

花生全身都是宝 多多食用身体好



你可能没想到，一种我们日常生活中很常见的食物虽然脂肪含量不低，却常常出现在各种健康饮食推荐里，它就是花生。那么，吃花生都能为

我们身体带来哪些好处呢？根据《中国食物成分表（标准版）》的数据，每100克花生仁的营养成分如下：

- 1. 优质蛋白质的来源**
花生是植物性蛋白质的良好来源，其蛋白质含量可与豆类媲美。每100克花生约含25克蛋白质，在坚果中名列前茅。花生蛋白含有人体所需的8种必需氨基酸，日常饮食中与谷物等其他食物搭配食用，可以起到蛋白质互补作用。对于素食者或希望增加植物蛋白摄入的人群来说，花生无疑是一个很好的选择。
- 2. “好”脂肪占比大**
花生中脂肪含量较高，每100克花生仁含有44.3克脂肪。但其脂肪构成以不饱和脂肪酸为主，其中单不饱和脂肪酸（MUFA）和多不饱和脂肪酸（PUFA）含量高。这些“好脂肪”有助于降低“坏胆固醇”水平，从而有益于降低心血管疾病风险。
- 3. 弥补精白米B族维生素不足**
在现代饮食中，精白米面是许多人的主食。然而，在加工过程中，谷物中的一些重要营养素，特别是B族维生素，会大量流失。花生仁富含维生素B1、烟酸、胆碱等B族维生素，维生素B1参与能量代谢，维持神经系统和

心脏的正常功能，烟酸有助于维护皮肤、黏膜和神经系统的健康。

- 4. 丰富的抗氧化成分**
花生含有多种具有强大抗氧化能力的生物活性成分，如白藜芦醇、间香豆酸等。这些天然抗氧化剂能够帮助身体清除自由基，减少氧化应激对细胞的损伤，从而在延缓衰老、预防慢性疾病方面发挥作用。

花生因富含营养且具有多重健康益处，自古便有“长寿果”的美誉，长期食用有很多好处：有助于延缓衰老，一项研究发现，每天食用25克带皮烤花生，能够显著增加参与者细胞染色体末端的“端粒”长度。端粒长度与细胞寿命和衰老速度密切相关，这项研究提示花生可能通过保护端粒来延缓衰老；有助于心血管健康，一项大型研究发现经常食用花生的人群，中风和心脑血管疾病的风险显著降低，尤其是缺血性中风的风险；对血糖友好，花生属于低血糖指数（GI）食物，其血糖指数仅为14，这意味着食用后血糖上升速度和幅度都相对缓慢，属于血糖友好型食物。



玉米好吃需谨慎 有些品种巨升糖

玉米口感软糯、鲜甜，是很多人爱吃的粗粮，不少人的食谱里，早餐、午饭、晚饭都有它。但其实，玉米是所有粗粮里最会骗人的一种。经测算，吃完一根250克（半斤）的花糯玉米，热量高达400千卡，顶得上满满一盒外卖的米饭，如果换成家里的碗，相当于两碗米饭。

专家表示，玉米热量的高低其实要看品种，选错品种，不仅不利于减肥，还可能让一些人的血糖飙升。根据测算结果，同样大小的玉米（按250克可食用部分计），黄糯玉米比甜玉米的热量整整高出了200千卡，相当于多吃了一碗多白米饭（米饭按150克/碗=174千卡计算）。

都是玉米，差距咋会那么大？这其实和不同品种玉米的淀粉、糖、脂肪含量差距巨大有关。如果按市售常见的品类，简单可分为糯玉米、甜糯玉米和甜玉米三大类。糯玉米的含水量通常比甜玉米低，意味着它的“干货”更多。在这些干货中，碳水总量平均比甜玉米高10%，有的甚至超过30%，脂肪也高2%左右，综合起来让糯玉米的热量比甜玉米高出一大截。

不少减脂人原以为两根玉米一顿晚饭刚刚好，实际上相当于吃了三四碗饭，热量比正常吃晚餐还高。如果按女性一天1800千卡来算，纯吃花糯玉米，一天最多能吃4~5根。如果减肥需要控制热量到1500千卡，每餐不吃别的，只吃1根花糯玉米，这一天也吃不了太多别的了。

除了热量不低，一些品种的玉米升糖指数也不低。有些玉米品种对血糖相对友好，比如甜玉米，GI值（升糖指数）在55左右，属于低GI食物。但我国糯玉米的培育更多，市面上更常见的也是糯玉米或甜糯玉米。糯玉米属于中高GI（升糖指数）高GI（血糖负荷）主食，GI值在80~90+。甚至有些品种的玉米GI值比米饭还高，属于高GI食物。比如，有检测机构测得黑糯玉米的GI值高达106，比干吃葡萄糖升得还快，而馒头的GI值为85，糯米饭的GI值为87。

