



“米饭放凉后再加热,抗性淀粉更多,更适合控糖”“多吃燕麦、豆类、薯类,可以补充抗性淀粉”……关于抗性淀粉的讨论近期频频出现在社交平台,有网友将其视为“控糖神器”“减脂利器”,也有人分享食用后的感受:“吃了之后饱腹感是强了,但肠胃也难受。”

一边是“血糖守护者”的标签,一边是“增加肠胃负担”的担忧。抗性淀粉究竟是什么?它真的有助于改善健康吗?

抗性淀粉是什么

“抗性淀粉是一类在小肠中难以被消化的淀粉。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡介绍,与普通淀粉不同,很大比例的抗性淀粉不会在小肠内被分解转化为葡萄糖,而是进入大肠后被部分肠道菌群发酵利用。正是由于这一特殊的消化路径,抗性淀粉近年来受到营养学界关注。

夏羽菡说,全谷物、薯类、杂豆等食物本身含有一定量的抗性淀粉。同时,米饭、馒头等淀粉类主食煮熟后,在自然放凉或冰箱冷藏过程中,会发生淀粉回生现象,部分淀粉结构

发生变化,形成抗性淀粉。

由于抗性淀粉在小肠内难以被消化吸收,富含抗性淀粉的食物通常能带来更强的饱腹感,因此受到不少控制体重人群的青睐。但也正因为不容易被消化,抗性淀粉也容易给部分人的胃肠道造成负担。

“抗性淀粉进入大肠后,会被肠道菌群发酵,这一过程可能产生气体。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师姚丽说,对于部分胃肠功能较敏感的人群,短时间内大量增加抗性淀粉摄入,可能出现腹胀、排气增多、肠鸣等情况。

“吃了就能降血糖”?

抗性淀粉受到关注,一个重要原因是其与血糖管理相关。

“普通淀粉进入人体后,会经过消化分解转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高。”宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英说,抗性淀粉由于难以被小肠淀粉酶分解,直达大肠被肠道菌群发酵,其间几乎不产生葡萄糖,因此能降低餐后血糖的高峰,使血糖更趋于平稳。

对于需要进行血糖管理的人群而言,相比精制碳水食物,适当增加全谷物、豆类等富含抗性淀粉的食物,有助于改善膳食结构。不过,专家强调,抗性淀粉并不能替代药物治疗,也不能被理解为“吃了就能降血糖”。

“糖尿病管理是一个综合

过程,包括饮食、运动、药物治疗以及血糖监测等多个方面。”董小英说,即使是含有抗性淀粉的食物,也需要关注摄入量 and 整体热量平衡。

除了血糖管理,抗性淀粉对肠道健康也有一定影响。

专家表示,进入大肠后,抗性淀粉可成为部分肠道菌群的“食物”,经过发酵后产生短链脂肪酸。其中,部分短链脂肪酸被认为与维护肠道屏障功能、调节肠道微生态环境有关。

“肠道菌群具有高度个体差异,同一种食物对不同人的影响并不完全相同。”姚丽说,有些人增加抗性淀粉摄入后,可能感觉饱腹感增强、排便更加规律,但也有人出现暂时性不适。

并非摄入越多越好

专家提醒,健康饮食没有“单一答案”,抗性淀粉也不是摄入越多越好。

“抗性淀粉的摄入首先应建立在均衡饮食基础上,而不是为了追求某一种成分而改变整体饮食结构。”夏羽菡说,日常生活中,与其刻意寻找高抗性淀粉食物,不如优先调整主食结构,适当增加全谷物、豆类、薯类等食物比例,减少精制碳水摄入。

希望控制体重的人群,可合理增加富含抗性淀粉的食物,以提升饱腹感、减少不必要的能量摄入。但体重管理的核心仍是长期保持饮食结构合理和能量平衡,抗性淀粉

并不是“减肥捷径”,不能替代科学的饮食管理和规律运动。

糖尿病患者可在医生或营养师指导下适当调整碳水化合物来源,将富含抗性淀粉的食物作为饮食管理的一部分。“但不能代替规范的血糖管理方案,患者仍需结合血糖监测结果,关注不同食物对自身血糖变化的影响。”董小英说。

对于胃肠功能较弱或患有相关疾病的人群,姚丽提醒,不建议短时间内大量增加抗性淀粉摄入。尤其是肠易激综合征、慢性肠道疾病患者,应根据自身耐受情况调整饮食,必要时寻求专业指导。

据新华社

抗性淀粉是肠胃负担还是『血糖守护者』?



回国旅客请注意 “异宠”进境暗藏风险



暑期大幕开启,出境游热度不断升温,海关在进境渠道拦截、查处的外来物种也有所增多。

近日,深圳海关所属罗湖海关关员对进境旅客进行监管时,在一名男性旅客的行李、烟

盒及裤子口袋多处发现用衣服和黄色胶带层层包裹的活体甲虫,共计8只。

当事人声称,这些甲虫为帮他人携带进境,为逃避海关监管所以用衣裤和胶带包裹后塞进随身背包及口袋。

深圳海关动植物检验检疫技术中心物种资源检测鉴定实验室主任张伟锋介绍,此次查获的8只活体甲虫中,7只为长戟大兜虫、1只为亚克提恩大兜虫,分别是世界上最长的甲虫之一和最重的兜虫之一,在我国均无自然分布,属于外来物种。“这就意味着,它们一旦流入自然环境,我们对其在本土生态中的破坏力几乎一无所知,非常危险。”

