

“四个三”吃出健康一夏

人在盛夏出汗多、消耗大,要靠饮食养生来弥补。我们推荐“四三”原则。

吃三肉

鸡肉,低脂健脾。俗话说“人暑三伏,一伏一对童子鸡。”夏季炎热,讲究清补,鸡肉温中健脾、补气补血,脂肪含量相对较少,却含有大量易于消化的蛋白质,最适合夏季食用。鸡肉最好清炖,炖好后将鸡汤上层的油撇掉,吃肉喝汤。在阴雨绵绵的南方地区,可加入生姜、红枣等一起炖,因为姜能开胃、健胃,红枣补脾,对健康有益。

肥肉低,而且含有大量优质蛋白和矿物质。作为红肉,瘦猪肉中含有丰富的铁,能有效改善缺铁性贫血。瘦猪肉除了可与青椒、辣椒、青菜等一起炒着吃,还可以煲汤,比如用虫草花、沙参、百合等煲汤,清补效果好。

喝三汤

蔬菜汤,补充矿物质。夏季出汗会造成人体矿物质流失,不妨喝些蔬菜汤,补充水分和丢失的矿物质。比如,萝卜汤、菠菜鸡蛋汤、白菜豆腐汤都是不错的选择。烹饪时少放油和盐,蔬菜的分量适当多一些。需要提醒的是,一定要吃菜喝汤,光喝汤是难以补足营养的。

米汤,促进食欲。夏季食欲差,可以喝点稀米汤,能促进消化系统运作。但精米汤营养单一,缺乏多种维生素,不妨加入小米、燕麦、薏米等粗粮或豆类,也可以加点枸杞、红枣等,不仅口味更佳,还能补充B族维生素及膳食纤维。

绿豆汤,止渴消暑。夏季每个家庭都少不了绿豆汤。绿豆味甘性寒,能清热解暑、利尿消肿,特别适合缓解炎夏之苦。煮绿豆汤可加入荷叶、百合等,喝汤吃豆皮,能消热、止痱子。

食三瓜

苦瓜,清热祛暑。苦瓜算得上炎夏第一瓜,味苦性凉,有利于消化,可清热泻火。而且,热量低,有助于减重。其所含的苦瓜皂苷有类似胰岛素的作用,还能降低甘油三酯和胆固醇的水平。不习惯吃苦瓜的人,可以用开水焯一下,能去除苦味。

丝瓜,清热化痰。丝瓜因性味苦甘,清凉微寒,具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦的功效。丝瓜的肉质鲜嫩,做汤、炒肉均可。

冬瓜,利尿消肿。冬瓜味甘性微寒,有消暑解热、利尿消肿等作用,是一种极好的药食兼用食材。其含水量较高,富含矿物质和维生素,能有效补充夏

日流失的水分及营养素,帮助人们度过湿热难耐的日子。推荐一道冬瓜薏米煲鸭子,味道鲜美,一般人群均可食用。

用三笋

竹笋,去积食。笋类是中国人的传统佳肴,其中竹笋的膳食纤维、B族维生素等营养素含量丰富,能去积食、防便秘。竹笋味香质脆,能清热消痰,适合夏季食用。拌笋丝、竹笋鸡汤都是不错的做法。

莴笋,消水肿。莴笋略苦,但味道清新,有助于刺激消化酶的分泌,增进食欲。莴笋含钾量较高,能消除水肿。莴笋可以凉拌、烧、炒,还能加工成酱菜、泡菜。

芦笋,抗疲劳。芦笋的各类营养物质搭配合理,尤其是氨基酸比例恰当,对夏季容易出现的慢性疲劳有改善功效。芦笋中水溶性维生素较丰富,不宜过度烹煮,最好焯水后清炒或凉拌。

人民健康网

吃黄色食物心情愉悦

五彩缤纷的大千世界会刺激人的感知,产生不同的感觉,食物也不例外。最近发表在希腊《地铁》杂志上的一项研究表明,人类能够本能地将黄色与喜悦的感情联系在一起,吃黄色食物时,身体会释放出高水平的幸福激素,从而产生幸福感。

心理学家认为,人的大脑从婴幼儿时期就与颜色产生了联系,其中,黄色可以刺激大脑左侧,即逻辑层面,因此左侧往往会将黄色理解为温暖而快乐的东西。对此,研究人员进行了一项问卷调查,在1000位不同年龄段的志愿者面前摆放数十种食物,测定他们大脑

