



# 秋吃苹果正当时 听说熟着吃好处更多？

秋天正是各个品种的苹果大量上市的季节。关于苹果的功效，有两个问题经常被问到。第一个问题是：苹果真的能让高血压的人延年益寿吗？第二个问题是：听说苹果做熟了吃，营养价值更高、好处更多？今天就来解答这两个疑问，然后再详细介绍一下苹果的营养价值和优点。

## ◎相关数据表明常吃苹果可以降低高血压患者的全因死亡率

确实有营养流行病学研究发现，经常吃苹果的高血压患者，和不怎么吃的人相比，全因死亡率明显下降。

统计数据表明，每周吃3-6个苹果的高血压患者，一个月都吃不到一个苹果的患者相比，全因死亡率低了40%。

另外，吃香蕉也有相似功效。相关统计数据表明，每周吃3-6根香蕉的高血压患者，和一个月都吃不到一根的患者相比，全因死亡率低了24%。

## ◎做熟之后钾、膳食纤维不会损失 糖分还能因此形成有益低聚糖

很多朋友有这种困扰：我吃新鲜苹果吃不下，一吃肚子就不舒服。如果吃烤苹果、蒸苹果、煮苹果、苹果干，还能获得这些健康好处吗？是的，仍然有好处。

新鲜水果比较“寒”，吃容易出现肠鸣、拉肚子、大便不成形的问题。这个“缺点”可以通过做熟来弥补——只需要把苹果加热一下。在吃法上，推荐烤着吃，口感非常好。

老年人和消化不良者吃完加热后的苹果，肠道就能感觉舒服很多。所以，网上到处流传的“养生饮品”中经常会加入苹果，各种“谷物养生粉”里面也经常会加入苹果粉。加热后的苹果对消化还是比较友好的，而且适合体弱人士食用。

无论煮、蒸、还是烤苹果，在营养上都没有太大损失。比如，苹果中的钾和膳食纤维不会因为加热而损失，是热稳定成分。其中的多酚类物质，在煮沸几分钟的短时间加热条件下，甚至含量还会略有上升。苹果中的糖分，也不会被加热破坏。

真正比较怕热的是维生素C，而正好苹果的维生素C含量非常低，只有白菜土豆萝卜等蔬菜的几分之一甚至十分之一，即便全部损失掉，也不可惜。

## ◎苹果对血糖也很友好 餐前吃帮助降低餐后血糖波动

吃苹果不仅有利于控制血压，对控血糖也非常友好。流行病学研究发现，有吃苹果习惯的人，患糖尿病的风险更低。

有体外测定发现，苹果可以有效降低α-

淀粉酶和葡萄糖苷酶的活性。也就是说，虽然苹果本身含有糖，会引起血糖的上升，但苹果和淀粉食物一起吃，却是有利于延缓淀粉食物消化吸收的。所以，从理论上说，苹果和米饭一起吃的时候，并不会引起血糖水平的额外上升。

实际上，血糖实验也证明，如果用苹果替代一小部分米饭，保证不会额外吃进去更多的碳水化合物，那么苹果和米饭一起吃时，餐后血糖反应反而是略有降低的。水果和米饭馒头混合吃，口感其实很不错，并不会有什么不舒服的感觉，也不会觉得特别“寒”。

餐前半小时左右吃一个小苹果(160克)，能有效降低餐后血糖波动。无论是用苹果替代两口米饭，还是额外吃苹果，与单吃米饭相比，餐后血糖峰值都会降低。如果吃新鲜水果觉得有些麻烦，也推荐吃苹果干，苹果干是个好东西，它是所有水果干中血糖指数(GI)最低的一种。餐前半小时吃含15克糖的苹果干，然后再吃米饭，可以降低餐后的血糖反应。

## ◎苹果的其他健康效果也很显著 且不贵、量大、不明显受季节影响

实际上，吃苹果对身体有好处的营养学研究结果实在是太多了，不仅限于让高血压人士延寿。

比如说，吃苹果有利于预防口腔、食道、胃的癌症；吃苹果有利于控制血胆固醇水平预防心脑血管疾病；苹果提取物有利于骨骼健康，有利于降低血管炎症，等等。

就算有些水果营养方面更有优势，但如果供应季节有限而不能一年四季消费，如果价格较高很多人买不起，如果一次吃的量太大，那么都很难在流行病学研究中表现出那么明显的健康作用。

