

## 今日天气



阴有小雨转多云  
最高气温23℃  
最低气温18℃  
北风3~4级

## 短期天气预报

27日夜间到28日白天



多云间阴

27℃ — 17℃

北风短时南风3~4级

28日夜间到29日



多云转晴

29℃ — 16℃

北风转南风2~3级

●潍坊市气象台5月26日15时发布●

## 生活气象指数

### ●过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 风力较大, 易过敏人群应减少外出。

### ●紫外线指数: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

## 按“菜-肉-饭”顺序吃 控糖效果事半功倍

饮食管理, 是控制血糖的基石。在日常生活中, 很多人关注“吃什么”“吃多少”, 却很少有人在意“吃的顺序”。其实, 吃饭时第一口吃什么, 对餐后血糖的起伏影响同样很大。

亚洲人群的饮食习惯以碳水化合物为主, 碳水化合物在总能量摄入中占比可高达50%~60%, 然而, 这种高碳水的饮食结构, 如果不加注意地随意进食, 极易导致餐后血糖飙升。越来越多的临床研究证实, 进餐顺序的调整是一种简单、低成本、高依从性的行为干预手段。

那么, 什么样的进餐顺序最有利于血糖管理呢? 应该先吃蔬菜, 再吃蛋白质(肉类等), 最后吃主食。

蔬菜类食物富含膳食纤维, 先进食蔬菜可以增加饱腹感, 延缓胃排空速度, 从而减缓后续摄入的碳水化合物在肠道中的吸收速度, 相当于肠道里有了“纤维网”。再吃一些蛋白质含量高的食物, 如肉、鱼、蛋类等, 来获取更持久的能量。最后吃主食时, 碳水被“夹在”纤维和蛋白质之间, 糖分释放变得很慢, 血糖波动就不会剧烈, 胰岛素分泌也更平缓。这种顺序对餐后血糖的影响是最小的, 是理想的进餐模式, 不仅适用于糖尿病患者, 对于糖尿病前期人群, 甚至是健康的普通人, 同样具有重要的预防和保健意义。

当然, 进餐顺序只是血糖管理中的一环, 还需配合合理的食材选择、适量的运动和规律的用药, 才能形成完整的控糖策略。对于已使用胰岛素或口服降糖药的患者, 调整进餐顺序前最好咨询医生, 避免出现低血糖。同时, 蔬菜的选择也很有讲究, 建议优先选择绿叶蔬菜、黄瓜、番茄等低糖、高纤维的种类, 适当避免土豆、山药等淀粉含量较高的种类。蛋白质方面, 蒸、煮、炖的烹饪方式优于煎炸。

# 点外卖有技巧 专家教你三招

现在很多人都点外卖解决午饭甚至一日三餐, 怎么才能吃得更放心? 5月25日, 国家卫生健康委召开新闻发布会, 国家食品安全风险评估中心研究员方海琴表示, 核心就是记住三个词: 会挑、会搭、会备注。

第一是会挑, 在点餐的时候要挑选“看得出原形”的食材, 少选“看不出是什么”的菜品。“比如说清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿, 我们知道自己吃的是什么, 但是像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这些加工程度很高的食材, 原料不容易把控。”方海琴说, 还有一些干锅、油炸类菜品, 即使能看出原形是什么, 但是油盐用量可能比较高, 也不建议多点。

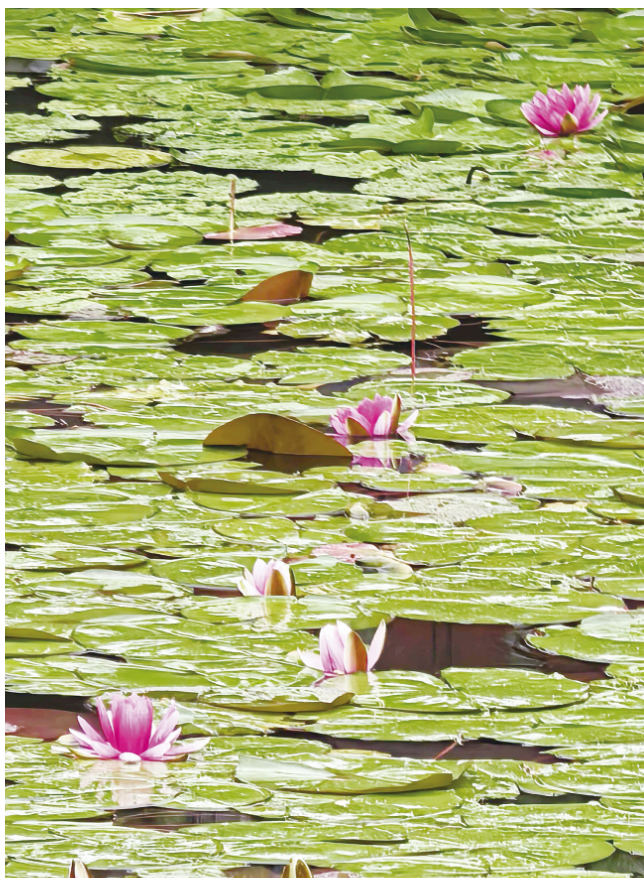
第二是会搭, 指的是合理搭配, 每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。外卖的主食量比较大, 可能吃不完, 点餐的时候建议可以要求主食少一点, 比如米饭一半。多点小份菜品, 尽量保证荤素搭配, 如果只点一

