

养生

食品

“泽糖米” 让糖尿病人放心吃饱饭

俗话说“人是铁饭是钢”，可见吃饭对人的重要性！然而，这话长久以来，却不能照搬到糖尿病人的身上。对于糖尿病患者来说，吃饭也许是他们最大的烦心事，因为大米中的淀粉和蛋白质容易转化成糖，从而导致血糖水平上升，所以很多糖尿病患者都放弃或大幅减少食用大米，然而这样又使得糖尿病患者因长期不能获得足够的营养而导致机体综合免疫力大幅度下降，继而导致各类糖尿病并发症的发生。所以长期以来“如何吃好吃饱饭”一直是困惑糖尿病患者的一道难题。

然而，现在这个难题对于很多糖尿病患者已不再是问题，有一种大米他们可以吃得饱饱的还能够保持血糖平稳，这就是——泽糖米，“泽糖米”是由“武育梗之父”江祺祥率领他的研究团队利用全球顶尖的生物分子育种技术，从2003年开始，通过六七代大米的改良，在武育梗稻米的基础上精心培育出来的高科技功能性大米——武育梗2812型稻米。

“泽糖米”是一种“两高一低”的新型大米，属于低谷蛋白和高醇溶蛋白、高亚麻酸类型的稻米。这种米糖尿病患者食用后在体内转化的糖分水平较低，所以糖尿病人吃这种米纵使吃得饱饱的血糖也能够保持相对平稳，吃饱了营养充足了，机体免疫力也增强了，从而也就更有利于糖尿病并发症的预防。更值得一提的是这种米亚麻酸含量很高，而亚麻酸人体本身是不能合成的，只能靠外界摄入来补充，亚麻酸对糖尿病人受损的胰腺有修复作用，同时能够增加胰岛素的分泌量，增强胰岛素的敏感度，使胰岛素更加有效地分解人体内的葡萄糖，同时亚麻酸还可预防心脑血管疾病的发生，具有抗炎、抗血栓形成、抗心率失常、降低血脂、舒张血管的特征，所以就此而言对糖尿病人也是有积极的意义的。而且“泽糖米”既不是转基因大米，也不是保健品，就是可以踏踏实实放心食用的粮食，并已经取得了食品安全QS认证。江祺祥教授培育这种米，就是希望能给糖

尿病人带去福音。
为了能让更多的糖尿病患者感受到泽糖米的健康理念和优良品质，“泽糖米”的生产商常州武育农业科技有限公司又特别推出了“安心计划”，“安心计划”让糖尿病患者可以先体验，体验后觉得确实对自己的健康有帮助可再考虑是否购买。此举既打消了消费者的疑虑，也足以彰显出企业对产品的信心和对消费者的关爱，同时凡参与“安心计划”的消费者还可以享受“买10斤，送25斤”安心特惠政策。“安心计划”为泽糖米又赢得了更高的信任度和美誉度，更多的糖尿病患者放心的选择了“泽糖米”，甚至很多血糖正常的消费者也因为“泽糖米”富含亚麻酸而选择食用“泽糖米”，一时间“泽糖米”镇江专营店里人头涌动。再次深刻验证了“真金不怕火炼”的市场真理，也完美地诠释了“泽糖米”愿天下所有糖尿病人吃得更放心、吃得更健康的大爱情怀。咨询热线：85360002 85360003

(宛广)



江祺祥教授在实验室观察水稻花穗长势



“杂交水稻之父”袁隆平院士与“武育梗之父”江祺祥教授在试验田交流

冬季日照少 快乐激素分泌亦少

——谨防冬季抑郁症

今年1月11日深夜，美国电脑奇才阿伦·斯沃兹自杀，据美国媒体报道，这是因为他患有抑郁症，而抑郁症发作时，情绪过于低落。

相信不少人或多或少都有过这样的经历：平时身体健康，每到秋季食欲忽然大增，早上越来越赖床，心情低落、做事情提不起劲头来、注意力集中力下降、暴饮暴食和困乏多眠……这种表现尤其在每年12月份最为严重，直到第二年4月份后才逐渐恢复正常。你也许会以为是换季后生物钟难以适应，实际上你很可能是患上了冬季抑郁症。

