

## 桃子热量低、稳血糖 夏天适合全家人吃!

夏天来了,桃子大量上市。软软的果肉、甜甜的汁水,很多人一吃就停不下来。其实,桃子不仅好吃,营养也很不错。如今,市面上的桃子品种丰富,油桃、水蜜桃、蟠桃、黄桃……不同品种在口感和营养上各有特色。

桃子到底有哪些营养价值,不同品种的桃子营养又有什么区别?又该如何挑选呢?一起了解一下。

### 01 吃桃子的好处



的“绿灯水果”。

此外,桃子中还含有类黄酮、酚类、钾和少量天然果糖,这些成分共同参与调节糖代谢,有潜在抗氧化、抗炎作用。对于已经存在胰岛素抵抗的糖尿病患者,有一定的保护价值。

■膳食纤维含量高,有益于肠道健康且能稳血糖

桃子膳食纤维含量在水果中相对较高,多数品种膳食纤维含量在1克/100克以上,油桃能达到1.5克/100克。虽不及梨、山楂等膳食纤维“王者”级别选手,但比西瓜、葡萄、草莓、哈密瓜等还是高一些。

而且,桃子膳食纤维中的可溶性膳食纤维比例较高,一些软桃中可溶性膳食纤维含量还会随着成熟度升高而增加。比起不可溶性膳食纤维,可溶性膳食纤维的优势在于,不仅能延缓胃排空、控制食欲;降低肠道对糖分、胆固醇的吸收速度,平稳餐后血糖;还能通过吸水防止大便干燥,帮助排便。更重要的是,它还是肠道菌群的“食物”,对促进部分肠道益生菌繁殖很有利。

■抗氧化物种类丰富、含量高

有研究发现,各种桃子普遍含有种类丰富的酚类物质,如酚酸类、黄酮醇类、黄酮醇类及花色苷类等。果肉颜色越深的桃子,通常抗氧化物含量越高。比如深红色果肉的桃中总酚类、花色苷含量显著高于白肉桃和黄肉桃;黄色果肉的油桃、黄桃中,β-胡萝卜素含量比白肉桃更高,油桃中叶黄素和玉米黄素含量可达130微克/100克左右。

补充这些植物化学物质不仅能帮助对抗自由基对人体的伤害,起到抗氧化作用,还有助于预防心血管疾病、减轻视觉疲劳、预防视网膜感光细胞被伤害,整体来说健康价值较高。

### 02 桃子应该怎么选



对于有“选择困难症”的人,除了选择口味,下面几个原则可供参考:

■想更耐储存,优先选油桃

油桃和毛桃的热量、含糖量、膳食纤维含量等相差不大,不过油桃比毛桃个头小,且更耐储存。如果想延长存放时间,可以优先考虑油桃。

■补充抗氧化物质,选黄桃、蜜桃

水蜜桃、黄桃、蜜桃是白肉桃、黄肉桃和肉桃的不同代表。如前所述,这三者的不同主要在于其中植物化学物质含量。如果更注重补充这些抗氧化物质,那就尽量选择颜色更深的黄桃、蜜桃。

■想减重,优选白粉桃、金红桃

桃子热量总体都不高,如果正在严格减脂,可以优中选优。从表中可以看到,白粉桃热量最低,可以优先选择,最好避开热量更高的水蜜桃和黄桃。金红桃的热量也不高,大家可以根据自己实际情况酌情选择。

### 03 这些人群吃桃子要注意

■糖尿病患者

对于糖尿病患者来说,桃子虽然好吃,但一定要注意控制食用量。虽然桃子本身的含糖量不算很



高,但市面上常见的桃子个头往往偏大,一个就可能超过250克,算下来摄入的总糖分也不容忽视。

建议糖尿病患者优先选择个头较小的桃子,每次吃半个到一个为宜,同时最好搭配一些高蛋白食物,这样既能享受桃子的美味,又能避免血糖波动过大。

■消化功能较差人群

桃子膳食纤维含量高,消化功能较差的朋友应注意限量吃,避免因摄入大量膳食纤维影响膳食中其他营养素吸收,或因吃桃后饱腹感太强影响正餐营养摄入。

■对桃毛过敏人群

部分朋友对桃子毛过敏,建议选择油桃等无毛桃,或者戴手套去掉有毛桃子的皮之后再吃。

(据央视新闻)

# 如何正确跑步 你做对了吗?

近些年,跑步运动持续升温,如何正确跑步成为人们关心的问题。

## A 跑前要做哪些准备?

健康评估先行

有基础疾病(如心脑血管病、糖尿病、高血压等)或者严重肥胖者,建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等,应停止跑步;女性孕期或生理期,需根据医生建议调整强度,或停止跑步;睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节(踝、膝、髌)是否有疼痛或僵硬,肌肉(如小腿肌肉、大腿后侧肌肉)是否有拉伤,旧伤未愈者需咨询康复师,避免加重损伤。