的反应。结果发现,70%的参与者很自然地会将黄色食物与明快的心情联系在一起。具体来说,61%的人回答“煎蛋卷”是使心灵最舒适的食物,“奶酪通心粉”获得了55%的票数,接下来票数较多的是“香蕉”“薄煎饼”“半熟鸡蛋”。

针对这一研究结果,神经心理学家戴维·刘易斯博士称,他曾对颜色与心情的关系进行过数百项调查,而此次,“黄色”食品唤来如此多的强烈积极情绪,完全出乎他的意料,让人感到震撼。他认为,在饮食领域,黄色食品甚至可以成为强有力的抗抑郁药。

生命时报

澳最新研究不健康饮食可引发脑功能退化

澳大利亚国立大学一项新研究说,现在人们平均每天摄入热量显著多于20世纪70年代,相当于每天多吃一顿汉堡套餐。这种不健康饮食会使大脑功能退化,并与2型糖尿病发病相关。

领导研究的澳大利亚国立大学老龄化、健康与福利研究中心教授尼古拉斯·谢尔比安在一份公报中说,大脑健康退化可能比此前认为的要早得多,这很大程度上是由于现代社会促使人们选择了不健康的生活方式。

研究团队回顾了约200项国际研究成果,并跟踪调查了超过7000人的大脑健康及衰老状况。发表在新一期《神经内分泌学前沿》杂志上的调查报告说,全球约30%的成年人超重或肥胖,到2030年将有超过10%的成年人罹患2型糖尿病。研究发现,与20世纪70年代比,现今人们平均每天多消

耗热量约650千卡,这相当于一个汉堡、一份薯条和一杯软饮料组成的一套标准快餐,多出的热量意味着许多人饮食不够健康。

“我们已发现强有力的证据,人们不健康的饮食和长时间缺乏锻炼会使他们面临罹患2型糖尿病的严重风险,并导致大脑功能显著退化,如患痴呆症和大脑萎缩等。”谢尔比安说,2型糖尿病和脑功能退化之间关联也已得到确认。

谢尔比安说,他们调查发现,多数人60岁后才会获得有关如何降低脑部疾病风险的建议,但这通常为时已晚。他强调,人过中年后所遭受到的健康损害几乎不可逆转,以避免脑部健康出问题的最佳方式是从年轻时就健康饮食并坚持运动。他呼吁各国政府和医疗专业人员发挥作用,减少人们不健康饮食的发生。

新华网

外出吃自助,做到“食不过量”有窍门

很多人外出就餐时会选择自助餐,但是吃自助餐容易有“吃够本”的思想,很容易吃多,造成消化不良、胃胀、胃痛等。而且很多人吃自助餐容易不顾饮食禁忌,冷热酸甜、生冷熟烫想吃就吃,这种吃法对健康有很大的影响。所以吃自助餐也要科学地吃,才能吃得健康舒心。

吃自助餐的进食顺序

饭前可以喝些汤或吃些水果 开吃之前,可以先喝一些热汤,这样有利于更畅快地进食,还能促进肠胃蠕动,促进唾液、胃液的分泌。如果吃自助餐全程都不沾汤水,等到感觉口渴了再喝汤、喝水,容易冲淡胃液,不利于消化。或者选择饭前先吃一些水果开胃。此外,进餐中间吃荤菜的时候也可以吃几块酸味水果解油腻。

蔬菜 喝完汤或者吃完水果,可以食用一些蔬菜。蔬菜水分多,维生素丰富,易被消化。蔬菜的膳食纤维能促进肠道蠕动,也不会给人强烈饱腹感而吃下别的东西。

海鲜食品 吃完蔬菜之后,可以选择新鲜的金枪鱼、扇贝、虾、螃蟹等海鲜食品。选择时注意以新鲜为首要原则,而且适度地吃一点就好,以免增加肾脏负担。

肉类 吃完海鲜食物,接下来就可以吃自己喜欢的肉类了,牛排、羊排、鸡腿、烤翅、培根等都可以少量吃一些。因为这些食物热量较高,脂肪和蛋白质含量高,食用后占的胃部空间大,不利于肠胃健康和热量控制,所以应浅尝辄止。

