

红 记
色 忆

绛县首任县委书记曹金海

绛县安峪镇郇家村矗立着一座革命教育基地——曹金海烈士纪念馆，用大量的图片和实物记载着绛县首任县委书记曹金海烈士的英雄事迹。前往瞻仰的人们络绎不绝，无不为之曹金海烈士为革命赴汤蹈火、英勇献身的光辉事迹所感动。

曹金海，1908年出生于郇家村，家境殷实，自幼聪颖好学，特别崇拜南宋民族英雄岳飞，立下报国为民的志向。1926年，未满18岁的曹金海南渡黄河，考入冯玉祥将军在洛阳创办的陆军士官学校学习军事，毕业后在冯部任连长。从军期间，感到在这里与自己的理想追求尚有差距，毅然脱离冯部返乡，考入运城中共早期革命活动家嘉康杰创建的中山中学，在嘉康杰、张稼夫等人的启蒙下，接受了马克思主义思想。

1930年，根据嘉康杰指示，曹金海利用假期，对家乡政治、经济、社会以及阶级状况进行调查，和广大农民交朋友，向他们宣传反帝反封建的革命道理。

那年，绛县反动当局给全县农民下派的苛捐杂税很重，老百姓根本负担不起，只得被迫外出讨饭，或靠挖野菜充饥。曹金海见状，义愤填膺。从此，曹金海成了绛县垣

下人人敬仰的大英雄。

1931年，就读于河东中学的曹金海经嘉康杰介绍加入中国共产党。翌年3月，曹金海奉上级指示，回乡撒播革命火种，借开设店铺为掩护，以拜把子的名义在郇家村一带联系进步青年，进行秘密串联，先后将李新兵、李金铭、焦新一、张元猷、曹钰、雷刚等人发展为共产党员。河东县负责人嘉康杰闻讯后，亲自到绛县帮助曹金海在郇家村建立了中共绛县支部，曹金海任支部书记。几个月后，中共河东特委根据斗争需要，成立了绛县县委，曹金海被任命首任书记。从此，绛县的革命火种星火燎原般地燃烧起来。

不久，河东县负责人嘉康杰专程到绛县传达山西特委关于在山西组织兵变、成立红军、创建革命根据地的指示。曹金海雷厉风行，在绛县磨里峪赤崖庙召开县委扩大会议，建立起了以迴马岭为中心的红色革命根据地。

具有过硬军事素质的曹金海深知发展革命武装的重要性。1934年春，曹金海得知当地里册峪活跃着一伙出身穷苦、行侠仗义的河南籍携枪药商，不由眼前一亮，和李

新兵、常天义等人买了酒肉前往，通过拜把子、饮白酒、宣传革命道理等方式，使他们幡然醒悟，40余名河南药商愿意跟着共产党与当地土豪劣绅对着干。

曹金海以此为班底，又召集当地一批进步青年，在绛县境内的东华山成立晋南第一支革命武装——绛县红军游击队。绛县红军游击队成立后，频频出击，痛击当地土豪劣绅，大长了当地穷苦农民的志气。

未过多久，绛县红军游击队的军饷供应遇到难题。为了维护这支革命武装，曹金海偷偷返回家里，瞒着父亲，将家中70亩土地低价卖给邻村地主，又将家几处老宅、5辆马车变卖了2000大洋，全部用作游击队的军饷。要知道，按当时的物价水平，2000大洋可是一笔巨款，可购买500亩土地，盖十多座四合院，或者娶10房媳妇。

反动当局对绛县红军游击队恨之入骨，纠集数倍于我军的阎匪部队和当地保安团，向驻扎在东华山的绛县红军游击队发动围剿，终因寡不敌众而被迫解散，转为地下活动。

由于曹金海是精通军事的革命干将，1936年5月，暂时隐居河南的他被任命为



晋南红军游击队副总指挥，通过关系从河南搞到一批武器，亲自押运回晋南，途中因叛徒告密被秘密杀害，年仅28岁。

蒸米饭时只需一个改变 就能帮你平稳血脂 血糖



米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中占据了相当重要的地位。一顿饭可以没有肉，但怎么能没有米饭呢？

可是，有一部分人却不敢吃米饭，毕竟米饭是高GI食物，容易升血糖。于是，为了迎合这部分人的饮食喜好，市面上出现了很多控糖相关的产品，比如控糖大米。它到底咋样？有必要买吗？生活中哪些做饭行为能帮我们控糖呢？

