

老年人吃粗粮越多越好？



近期，“老年人吃粗粮越多越好”相关词条登上热搜。那么，这一说法科学吗？老年人到底该怎么吃粗粮？科技日报记者就此采访了相关专家。

“过量摄入粗粮，可能给老年人的消化系统造成负担。在门诊中，我们常看到因过量食用粗粮而消化不良的老年患者。”山西医科大学第一医院老年二科负责人杜毓锋告诉记者，陷入此饮食误区的老年人以糖尿病患者、便秘患者居多。他们认为，粗粮热量低、能控糖、可通便，就大量食用。更有不少老年人追求主食“越粗越好、越杂越好”，饮食长期以糙米、全麦面、高粱米为主，完全放弃食用精米、白面。

山西医科大学第一医院营养科主任医师黄会芳解释，随着年龄增长，老年人消化酶分泌减少、胃肠蠕动减慢、咀嚼与吸收能力同步下降，过量的膳食纤维在肠胃中难以被充分分解。过量食用粗粮不仅会引发腹胀、食欲减退等不适，而且会挤占优质蛋白、脂肪等的摄入空间。

“即便是有便秘困扰的老年人，若只吃粗粮不补水，也会因膳食纤维干结，让便秘问题愈发严重。”黄会芳补充说。

那到底该怎么吃粗粮？

“粗粮不是不能吃，而是要会吃、适量吃。”黄会芳说。从营养学角度出发，健康老年人的粗粮摄入量需根据年龄而定。60岁至69岁身体机能相对稳定的老年人，粗粮可占主食总量的1/3至1/2；70岁至79岁消化功能减弱的老年人，粗粮的食用比例需降至1/4至1/3；80岁以上高龄或失能卧床的老年人，肠胃活动能力极弱，粗粮食用占比绝不能超过主食总量的1/4，粗粮仅作为营养点缀。

有基础疾病的老年人，在食用粗粮时需更加注意。山西白求恩医院老年医学科主任医师郭剑津说，对于血糖相对平稳、胃肠功能正常的老年糖尿病患者，临床一般建议主食中粗粮占比可控制在1/3至1/2，具体比例需在医生或营养师指导下调整。若糖尿病患者还有胃溃疡、胃轻瘫等问题，胃肠动力较弱，粗粮摄入量应适当减少。

受访专家一致认为，粗粮的益处毋庸置疑，但盲目过量食用反而伤身。在日常饮食中，老年人应摒弃“粗粮越多越好”“主食越粗越好”的极端想法。老年人要结合自身体质、年龄与基础疾病情况，做到粗细搭配、适量摄入。来源：人民网

复合维生素稳定情绪

青少年对愤怒的控制能力相对较弱。《美国儿童与青少年精神病学学会杂志》刊登的一项新研究发现，每天补充复合维生素（包括维生素和矿物质）可显著减轻青少年的易怒情绪。

新西兰坎特伯雷大学和奥塔哥大学研究人员对132名12~17岁的青少年展开了一项为期8周的双盲对照试验研究。参与者被随机分配到微量营养素组（复合维生素片，每天3次，每次4片）或安慰剂组。根据孩子及其家长每周接受问卷调查的结果，研究人员发现，虽然安慰剂组青少年的易怒等

不良行为有所改善，但营养素干预组在易怒、情绪反应等关键指标的改善上都明显优于安慰剂组。这种效果在扰乱性情绪失调障碍（DMDD）患者中表现得最为明显，干预组和安慰剂组的改善率分别为64%和12.5%。此外，临床医生给予干预组参与者出具的易怒评级更低、家长报告的焦虑更少，参与者本人报告的生活质量也更高、压力更小。

研究人员认为，复合维生素稳定情绪的作用，可为传统精神疾患治疗提供一种安全、可推广的替代方案。来源：生命时报

车主购买商业车险如何“避坑”

近年来，随着汽车消费持续升温，商业车险投保需求不断增长。不少车主因认知不足，在投保时易陷入误区，不仅增加保费支出，还易引发理赔纠纷。记者就此梳理“避坑”要点，帮助车主科学投保。

切忌盲目追求高保额。部分车主误以为保额越高保障越足，随意加大保额造成保费浪费。专业人士建议，车主应结合车辆实际价值、使用年限、行驶环境等综合确定保额，理性选择才能兼顾保障与成本。老旧车辆无需高额投保，全损理赔仅按折旧后的实际价值赔付。