个菜, 可以选择那些有多种原料的菜品, 保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质的食材, 比如瘦牛肉、鱼肉、鸡肉、豆干等。外卖的蔬菜普遍比较少, 可以单独点一个青菜, 或者是清炒西兰花。如果商家没有, 就自己备一根黄瓜或几个西红柿, 既容易买到, 成本也很低。

第三是会备注。在点餐的时候, 可以清晰写明“油少一半”“盐减半”“酱汁单放”这些要求, 而且大多数商家都会配合。学会备注, 主动要求是非常关键的, 比如酱汁单放可以自己控制蘸多少, 控制油和盐的摄入。

方海琴提醒, 收到外卖后, 确认外包装完好, 打开要尽快食用。一是口味更好, 二是避免长时间存放可能导致食物变质。有些朋友喜欢将放凉的外卖再次微波加热后食用, 提醒大家在微波加热之前, 看看包装上是否注明适合微波加热。最好是把这些食物转移到日常餐具中, 比如瓷盘、瓷碗中再来微波加热食用。

据人民网



## 拾翠 莲开

入夏以来, 白浪绿洲湿地公园拾翠园中的睡莲进入盛花期, 粉紫花朵点缀于满池碧叶间, 与湿地清幽的生态景致相映成趣, 为往来市民游客带来夏日限定的清凉与诗意。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

## 关于西瓜的消费提示

本报综合消息 “西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节, 西瓜上市, 一些所谓的“安全提醒”也准时返场, 这些年年翻炒的说法是真的吗?

### 西瓜为啥这么甜

现在的西瓜之所以比以前的甜, 是因为育种专家们经过多年努力, 把西瓜的甜度培育到了中心糖度能达到13%, 有些甚至能到14%-15%。

其实从科学上讲, 想给西瓜“打针增甜”, 根本不现实, 针孔会破坏西瓜的内部结构, 反而会让瓜瓤迅速腐烂变质, 还没等摆上水果摊, 西瓜自己就先烂透了。

### 无籽西瓜跟转基因没关系

无籽西瓜跟转基因没关系, 它其实是利用染色体工程培育出来的“三倍体品种”, 相当于给西瓜做了个“计划生育”, 让它没法结出正常的种子, 长成了无籽瓜。

此外, “西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。食物相克论缺乏科学依据, 适

## 淋完雨竟进了ICU? 医生提醒做好三个步骤

本报综合消息 雨天外出难免淋雨, 殊不知这看似平常的“小事”, 严重时竟可能诱发凶险的脑膜炎。一次普通淋雨为何会诱发脑膜炎? 淋雨过后该如何科学处置?

2025年8月, 河南的海女士在外突遇暴雨, 所穿雨衣未盖到头部, 淋了十几分钟雨。回家后她忙着给孩子洗澡, 没顾上自己, 晚上突然浑身抽搐、口吐白沫、短暂失忆, 经医院检查确诊为病毒性脑膜炎。

北京大学人民医院感染科主治医师王越表示, 淋雨本身并不会直接导致脑膜炎的发生, 但会显著增加患病风险。人体淋雨受凉后, 会出现体温下降、呼吸道血管收缩的情况, 导致呼吸道屏障功能大幅减弱, 免疫力也随之下降。“人体呼吸道内本身定植着细菌、病毒”, 通常不会引发病症, 一旦免疫力降低, 病菌便会趁机进入身体, 进而诱发各类病症, 严重时可导致脑膜炎。

脑膜炎发病并非毫无征兆, 身体会发出一些“求救信号”。如出现持续性高热, 达到39℃及以上; 有头疼症状, 区别于感冒伴随的发热头疼, 退烧后头疼依旧难以缓解; 颈项强直表现为脖子僵硬、活动受限, 下巴难以触碰胸口。

淋雨会增加患病概率, 该如何正确应对?

一是尽快换上干爽保暖的衣物, 帮助身体迅速恢复正常温度; 二是尽快用温水洗澡, 促进血液循环; 三是密切观察身体状况, 一旦出现突发高热、持续头痛、脖子僵硬等情况, 切勿拖延硬扛, 需及时就医。

淋雨带来的健康影响因人而异, 免疫功能低下或免疫功能受抑制人群患病概率远高于普通人, 5岁以下儿童, 65岁以上老人, 孕产妇, 患有哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病人群, 高血压、慢性肾病患者需重点防护。

量食用即可; 西瓜及时冷藏保鲜, 切前洗净瓜皮和刀具就好, 不必因此恐慌。

### 三招教你挑出“报恩”西瓜

学会这三步, 教你挑到“报恩”西瓜。

一听 成熟的西瓜果肉中纤维分解会使其硬度下降, 拍打时振动频率较低, 声音听起来类似打鼓, 略有震感; 过熟的西瓜声音会更加沉闷; 未成熟的西瓜果肉硬度较高, 拍打时振动频率高, 声音更加清脆。

二看 纹路清晰、颜色较深, 且纹路之间间距较宽, 形状饱满的西瓜品质更好。藤蔓也是判断西瓜品质的重要特征。藤蔓新鲜说明存放时间较短; 藤蔓弯曲表明西瓜成熟, 藤蔓笔直则可能未成熟。另外, 成熟的西瓜瓜脐和瓜蒂周围是微微凹陷的。

三摸 成熟的西瓜表面绒毛会脱落, 果皮更光滑圆润。如果果皮柔软塌陷, 表明内部可能已经变质。

西瓜饱腹感低, 口感好, 很容易多吃, 食用时要注意控制量。如果吃了很多西瓜, 可以适当减少主食的摄入。