挑选合适装备

**跑鞋:**选择专业跑步鞋,根据足弓类型选择支撑型(扁平足)或缓冲型(高足弓),鞋底磨损严重时需及时更换跑鞋。新鞋需磨合(短距离试穿2—3次),不要直接长距离使用,以免引起摩擦损伤。

**袜子:**选择无缝袜或运动袜,减少起水泡的可能性。

**服装:**夏季选用速干透气面料,避免棉质衣物吸汗后加重摩擦;冬季

分层穿衣(内排汗+中保暖+外防风),戴手套、帽子或头巾。

**其他装备:**夜跑配备反光条或LED灯,确保可见性;女性需穿高强度运动内衣。

充分热身准备

以下热身活动可供参考:

**动态拉伸弓步转体(每侧10次):**动态伸展髋关节与胸椎。

**后踢腿(30秒):**拉伸股四头肌。  
**高抬腿(30秒×2组):**激活髋屈肌。

**踝关节绕环(顺时针、逆时针各15秒):**预防和改善下肢肿胀,增加下肢肌肉力量。

**膝关节半蹲(20次):**促进滑液分泌。

**小碎步+加速跑(50米×3组):**模拟跑步动作模式。

**热身时长:**夏季10分钟左右,以身体微微出汗、呼吸略加快为宜,避免过度消耗体力;冬季15—20分钟,具体要根据跑步人群的基础体能匹配热身动作和时长。

## B 跑中应该注意什么?

“跑步训练是对人体自身的积极改造,要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

培养正确跑姿

**头部与视线:**目视前方,下巴微收,颈部放松。

**躯干:**保持挺直,略微前倾(从脚踝开始),核心收紧稳定,避免含胸驼背或过度后仰。

**手臂:**自然弯曲约90度,放松肩部,前后摆动(非左右交叉),配合步伐节奏。

**脚掌:**脚掌着地还是脚跟着地存在争议,但普遍建议避免脚跟直接猛烈撞击地面,理想状态是脚掌在身体重心下方或稍靠前位置落地(中前掌或全掌),利用足弓自然缓冲。

**膝盖:**落地时膝盖微屈,保持弹性,避免锁死或过度内扣(X形腿)/外翻(O形腿)。

强度循序渐进

许多跑者都知道“10%原则”,即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中,要一步一步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话,得先完成10公里、12公里、15公里,甚至18公里,同时进行间歇跑、重复跑、变速跑,这样的话,受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑,不要过于追求速度,能完成目标距离就

好,哪怕跑的速度和快走差不多没关系,在这个阶段,距离比速度更重要。提速要慢慢来,不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢,男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比,能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练,一周只歇半天,月跑量上千公里;业余高手一周五练,甚至天天跑,月跑量五六百公里,马拉松想不“破三”(跑进3小时)都难;“小白”选手周一练、两练、三练都是可以的,前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适,就要降低跑步频率,适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲,忽快忽慢,这样容易导致后继乏力;匀速跑最省力,或者先慢后快;始终保留一定体能,除非在比赛冲刺阶段。

关注身体变化

**关注心率:**最高心率通常为220减去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者停止跑步;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”,应立即停止运动,并视情况决定是否需要就医。

**专注脚下:**看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍,防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚,安全永远排在第一位。

**强化身体素质:**跑步是一项系统工程,应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时,采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术,有助于跑得更轻松、更省力。

## C 跑后怎样尽快恢复?

“在一定范围内,肌肉活动量越大,消耗过程越剧烈,超量恢复越明显;如果活动量过大,恢复过程就会延缓,甚至受伤。”知名耐力跑运动员白斌曾历时433天,从南极跑到北极,总行程约2.4万公里,他深谙跑后快速恢复的方法。

**冷身放松:**跑完后不要立刻停下,应慢跑或者走路5—20分钟,让心率、体温平缓下降。

**静态拉伸:**针对主要肌群(大腿前侧/后侧、小腿、臀部、髌屈肌等)做拉伸,每个动作保持20—30秒,感觉有轻微牵拉感即可,可促进肌肉恢复弹性,缓解紧张。

**及时补给:**补充水或电解质饮料;摄入碳水化合物和蛋白质,帮助肌肉修复;补给应种类多样、荤素搭配,尽量摄取天然食物,不一定非要吃能量胶、能量棒等。

**充足睡眠:**睡觉是身体自我修复的重要方式。每天保持7—8小时睡眠,如果有条件午睡,半小时到1小时为佳。

**停跑休息:**不用每天跑,每周安排1—3天休息,让身体全面恢复。

**按摩放松:**寻求专业按摩师,或者用筋膜枪、泡沫轴放松肌肉,可缓解酸痛、疲乏。

**交叉训练:**可以同步选择徒步、游泳、骑行、健身等其他运动,全面提高身体素质,减少单一运动带来的劳损风险。

**心情愉悦:**乐观向上、保持好心情可增强免疫力,加速恢复。跑步,看似简单,实则涉及运动学、生理学、心理学、营养学、医学等多学科。希望跑友们遵循科学指导和系统训练,收获健康与快乐。

(据人民网)