切勿忽视附加险。很多车主为省钱只投保主险，忽略了针对玻璃单独破碎、车身划痕等的保障。附加险并非多余，车主可根据驾驶习惯、停车条件等实际需求灵活选配，让保障更贴合用车场景。

细读条款是规避纠纷的关键。不少车主签约时粗略翻阅，对免责范围、理赔条件等关键内容不清楚，出险后易产生争议。车主投保前应认真研读条款，有任何疑问及时咨询工作人员，明晰保险责任与免责情形，减少理赔隐患，守护个人合法权益。来源：李清峰

中医专家支招春季运动养生、情志调养

中医专家指出，春季养生应当扶助阳气，调畅肝胆气机，注意情志调养和运动养生。

湖南中医药大学第一附属医院旷惠桃教授说，人在春季要注意情志调养，做到心胸开阔，乐观愉快，不使情绪抑郁，让情志生机盎然，以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养，应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达，心情舒畅而不过于悲喜，人体气机畅通，气血运行和缓，则肝气得以调养；二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

专家建议，春季运

动养生的原则是“小运动、渐进式”，人们在春天开始锻炼时，要循序渐进，注意阳气提升，可以选择散步、爬山、打球、跑步、做操、打太极拳等运动，舒缓筋骨，吐故纳新。

旷惠桃教授提醒，老年人在春光明媚之时，可以在户外进行一些舒缓的运动，促进新陈代谢。老年人最好从舒缓的小运动开始，观察一周左右，适应后再逐渐增加运动量；要避免负重运动和长时间爬山，运动之前要做好准备活动，避免发生意外和运动损伤。来源：学习强国



米饭在电饭煲保温超4小时 会变成“细菌温床”？

中午吃不完的米饭放在电饭锅里，设置保温模式，方便晚上继续吃，这可能是很多家庭的习惯做法。但近日有一种说法广为流传，即这样的操作会让电饭锅变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。对此，记者采访南京明基医院营养科主任周彤了解到，电饭锅保温状态其实是可以延缓细菌繁殖的，但4小时也并非绝对安全值，只是安全风险相对较小，而“致癌”说法缺乏科学依据。

电饭锅保温模式下，米饭温度通常维持在60℃至75℃之间，从理论上讲，这一温度区间能够抑制大部分细菌的活跃繁殖，但问题是，实际情况远比理想状态复杂。周彤解释，上层米饭因远离加热源，温度可能降至60℃

以下；频繁开盖取饭，也会使温度迅速下降，落入5℃至60℃的“危险温度带”，这一温度区间正是细菌最易繁殖的范围。“更关键的是，如果盛饭时使用了被口水污染的勺子，细菌便已被‘接种’到米饭中。保温模式只能延缓细菌的滋生，并不能彻底杀菌。”

米饭中常见的致病菌之一是蜡样芽孢杆菌。这种细菌广泛存在于谷物和环境中，耐热性较强，即使经过烹煮，芽孢仍可能存活。在适宜温度下，它们会迅速繁殖并产生毒素，引发呕吐或腹泻等急性食物中毒症状。周彤强调，这类细菌主要导致的是急性肠胃炎，而非癌症，大家不必将“隔夜饭”与“致癌”直接画上等号。“在极其罕见的特定条件下，米饭若发霉变质，可能产生黄曲霉毒素，主要损害

肝脏。但黄曲霉毒素通常出现在常温长期存放或储存环境潮湿的变质谷物中，电饭锅保温状态下的米饭温度较高、湿度相对可控，几乎不具备产生此类毒素的条件。”

周彤介绍，米饭安全储存的关键在于“尽快降温、避免污染、控制时间”。若中午米饭吃不完，可以在饭后尽快将剩余部分分装至干净密封容器中，放入冷藏室（4℃以下）保存。当然，最好在24小时内食用完毕。如需更长时间保存，冷冻（-18℃以下）是更安全的选择。再次食用时，应彻底加热至中心温度达到75℃以上，以杀灭可能存在的致病菌。“家庭日常生活中，应树立‘少量多次、即煮即食’的理念，既保留米饭口感，也能最大限度降低食品安全风险。”来源：中新网