市面上的控糖大米有用吗？

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控血糖。

我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71~90不等，属于高GI食物。[1]所以控糖大米的出现，着实让有控血糖需求的小伙伴们惊喜不已。既能满足大口吃米的需求，又不至于餐后血糖飙升，简直让人兴奋。

大米的主要成分是淀粉，淀粉是个比较大的家族，分为三类：

快消化淀粉：在小肠内20分钟内可以被消化吸收，如烤马铃薯、熟香蕉等。

慢消化淀粉：在小肠内20~120分钟可以被消化吸收，如天然玉米淀粉。

抗性淀粉：在小肠中不能被消化吸收，不会转变为糖分，具有一定的控糖作用。它存在于种子、谷物以及放凉冷却后的某些主食当中。比如冷米饭，抗性淀粉含量会比热腾腾的时候高一些。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它虽然在小肠中不能被吸收利用，但在2h后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵。这个过程会产生短链脂肪酸，降低肠道PH，减少了肠道内病原体的数量，增加肠

道中益生菌的数量，有利于预防结肠疾病。抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

控糖大米之所以能控糖，其特点就在于抗性淀粉含量显著高于普通大米，也具有相对更低的GI值。我们吃的大多数品种稻米抗性淀粉含量均在1%左右，只有少数接近3%，而控糖大米是比较特殊的水稻品种，抗性淀粉含量大多超过了3%，比如浙辐201、降糖稻1号、功夫3号，其抗性淀粉含量分别约为3.6%、10%、10%以上。其中，功夫3号品种的控糖大米在市场上很受欢迎。[3、4]

所以，控糖大米的确能更好地控糖，但口感可能偏硬，不是很好吃，价格也比较高，几乎是普通大米的5倍甚至更高。对于经济条件雄厚的家庭来说还好，一般家庭还真吃不起。

咱们其实也没必要追求价格昂贵的控糖大米，完全可以就吃普通大米，只需要在蒸米饭的时候做出一些改变，就能帮你控血糖。

蒸米饭1个改变，帮你控糖

米饭+杂豆：有研究发现，将黑豆、鹰嘴豆、花芸豆、黑豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应，用扁豆替换一半米饭，可使餐后血糖反应下降20%。

这是因为，杂豆属于低GI食物，抗性淀粉含量显著高于精白米，还含有丰富的膳食纤维、植物蛋白等成分，用它们来替代部分大米蒸米饭，能更好地控制血糖，有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。

米饭+燕麦：将全粒燕麦和去种皮燕麦分别与米饭1:1混合烹制时，无论是



常压烹制还是压力烹制，其GI值均显著低于白米饭。

这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖，它属于水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀，吸水后还具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空的速度，减缓消化酶对碳水化合物水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

米饭+玉米：玉米的GI值只有55，属于中等GI的食物，和高GI的大米混合能降低整体的GI值，有利于延缓餐后血糖的上升。同时，玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素，钾和钙的含量也不错。

米饭+糙米：印度学者在超重者中发现，吃糙米饭与吃白米饭相比，日平均血糖面积降低了19.8%，吃糙米杂豆混合饭降低了22.9%，且胰岛素敏感性均得到提高。

与精米相比，糙米被种皮包裹，既能阻碍水分进入，也能妨碍淀粉粒膨胀，从而降低了糊化程度，而且糙米丰富的膳食纤维可以增强饱腹感、延缓胃排空，从而降低了餐后血糖反应。此外，籽粒外层较高的抗营养因子（植酸、多酚等）可能也是导致淀粉消化缓慢和血糖反应降低的原因。

不过，需要注意的是，很多人吃糙米习惯先浸泡一夜，从控血糖角度考虑不太建议这样做。糙米提前浸泡一夜，会促进米的糊化，从而导致消化吸收率增加，其GI值可与米饭接近或相当，只需要在吃之前短时间浸泡1~2小时即可。

这样吃米饭，控糖效果更好

吃米饭搭配它们

米饭+蛋白质食物：

在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。

米饭+蔬菜：

蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地嚼

嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的活性，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。

需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西红柿、冬瓜等茄茄类蔬菜等都可以。

餐前可吃它们

每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示：餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种



水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134~240克。

控糖大米并非智商税，相比于普通大米抗性淀粉含量更高，控糖效果更好，但价格昂贵，并非最优选择。其实，家家户户吃的普通大米，只要蒸米饭的时候合理搭配，完全可以达到比控糖大米更好的控糖效果，经济实惠，好吃不贵！快给家人安排起来吧~

科普之窗

主办：绛县科学技术协会