## ◎营养小知识： 为什么水果对心血管特别友好？

中国居民膳食指南推荐成年人每天吃200-350克水果。已经有多项研究确认，每天适量吃水果有利于预防和控制高血压，有利于降低心脑血管疾病风险。

有人问：我不吃水果，只吃蔬菜，不行么？在心血管健康这方面，和蔬菜相比，水果有自己的独特优势。

因为预防和控制高血压，就需要高钾低钠膳食。钠的主要来源是盐和咸味调味品，肉类中也含有一部分钠。钾的来源是蔬菜、水果、豆类、全谷物、肉类、奶类等多种食物，其中蔬菜和水果特别重要。

水果是钾的膳食来源，钠含量也非常低。相比而言，蔬菜虽然也富含钾，但吃蔬菜通常需要烹调，烹调就得放盐，就大大增加了钠含量。

(据《北京青年报》)

# 每天多走路 降低心血管疾病风险

一项最新研究显示，每天走一定步数，能明显减少早死风险，并降低心脏病的可能，即使整天坐着不动的人也一样有好处。

这项研究共有72174名参与者，平均年龄61.1岁，其中女性占57.9%。研究结果显示，对于久坐时间较长的组(每天≥10.5小时)，全因死亡率最低的风险出现在每天走9000至10500步之间。对于久坐时间较短的组(每天<10.5小时)，全因死亡率最低的风险则出现在每天走10300步。对于降低全因死亡率，最少的步数是每天4100到4400步；对于降低心血管疾病的风险，最小步数是每天4300步。

2023年美国心脏协会公布的一项研究也指出，与每天步行不足2000步的成年人相比，每天步行超过4500步的成年人，其患冠心病、中风和心力衰竭等心血管事件的风险减少了77%。

虽然这两项研究的研究对象和方法不一样，但得出了一致的结论：每天多走路能明显减少心血管疾病及死亡的风险。

(据39健康网)

# 白菜这样吃最营养

白菜最大的营养优势是维生素C含量高，达到37.5毫克/100克，每天吃300克白菜就能满足每日的维生素C需求。吃白菜还能补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质。同一棵白菜中，外侧的叶子普遍颜色较深，营养也更好。

更为重要的是，大白菜的能量超低，300克白菜只有60千卡，对于正在减肥中的小伙伴，大白菜是不可错过的食材。

白菜可蒸煮炖炒，可以做成辣白菜、泡菜，也可以生吃。熟吃尤其是长时间炖煮，会破坏怕热的维生素C，所以生吃最营养，最适合生吃的是白菜心儿。

白菜心切细丝，用蒜末、生抽、醋、香油、辣椒油、糖、香菜拌一拌，甜鲜清脆，味道实在是太好了。把辣椒油换成小米辣，又是另外一种辣的刺激，不妨也试试。另外，急火快炒也是保留维生素C的不错的烹饪方法。

最不健康的吃法自然是辣白菜、泡菜，因为腌制过程中会额外加盐，也会产生亚硝酸盐。

(据人民日报健康客户端)

# 到点就睡护大脑

前一晚没睡好，会感觉情绪不佳，记忆力下降，反应有点迟钝，这些症状，都是睡眠障碍或者睡眠紊乱对大脑健康的影响，长期睡眠不佳还可能会引发中风、认知障碍、痴呆等疾病。

维护大脑健康离不开良好的睡眠。首先，要睡得够。保证每天睡眠时间，成年人每晚应保证睡眠7~9小时。其次，要睡得好。营造安静舒适的睡眠环境能促进深度睡眠；睡前30分钟避免使用电子设备或调低屏幕亮度；如果存在阻塞性睡眠呼吸暂停，应积极治疗，在医生指导下进行持续气道正压通气治疗。最后，要睡得规律。保持相对规律的作息时间，有助于调整生物钟和内分泌系统，提高睡眠质量。

(据《老年生活报》)



2024.9  
星期五  
甲辰年八月十八

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8014期 | 今日8版

# 尴尬事！扶手老人够不着 这几处地下通道为何“出行不便”？

株洲晚报融媒体中心记者/何春林 文/图



沿线其他三处地下通道，扶手安装在墙壁上，不便于行人抓握。

近日，家住天元区欣佳花园的易大爷来到报社反映这样一件事：长江北路市交通运输局至韶山路路段设有斑马线，加之沿线地下通道扶手安装不合理，这给不少老年人以及残疾人出行带来不方便。

## 【走访】

### 地下通道建在家门口，出行要绕行

上述路段全长约2公里，沿途设有4处红绿灯，建有4处地下通道。该路段有欣佳小区、湘银小区等居民区，还有市资规局、市残联、嵩山街道社区卫生服务中心、银行等单位。因此，沿线居民出行人流量大。其中，包括行动不便的老年人以及残疾人。

易大爷说，他每个月要去马路对面的工商银行办事，虽然地下通道建在家门口，正常过通道只要两三分种，他却不得不绕行二十多分钟的路程。去年1月，他通过地下通道时还不慎摔了一跤。