糯玉米GI值为啥高？这和淀粉成分有关。普通玉米是直链淀粉和支链淀粉的结合，而中国培育的糯玉米几乎全是支链淀粉（95%以上），进入身体后会更快地被分解消化。

有人认为，玉米属于粗粮，只要控制好热量，可以每天吃。但玉米有个缺点：所含的烟酸（B族维生素的一种）是结合型，不易被人体利用。玉米虽是粗粮，但真不推荐天天只吃它。健康的粗杂粮，不仅要粗更要杂，一定要搭配其他主食一起吃，才最稳妥。

多样训练 增强核心力量

核心肌肉群担负着稳定重心、传导力量等作用，是整体发力的主要环节，对上下肢的活动、用力起着承上启下的枢纽作用。

核心力量训练可以采用多样化的方法，包括稳定性球、平衡板、平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑和舞蹈等。这些训练方法可以针对不同的核心肌群进行刺激和强化，从而全面提升核心力量。

平板支撑。肘关节弯曲，让前臂紧贴地面，同时手肘和手掌都放平在地面，保持肩膀和肘关节垂直于地面；双脚踩地，让躯干伸直，保持头

部、肩部、背部、胯部和踝部在同一水平面上，收紧腰腹和臀部，保持匀速呼吸。

俄罗斯转体。坐姿，双腿屈膝双脚踩地，上半身后倾，双臂向前伸直，双手合十，收紧核心保持身体稳定，腹部发力带动双臂向一侧转体至自己动作顶点稍停，感受侧腹部肌肉的收缩，然后慢慢还原，并完成另一侧动作。

仰卧交替抬腿。仰卧在瑜伽垫上，背部贴地，肩部及头部离地，颈部固定，双臂置于身体两侧，双腿向前并拢伸直，双脚离地；保持身体稳

定，背部不要离开地面，下腹部发力带动双腿交替上下摆动，均匀且有节奏地完成动作，摆腿过程中脚跟不要着地，但是脚跟越接近地面效果越好。

仰卧卷腹。身体平躺在垫子上，双腿弯曲踩地，可以让其他人帮助固定腿部，双臂屈肘，双手半握拳分别放到耳侧，深吸气，呼气时想象脊椎一节一节离地起身，感觉腹肌充分发力。双肘尽可能触碰膝关节，使得腹部卷起到最高点，停顿两秒后身体下落时呼气；下落到肩部着地且头部不要贴地的程度再起身。

俯卧两头起。完全放松，俯卧在地板上，手臂向前方伸直，双腿向后拉伸直。吸气收紧腹部，手臂和腿同时向上抬起离开地面，拉伸腹肌；收缩竖直肌，稍微停顿一下，再慢慢呼气放松，回到原始位置。

平板交替。伸手抬腿俯卧在瑜伽垫上，双肘撑地，保持头、肩、背、臀、膝、踝呈一条直线，双腿交替向上抬起至最高点，抬腿时支撑腿及上半身保持不动；动作过程中双腿完全伸直，抬腿时呼气，下放时吸气；腹部全程保持紧绷，抬腿时臀部有一定收缩挤压感。

肌肉流失了怎么办？

肌肉流失是一个渐进的过程。30岁以后，人的肌肉开始流失，每年约减少1%~2%。等到了50多岁，肌肉力量将减弱30%。

肌肉流失不仅会导致基础代谢率下降、脂肪堆积，还可能引发关节负担加重、力量减弱、代谢紊乱及免疫力下降等一系列问题，对身体健康影响深远。

肌肉的成分中有22%是蛋白质。为此，一些人认为中老年人只要多吃高蛋白的食物，就能多长肌肉。其实，这是一个认识误区。我们每天并不需要摄入过多的蛋白质。

著名影星西尔韦斯特·史泰龙的前营养师，也是众多美国奥运会选手营养顾问的Michael·Colgan医生指出，无论你的力量训练多么艰苦，每年增长的肌肉最多为3.6千克。这意味着一个人的肌肉每天最多增长约9.5克，其中的蛋白质只有少得可怜的2.8克。

而且，光吃高蛋白食物是无法自行长出肌肉的。30岁以后，最重要的是加强力量锻炼。进行定期的、合理的力量锻炼，比如每周2~3次的俯卧撑、深蹲，或者哑铃、杠铃动作等，能有效刺激和促进肌肉的生成。这应当成为中老年人的一种生活习惯。

我们的日常饮食中，有鸡蛋、豆类、鱼肉或者牛肉等，足够满足你每天进行力量训练的蛋白质需求。如果过多摄入高蛋白的食物，不仅是经济上的浪费，还会给身体（比如肾脏、骨骼等）带来一定的负担，反而得不偿失。所以，保持正常的合理膳食即可，不需要刻意地去增加蛋白质的摄入，甚至补充蛋白粉。