沙拉 吃完了油腻的肉类,可以选择一些水果或蔬菜沙拉来缓解一下,消除油腻感的同时也能促进消化。



主食 如果吃完沙拉之后还能吃得下主食,可以选择自己喜欢的意大利面、寿司、披萨等。

甜点及饮料 甜点是自助餐的尾声,可以选择少量蛋糕、冰淇淋作为饭后甜点。当然,选择水果也是可以,有缓解饱腹感的作用。饮料根据自己的喜好,不一定在最后喝。

吃自助餐时需要注意的事项

量力而行 吃自助餐的时候要少吃高热量、不易消化的食物,也不要勉强自己“吃够本”。吃自助餐是为了享受美食,如果吃得太撑,损害了身体健康,就得不偿失了。

尽量远离碳酸饮料和小甜品 果汁和碳酸饮料,小蛋糕、冰淇淋等甜品,在吃自助餐的时候可以食用,但是要尽量少吃,否则容易造成热量摄入过多,增

加身体负担。

勤拿少取 很多人在吃自助餐的时候会一次性拿很多不同种类的食物“堆”在桌子上,但是又无法及时吃完。有些食物拿过来放太久不但影响口感,对肠胃也不利,还有可能造成浪费,所以吃自助餐一定要勤拿少取。除此之外,每次餐时的走动,有利于缓解饱腹感。

中国医药报

高温预警! 降暑记住四件事

难熬的高温天气,如何降暑?

防中暑:自制防暑茶

1. 乌梅茶。将乌梅和甘草按5:1比例(也可根据个人口味适当调节)放入锅中,加水煮10分钟,取汤汁冲泡绿茶即可,有敛肺、生津等功效,还可用于肺虚久咳、虚热消渴。

2. 枸杞防暑茶。将枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克放进茶杯里,冲入沸水加盖闷泡10分钟至味道渗出即可,有补肺生津、治暑热烦渴及清热降压的作用。

3. 解暑绿豆汤。用绿豆30克,芦根10克,白茅根10克,将芦根、白茅根用纱布包好,加水适量与绿豆同煮至熟。去药包。冷、热饮均可。

4. 解暑二豆二米粥。用赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥,冷、热食用均可。

防伤心:该出汗时就出汗

山东中医药大学附属医院内科主任医师陈宥海:进出空调房,人体要反复经受冷适应的条件反射,肾上腺素会大量分泌,无形中给心脏增加了负担。中医也认为,夏天属阳,阳气宣畅通,所以该出汗时要出汗,另外,夏属火,与心对应,该出汗时不能出汗就会“伤心”。

方法:在夏季的空调房,室内温度应控制在26℃~28℃,室内外温差最好不要超过8℃,房间也要经常通风换气。夏天锻炼要注意避开高温时段,更

适合在清晨或傍晚进行一些动作柔和、缓慢的有氧运动,如散步、打太极拳等,尤其是老年人更要注意。

防湿气:煮粥时加点荷叶

夏天最大的邪气就是“湿”,这时很多人的脾胃功能低下,会经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等,不妨多吃一些健脾利湿的食物。

方法:荷叶味道清香,略有苦味,可醒脾开胃,有消暑解热、养胃清肠、生津止渴的作用,不妨在煮粥时适当加一些荷叶,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,干扁豆浸透与大米同煮成粥,也有不错的消暑化湿、健脾止泻的功效。

防腹泻:冰箱取食先放放

北京大学第三医院中医科副主任医师和岚:夏天高温潮湿,适宜细菌、病毒繁衍,加上人体出汗比较多,免疫功能受损,是肠道传染病的多发季节。

方法:入伏后阳气最盛,很多人喜欢从冰箱里把食物拿出来直接吃,这会对体内阳气造成损伤,也很容易发生腹泻。最好是经过充分加热后再吃,或者提前半个小时拿出来放一会或用温水泡一下再吃。

还可以多吃些“杀菌”蔬菜,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等,对各种球菌、杆菌、真菌有杀灭和抑制作用。其中,大蒜生吃的作用最好。

健康时报

为什么说熬夜老得快? 几点睡觉才算熬夜?