## 【回复】

### 市政回复“没有位置安装” 住建称可列入改造计划

此前，易大爷等人拨打了12345政务服务热线反映上述问题。

天元区市政维护中心的回复是：“地下通道进口处空间太小，没有安装扶手的位置。”

18日下午，该中心市政科唐科长解释，通道设计、建设由住建部门负责，多年前移交过来就是如

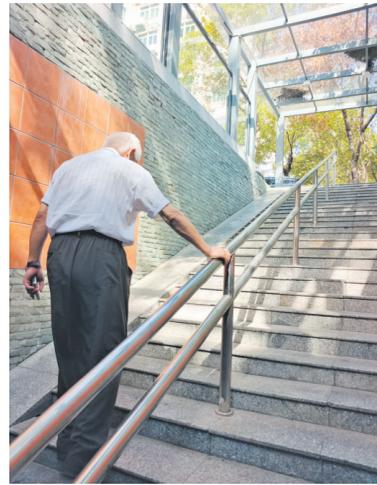
此。市政部门负责后期维护，保障市民日常出行。

大家质疑，如果是空间太小，为什么4处地下通道大小相当，有一处却是安装在中间呢？更重要的是，这3处地下通道是否会根据市民出行需求进行改造呢？

唐科长称，需要向上级部门和领导请示后才能给予回复。

市住建局市政科负责人回复，此处地下通道设计、建成的时间比较久，后期维护由接收单位负责。针对市民反映的出行难问题，市住建局会与天元区相关部门沟通，统筹制定方案，考虑将其列入改造计划。

关于设置隔离带和铲除斑马线一事，交警部门暂未回复。



市人社局路段的地下通道，扶手装在阶梯中间。

# 我市首家中医健康早市开市 逢九开市，主要服务老年居民

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者徐滔 通讯员/杨湘霞) 9月19日上午，芦淞区贺家土街道漂家井社区养老服务服务中心，我市首家中医健康早市开市。早市由贺家土街道联合省直中医院联合打造，一经推出，众多居民纷纷点赞。

现场，省直中医院的专科医师为老人免费做耳镜、白内障、老年痴呆快检等检查项目，全科医学科医师为老人提供基础疾病、心理、营养、生活方式、健康素养等方面的咨询及健康指导。医院的药学部提供菊花、枸杞等清肝明目中药，并免费为市民鉴定中草药的真伪。

文化园社区居民陈衡英做了老年痴呆等多个检测。“老人小毛病多，这里有专业医护人员，不用挂号，现场就能解答我们很多疑惑，还提供多种公益检查，真是太好了。”陈衡英满面笑容，她希望早市能长期坚持。

现场多位接受采访的市民同样表达了对中医早市的高度肯定。

省直中医院副院长唐森介绍，我市已有中医夜市，但以年轻顾客为主。省直中医院根据老年人“睡得早、起得早、不宜熬夜”的特点开办中医早市。

“这是我市第一家中医健康早市。”唐森解释，省直中医院已为此成立了一个专门机构，在这里定点、定时，选派专业力量，构建医师为主体、康养师和护士深度参与的专业团队，长期为前来早市的老年居民提供诸多公益服务。

贺家土街道党工委书记周霞介绍，街道目前总人口约4万，其中60岁以上老人比例超30%，人口老龄化严重。街道和省直中医院联手成立我市首家中医健康早市，逢九开市，就是要让辖区及周边老人不出远门，就能享受到优质的公益中医服务，进一步弘扬和传承我国博大精深的中医药文化。

# 今明有雨 气温骤降10℃



农历八月叫做“桂月”，属于仲秋，古代有一种说法，农历八月至九月初，属于“软乱”时节。

我想，这个“乱”，其中有一层意思应该是说，农历八月的秋天，天气形势暧昧，有时凉，有时热，交替着出现。

不过，深秋的凉意会越来越浓了。市气象台说，今天起，受台风“普拉桑”和冷空气共同影响，株洲有一次降雨、降温、北风风力加大天气过程。

从目前的预报来看，今天，市区、醴陵、攸县中到大雨，局地暴雨，茶陵、炎陵有大到暴雨；明天，全市以中雨到大雨为主，北风4~5级，瞬时阵风7级，气温将下降8~10℃。

告别了之前冷热交替出现的“软乱”后，我们即将进入秋天的一个新境地：菊花初开，枫叶红于二月花。而真正能称得上秋高气爽的天气，也马上会出现。

(王娜)

今天 中到大雨，局地暴雨 25~27℃

明天 中到大雨 21~25℃

后天 多云 20~26℃

风力：2~3级 风向：北风

(市气象台9月19日16时发布)