此外，还要注意多晒太阳、适量补充维生素D、减少久坐等。

如何践行膳食理论呢？我们一起来看看一下营养师的建议吧！

早餐：绿豆小米粥、西红柿鸡蛋饼、凉拌豆腐皮；
午餐：水果100克；
晚餐：红豆腐、西兰花炒海虾、咸鸭蛋花生拌苦菊、蔬菜汤；
加餐：坚果20克；
晚餐：炸酱面、西瓜皮炖鲈鱼、枸杞芹菜炒香菇、木耳丝瓜汤。

长期低头要注意 谨防“富贵包”形成



“富贵包”光听名字，似乎感觉带着几分福气，可实际上，颈后那个凸起的硬包并非“幸运”的象征，反而可能是健康的隐患。

“富贵包”是位于颈胸交界处，也就是第七颈椎和第一胸椎之间的凸起硬包，低头时最容易看到。一开始，它可能只是个小小小的隆起，但随着时间的推移，麻烦就来了。颈肩酸痛、头晕、手麻、失眠等一系列问题接踵而至，甚至还会影响颈椎功能恢复。就好像背上了一个无形的“包袱”，让人连抬头都觉得不轻松自在。

“富贵包”的形成是长期不良习惯和生理变化共同作用的结果。现在很多人长期低头看手机、用电脑，颈椎承受的压力会大大增加，颈后肌肉群持续处于牵拉状态，时间一长，就会促使脂肪组织在颈后堆积，慢慢形成“富贵包”。如果全身脂肪含量过高，颈后局部的脂肪也可能随之增厚，这也是“富贵包”出现的一个原因。反复的颈部肌肉紧张、韧带钙化会导致局部软组织增厚，进而形成硬包，也就是我们所

说的“富贵包”。

因为“富贵包”的形成是一个长期的过程，所以预防远比出现后再处理要简单得多。一是保持良好的坐姿和站姿，尽量避免长时间低头；二是每工作1小时就起身活动一下颈肩，做一些简单的拉伸动作，缓解肌肉的紧张感；三是选择合适的枕头，保持颈椎的自然生理曲度，让颈椎在睡眠时也能得到放松；四是控制体重，减少脂肪堆积，从整体上降低“富贵包”出现的可能性。

发现“富贵包”后，一定要及时寻求专业医生的帮助。如果颈后的隆起比较明显，还伴随着颈肩痛、头晕等明显的不适，建议直接到医院的整形美容门诊就诊，让医生进行评估后给出针对性的建议。要是评估后需要医疗干预，常见的手段有传统手术切除和微创抽吸等。传统手术切除虽然能直接去掉包块，但切口大、瘢痕明显、创伤重，恢复起来也比较慢。而微创吸脂治疗技术是通过细小的切口（通常只有2~5mm），在影像引导下针对性地去除多余脂肪，这种方式切口小、恢复较快，效果也比较自然。

锻炼莫跟风 误区要注意

社交媒体上，有关“运动”“锻炼”的话题从未缺席。但与此同时，一些人因盲目跟风，运动不当，进而导致运动损伤，与强身健体的初衷背道而驰。以下关于健身的认知误区，你也有吗？

误区一：多出汗减重效果才好
运动中多出汗，确实提高了身体的代谢水平，但出汗后表现出来的体重下降，可能是身体脱水导致的假象。出汗后，人体流失的主要是水分和电解质（如钠、钾），并不是脂肪。待补充水分后，体重就会快速恢复。

减重的目标是降低身体里的脂肪比例。因此，减重的实质是减脂。在控制能量摄入的基础上，通过运动消耗过多脂肪，并增加肌肉含量，是最有利于健康的减重方式。

过于强调锻炼时“多出汗”，容易带来脱水风险。若补水不及时，可能导致脱水、头晕、乏力，甚至中暑；大量流失钠、钾等电解质，可能引发肌肉痉挛、心律不齐等问题。

误区二：空腹锻炼效果更显著
空腹锻炼虽能在一定程度上增加脂肪氧化率，但很多研究表明，空腹运动并不能使体重、腰臀

比、体脂率降得更快。

空腹状态下运动，机体糖原储备不足，会导致身体蛋白质分解增加，从而造成肌肉流失，这对长期的基础代谢和体重管理是不利的。

同时，空腹锻炼还可能带来低血糖、头晕、乏力、免疫力下降等问题，尤其是血糖调节能力差或糖尿病前期人群，出现这类问题的风险更高，在运动过程中也极易发生运动损伤。

误区三：不动后肌肉原地变脂肪
肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同，不可能互相转化。

停止运动后，表面看起来肌肉体积变小了，脂肪体积变大了。究其原因，停止运动后，肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小，肌肉量减少，力量下降，但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时，停止运动后，身体的能量消耗减少，如果饮食中的能量摄入没有相应减少，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来，其本质是能量过剩导致的脂肪堆积，并不是肌肉“原地”变为脂肪。

（本版内容均据新华网）

小手拉大手 共创文明城

