖衣,总热量220千卡~240千卡,相当于一碗米饭的热量。草莓款和晴王葡萄款加上干噎酸奶,一整串的热量大约有500千卡。

要消耗这些热量并不是一件易事,食用一串奶皮子糖葫芦后,需要快走40分钟~50分钟、慢跑30分钟才能完全消耗。励丽提醒:“对于日常缺乏运动的人群,频繁食用这类高糖高脂零食,极易导致热量盈余,进而引发体重增加和代谢紊乱。”

除了热量,升糖影响同样值得警惕。近期网络上有消费者实测,食用一串奶皮子糖葫芦后血糖升至8.1mmol/L。对此,励丽解读道:“健康成年人空腹血糖正常范围为3.9~6.1mmol/L,餐后2小时应低

于7.8mmol/L,8.1mmol/L的数值已超出正常餐后范围,属于糖耐量异常的表现。”尤其是对于糖尿病患者或血糖控制不佳的人群,这样的血糖波动可能引发头晕、乏力等不适,甚至加重病情;即使是健康人群,长期反复的血糖骤升骤降,也会增加胰岛素抵抗的风险。

这五类人群须严格规避或谨慎食用

并非所有人群都适合享用这款甜蜜小吃。励丽表示,这五类人群需严格规避或谨慎食用:

首先是糖尿病患者,糖衣中的精制糖升糖指数极高,山楂、葡萄等基底食材也含有一定糖分,容易导致血糖失控;其次,高血脂及心血管疾病患者需警惕奶皮子中的饱和脂肪,过量摄入会增加血液黏稠度,加重血管负担;另外,肥胖及体重控制期人群应拒绝这类“空热量”食物,其饱腹感弱却热量高,会阻碍减重进程,如果是有胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病的患者,会因山楂的有机酸刺激胃黏膜,加剧泛酸、胃痛等症状。

除此之外,特殊人群例如婴幼儿消化系统尚未发育完善,高糖高脂的刺激可能引发肠胃不适,孕妇则需严格控制摄入量,避免影响自身血糖和胎儿健康。

对于可以食用的人群,掌握正确的食用方式至关重要。励丽建议,要践行“浅尝辄止”的原则,比如与家人朋友分食一串,既能体验风味又能控制分量;其次要选择合适食用时机,优先在两餐之间血糖稳定时段食用,千万不能代替正餐,也要避免饱餐后立即享用,减少消化负担。同时,食用当天需适当减少其他主食和甜品的摄入,多吃富含膳食纤维的蔬菜和粗粮,多喝水,以平衡整体膳食结构。此外,美食爱好者可以尝试自制健康版本,选用小颗食材、薄挂糖衣,或用蜂蜜替代部分冰糖,在保留风味的同时降低健康风险。 据《宁波晚报》

肚里几颗小石头竟成祸根

10多年前,方大姐查出胆囊结石。由于无异常症状,方大姐决定不予理会。直到前段时间洗澡时,她看到镜子中的自己,整个人黄成“小铜人”。

方大姐来到西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科,谁知“抓紧时间做手术”的回复让她顿时傻眼。原来,检查发现,方大姐的肿瘤标志物异常升高,并且磁共振发现胆囊壁出现不规整增厚,压迫了胆总管,引起了胆道阻塞。再结合病史,医生高度怀疑方大姐的胆囊除结石外还存在癌变,医生迅速组织消化内科、肝胆胰外科、医学影像科等联合会诊,建议她立即接受手术治疗。

肝胆胰外科执行主任兼消化病医院副院长董鑫主任医师说道,胆囊结石是诱发胆囊癌的重要危险因素,有70~90%的胆囊癌患者伴有胆囊结石。

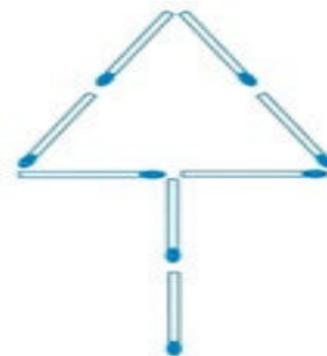
胆囊癌因其早期症状隐匿,大部分患者在出现症状时就处于中晚期。即便是早期的患者,术后出现淋巴结转移、复发的概率也很高。

万幸,方大姐的胆囊癌侵犯了部分胆总管,但仍存在手术机会。董鑫为她实施了胆囊癌根治术。术后方大姐还需要接受化疗等抗肿瘤相关辅助治疗。

胆囊结石要不要手术?专家教你判断。胆囊结石的数量众多,如充满型结石;或结石较大,直径超3厘米时,就有手术指征。当出现典型的胆绞痛、恶心、呕吐,发热,皮肤、巩膜黄染时,说明结石已经影响胆囊、胆道功能,这种情况下则需要尽早手术治疗。当胆结石引发了急性胆管炎、胰腺炎、胆总管结石以及胆道梗阻等并发症时,则应尽快住院手术治疗,以免感染加重导致病情恶化。 据潮新闻

益智游戏

多一把伞



图上是8根火柴摆成的一把伞。在只能移动4根火柴的情况下,要使这一把伞变成两把,该怎么做呢?

数独

		7			9	6		
4			6	8		5		7
1		3			5			9
	1			6	7	3		
	3	2	8			9	6	
		4	1				5	
3			5			4		2
9		5		2	8			6
		6	4			8		

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

猜成语



根据这个图片内容,猜一个成语。

羽毛球比赛

学校要举行羽毛球比赛,最初报名参加的有25人,后来又有3人报名参加。如果没有平局的出现,那么这些人总共要进行多少场比赛才能决出胜负?