原因：日照减少 快乐激素分泌减少

医学界因此提出一个诊断名词，叫“季节性抑郁”，又称“季节性情绪失调症”，是指因天气的变化而产生的一种忧郁症效应。一般来说，这些症状在秋冬之交初露端倪，在次年1

月和2月症状最明显，直至入春后才会缓解。

为什么“季节性抑郁”冬季高发？这主要是因为日照少，减少了快乐激素的分泌。美国学者曾做过调查，在冬季，越往北，说自己抑郁的人越多；而加拿大科学家则发现，冬季患有不同程度抑郁症的人数高达80多万人；而在法国巴黎，每年冬季有约20%的人出现抑郁情绪。

预防：晒太阳和运动

研究显示，对大脑神经起到安定作用的褪黑激素一旦减少，大脑的活动就会处于迟缓状态，从而引起抑郁症状。另一方面，生成褪黑激素需要的必备物质是糖分，所以人会表现为食欲旺盛，且对碳水化合物抱有强烈的补充欲望。而促进睡眠的5-羟色胺分泌量会增加，导致睡眠时间越来越长，越来越赖床。因此，这种疾病在高纬度、多阴雨、大雪的地区发病率

较高。在北欧这种病家喻户晓，而在日本的北海道等地也非常常见。

要想赶走抑郁，专家说，有两个办法，一是多晒太阳，二是运动。

当阳光强烈时，大脑中的松果体分泌物增加，同为“快乐激素”的去甲肾上腺素和多巴胺的分泌也会有所增加。研究者曾让欧洲人冬季接受光照治疗，结果发现，这些人因季节引发的抑郁情绪明显改善。

因此，在冬季，早上不妨打开窗帘迎接阳光，在中午时分外出尽情沐浴，另外养成早睡早起不熬夜的规律作息对于疾病治疗也很重要。

运动能促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等“快乐因子”。研究者曾让有抑郁情绪的人每天踩脚踏车半个小时，然后逐步加大运动量。10天后，大部分人的情绪有所改观。

此外，瑜伽、慢跑、太极拳等，对缓解抑郁情绪都会有所帮助。

《广州日报》

西班牙研究发现吃点石榴护血管

秋季正是石榴的丰收季节。除了美味，英国《每日邮报》日前报道，欧洲心脏病协会年会上宣布的一项新研究发现，适当吃石榴，有助于保持血管健康，进而降低心脑血管疾病的风险。

西班牙加泰隆心血管科学研究所的研究人员，首次对石榴中的一种多酚类化学物质——安石榴甙进行

了实验。他们发现，在过量喂食高脂肪食物后，实验动物出现明显的血管内皮受损、血管弹性变差、内皮舒张因子减少等其他心血管疾病症状。然而，在每天补充含200毫克安石榴甙的营养补剂之后，上述血管受损的症状明显减轻，其他心脏健康指标也有改善。

研究负责人丽娜·巴迪蒙博士表示，安石榴甙是石榴中关键的多酚类物质，具有阻止或减缓血管内皮功能紊乱的功效，进而降低动脉硬化和脑卒中等疾病的风险。早期研究还发现，适当饮用石榴汁，有助于降低血压，减少体内应激激素水平。对血栓及高血脂的患者来说，每天喝一杯石榴汁，心脏血流状况可改善1/3以上。

(金也)



秋冬眼衰加快 你还是扛、忍、挨？

如果你还在为眼袋、眼纹、黑眼圈苦恼不已，求医无门，那你就OUT了！近来，“6日速美眼”这个词频繁出现在女人的美丽话题中——桃花眼非手术6日祛眼袋眼纹！“听说6天就能摆脱眼袋、眼纹问题！”“美眼当场就能看到效果？”“好像只需要398元！”干燥的秋冬季节，美眼还等啥！

年过半百 6日3变眼追回多青春

从事教师行业的张老师30岁开始就有眼袋，今年已到知天命年纪的她，眼袋已经像个小灯笼垂在脸上，看上去老态龙钟、严肃凶相，学生们见到她都躲。祛眼袋尝试过多次，每次都是花了不少钱都没见什么效果。直到朋友推荐桃花眼非手术美眼“6日祛眼袋眼纹”，因为只需要398元，6天时间也不长，张老师抱着试试看的心态尝试了。