然而,这并非个案。

日前,厦门邮轮港海关关员在执行进境客轮监管任务时,发现两名通关旅客神色紧张、举止异常,但其行李过机图像未见异常。经谨慎研判,现场关员决定对其进行人身检查,最终在一名旅客的上衣马甲口袋中查获疑似箱龟3只,在另一名旅客的内衣中查获疑似箱龟2只,经鉴定均为卡罗莱纳箱龟,也属于外来物种。

据海关统计,今年一季度,全国海关在口岸检出动物疫病和植物检疫性有害生物1.2万种次,同比增长15.6%,查获外来物种1163批次,增长5.9%;从进境旅客携带物和邮件、快件中查获1000余只“异宠”,主要为甲虫、蜘蛛等节肢动物,蛙、蝾螈等两栖动物,观赏鱼等鱼类,以及蜥蜴、蛇等爬行动物。

所谓外来物种,是指在中华人民共和国境内无天然分布,经自然或人为途径传入的物种。通俗讲,可以称作我国物种界的“外来户”。近年来,区别于猫和狗等常见宠物,外形奇特、罕见怪异的另类动物日益成为玩家新宠。一些爱好者和不法商家更是不惜铤而走险,把这些外来物种当成“异宠”,违规引入境内。

“并不是所有的动植物及其产品均可携带、寄递入境。”海关总署动植物检疫司司长王益愚表示,非法引进的“异宠”,一方面因未经检疫,可能传带多种疫病,威胁人体健康;另一方面因未对其生态影响进行评估,入境后一旦进入自然界,可能会对我国生物多样性造成破坏,威胁生态安全。

面对这一态势,海关总署等六部门首次发布的《口岸重点管控外来物种名录》已于2026年5月1日实施。名录涵盖21个科(属、种),包括巨人恐蚁、森林葱蜗牛、眼点丽鱼、海蟾蜍等。名录同时明确,未经批准,擅自引进名录内外来物种的,海关将依法没收物种,并处5万元以上25万元以下罚款,构成犯罪的,还将被追究刑事责任。

王益愚提醒广大出境游客,回国时要增强生物安全意识,自觉遵守法律法规,提前了解相关规定,切勿携带、寄递新鲜水果等动植物及其产品,以及外来物种进境。如有携带,入境时应主动向海关申报,并接受检疫。

据新华社

日本成立“国家情报局”

日本政府7月31日正式设立“国家情报局”。同时,由日本首相高市早苗担任主席、内阁官房长官木原稔等9名阁僚组成的“国家情报会议”当天将举行首次会议,日本政府强化国家情报功能的新机制由此启动。

“国家情报局”依据今年5月在日本国会通过的“国家情报会议”设立法案成立。根据该法案,“国家情报会议”在日本国家情报体系中处于核心地位,“国家情报局”则承担其事务局职能,并被赋予对各政府部门情报工作的综合协调权。

据日媒报道,“国家情报局”由内阁情报调查室升格而来,初期人员规模约为730人,与原内阁情报调查室大致相当。首任“国家情报局”局长由原和也担任。原和也现年58岁,1990年入职日本警察厅,曾任前首相安倍晋三秘书官、警察厅警备局长等职,自2023年起担任内阁情报官。

日媒称,日本政府将着手制定首份关于情报活动的指导方针。

日本“国家情报局”的设立在立法阶段就引发广泛争议。日本共同社称,如何在开展情报活动的同时防止权力过度扩张、保障公民基本人权,将成为这一新架构今后运行面临的重要课题。

据新华社

沙特筹建多国联盟 保障海上航行安全

沙特阿拉伯7月30日邀请数十个国家和组织代表参加会议,讨论筹建多国海上防卫联盟的倡议,以共同应对红海、曼德海峡和亚丁湾的“海上威胁”。

据沙特通讯社报道,这次会议由沙特国防部主办,43个国家和欧盟的代表到场或远程参加。会议讨论了“海上安全面临的日益增长的威胁”,包括对商船、能源运输船、海上基础设施的袭击,以及航行安全、全球供应链和经济所面临的风险。会议同时商讨多国海上防卫联盟的组织架构、指挥和控制、行动机制以及未来计划。

按照设想,多国海上防卫联盟将由沙特主导,总部设在沙特。

沙特、科威特、巴林、卡塔尔、巴基斯坦、土耳其、埃及、约旦、也门、孟加拉国、尼日利亚、苏丹、吉布提和索马里在会后共同发表声明,支持这一倡议。

沙特方面表示,这是一项开放性倡议,欢迎“有共同目标和原则的国家”加入。

据新华社

波兰确认境内坠入一枚俄制导弹

波兰国防部国务秘书采拉雷·托姆奇克7月30日表示,波方已确认当天凌晨侵入波兰领空并坠落在该国东部卢布林省塔纳瓦-科洛尼亚附近的是一枚俄制Kh-101导弹。

托姆奇克在接受波兰媒体采访时说,该型导弹具备携带核弹头能力,是一种非常危险的巡航导弹。

他补充说,目前尚不清楚这枚导弹是否蓄意瞄准波兰。

波兰总理唐纳德·图斯克当天下午表示,该导弹坠落在无人区,并未造成人员伤亡。

截至记者发稿,俄方尚未对此作出回应。

波兰武装部队作战司令部7月30日稍早时通报说,当天凌晨3时40分,波军雷达在该国领空发现一不明物体向西飞行,波军随即派出一架战机进行侦察和拦截。

据新华社