“初次变眼，皮肤热乎乎的，肌肤好像在收缩，照照镜子，眼周有光泽了；再摸摸眼角，有弹性了，双眼好有神！再次变眼，眼肌微微发胀，仿佛胶原蛋白在填充，细胞在运动。朋友见我说，眼纹平了，眼袋也消了！第三次美眼后，好像又回到了从前，双眼神采奕奕，电力四射，走在大街上，被很多人注目，心里有点小骄傲！”张老师开心地说：“关键是，学生见到我不再绕着走，愿意和我沟通了！”

桃花眼三维立体美眼 永远比同龄人年轻

桃花眼非手术美眼，每个美眼

师都有一双“透视眼”。根据每个人眼部症状、皮肤特质、身体状况、生活习惯等个体情况，量身定制专属眼部抗衰老解决方案，中医经络疏通结合最新眼部理疗仪器，对眼睛由内而外逐层进行疗、养、护三维立体管理。疗眼，让眼部的胶原蛋白再生，修复眼纹、眼袋、黑眼圈；养眼，以调养眼，美丽由内而外，女人内调才是王道；护眼，专业、科学、精细化理疗，你永远比同龄人年轻！由内而外，逐层修复，全方位调理，巩固和强化美眼，重焕电眼魅力。不介入、无疤痕、无需恢复期。即使不保养也能保持3-5年！

消眼袋、眼纹、黑眼圈 现场见证效果

私人定制，6日祛除大眼袋、眼纹！桃花眼非手术美眼推出“6日祛眼袋眼纹”活动，受到了全城热捧。桃花眼非手术美眼师为每位顾客量身定制专属的6天美眼方案，现场好评如潮。“看似不可能，试过才知道效果的确很棒！”体验过的顾客纷纷感到惊喜。6日非手术美眼的最大秘诀，桃花眼非手术美眼技术总监杨慧解释，私人定制，每个人的美眼方案都是最适合的，所以能达到意想不到的效果！

在干燥的秋冬季节，杨慧提醒：“秋冬季节，眼纹、眼袋、黑眼圈更易显现，不及时祛除，将会有三大危害：看上去比同龄人更显老；会持续加重；使表面皮肤松弛下垂。”咨询热线：81988880 81988881

生活中四个坏习惯要摒弃

女性养生

1、睡觉前不刷牙

睡前刷牙比早晨更重要，不仅可清除口腔积物，并且有利于保护牙齿，对安稳入睡也有帮助。

43%的人承认，他们睡前偶尔忘记刷牙。专家提醒，人在睡眠过程中，唾液分泌量会大大减少，而这些唾液是杀灭细菌的主要力量。所以，偶然的一次不刷牙，也许就会造成口腔细菌趁虚而入，其结果是龋齿及牙周病危险大增。另外，许多研究证实，导致牙周病的细菌同样会导致你的心脏出现问题。

2、内裤不是每天都换

女性内衣裤一定要勤洗勤换，但是调查显示，52%的女性不是每天都换内裤的。微生物学家查尔斯·格巴博士指出，内裤穿一天，上面就会留有约0.1克的粪便，一克粪便中含有1000万个病毒、100万个细菌、1000个寄生虫包裹和100个虫卵。这些细菌会附着在手上，如果你不洗手就去揉眼睛甚至拿东西吃，就会因此而染上疾病。

支招：清洗内裤注意事项

1. 最好用专用的洗涤剂

品，比如带杀菌效果的肥皂。

2. 内裤不要和其它衣物混在一起洗，以防止细菌交叉感染。

3. 用专用的盆，并定期用开水烫盆以杀菌。家庭成员之间不要混用洗衣盆。

3、上厕所后不用肥皂洗手

连小朋友都知道，饭前便后要洗手，但你是否真的洗干净了呢？调查显示，只有38%的人如厕后用肥皂洗手，2%的人洗手时间超过10秒钟。专家表示，当你上完厕所擦拭时，手与大肠杆菌源距离极近，可能造成细菌感染，如果不用肥皂，根本无法完全清除细菌。因此，在上完厕所后一定要用肥皂或者洗手液洗手，并且用清水冲洗干净。

4、光着脚健身

调查发现，32%的人都是光脚健身的，尤其是在跳健美操或肚皮舞时。专家建议，这时最好穿一双轻便的鞋子。因为健身时脚会大量出汗，潮湿的环境最利于细菌滋生，这些细菌会通过别人的脚遗留在地板上，当你的脚踩上去，就可能感染到脚癣(俗称“香港脚”)或跖疣(一种足底疣)。(小米)