众所周知,熬夜会对身体带来伤害,紊乱了生物钟,影响了骨骼的正常发育,导致内分泌紊乱,患者脸上会滋生大量的黄褐斑、暗疮以及粉刺等,所以说熬夜的人群老得快。

为什么说熬夜老得快

在晚上10点到凌晨有点是保养到黄金时间段,如果熬夜的话会紊乱神经系统功能以及内分泌,神经系统功能失调会让患者的皮肤变干燥粗糙,缺乏一定的光泽以及弹性。当内分泌失调时会让皮肤滋生大量的黄褐斑、粉刺以及黑斑等。

另外经常性的熬夜也会让人们

的精神变得越来越差,总是疲劳、下降了抵抗力和免疫力,容易患有呼吸道疾病和消化系统疾病等。熬夜的人群代谢功能也会受到影响,导致人们便秘、月经紊乱,增加患有不孕不育以及糖尿病的风险。

熬夜的时候会增加用眼的的时间,超过了眼睛的负荷,从而减低了视力功能。熬夜时会让人处于过度紧张状态,因为精神得不到放松,让血管异常的收缩,容易诱发高血压,增加患有心血管疾病的几率。

熬夜也会紊乱内分泌激素水平,让细胞代谢发生异常,影响了细胞分裂,导致细胞发生突变,从而引

起癌症。

几点睡觉才算熬夜?

熬夜一般是指睡眠不足或者睡得不规律,熬夜的时间没有绝对的界限。以8个小时的睡眠时间为例,若凌晨1点睡觉的话,每天早晨6点必须起床,这就得不到充足的睡眠,算是熬夜。凌晨1点睡觉,保证10点才起床且白天没有困意,这属于睡眠推迟,不算熬夜。对于经常熬夜的人群来说,应该多吃一些富含胶原蛋白以及维生素比较丰富的食物。若是因为工作原因必须熬夜的话,中间抽出半个小时的时间来休息,为身体补充充足的营养,保证有足够的水分摄入,以免发生

脱水。

温馨提示

尽量在晚上11点之前进入深睡眠状态,因为在9:00~11:00是淋巴排毒的黄金时间段,晚上11点到凌晨1点是肝脏排毒的时间段,只有在深睡眠状态下才能够进行,凌晨1:00~3:00是胆囊的排毒时间段,凌晨3:00~5:00是肺部排毒的时间。不能因为熬夜而大量的喝浓茶及浓咖啡,不然会对胃肠道带来刺激,熬夜期间会产生大量的代谢产物,降低了血液粘稠度,容易发生血栓,所以要补充足够的水分,不能憋尿。

家庭医生在线

有这项能力的孩子 长大想没出息都难

什么样的孩子长大才会有出息?我经常听到这几种回答:脑子聪明的孩子才有出息。社会上到处都是竞争,只要有竞争就肯定会有竞争的较量,所以孩子想要长大有出息,就必须聪明;有背景、有钱的孩子长大会有出息。因为这样的孩子,人家一出生就含着“金汤勺”,做什么事情都是站在巨人的肩膀上。所以,长大一定有出息。不得不承认,这几种回答确实很有道理。不过智力水平一般、普通家庭出生的孩子就注定没出息了吗?当然不是,美国著名大学的研究:有这项能力的孩子,十几年之后有可能有出息。

什么样的孩子长大以后会有出息?这个问题,早在上个世纪就有人对它感兴趣。也已经有了美国的知名大学斯坦福大学做了实验,到目前为止这个实验都很出

名。这个实验就是常被人挂在嘴边的“棉花糖实验”。实验的方式就是招募几千名四岁的孩子,进行“棉花糖测试”。凡是面对好吃的棉花糖,十五分钟依然坚持不吃,并且得到奖励的孩子,在十几年后的跟踪调查中发现,他们都在学习和事业上取得了很大的成功。至于原因就是:他们有超强的自控能力。有自控能力的孩子,不论家境如何,长大想没出息都难。

孩子自控能力的好坏,取决于家长对孩子的教育

可能家长在听到“自控能力”的时候,表示怀疑:如果小孩子就有自控能力,会自我约束,会主动地达成目标,那还叫孩子吗?那跟大人有什么区别?这种疑问确实没有错。既然孩子就是天生欠缺自控能力,所以家长就要学会有的放矢地去培养。就好比同样是让孩子写作业。有的家长是在孩子身边坐着,提醒孩子要认真、细

致、快点写,结果发现孩子一离开家长,自制力就不行,喜欢走神。而有的孩子,他们写作业看起来不用大人管,但是写作业的效率就很高,家长只要最后检查就好了。家长对孩子的教育方法,也能影响孩子的自控能力。

提高孩子的自控能力,关键是要给他定目标,家长给予适当的反馈

既然孩子的自控能力是高低,会影响他的学习成绩和未来的事业。家长就要学会提高孩子的自控能力。首先,家长要学会给孩子定目标,并且给予适当的反馈。比如,家长要求孩子写作业,但是可以限定时间他最好什么时间写完,只有这样他才会得到奖励等等。这种刺激,既让孩子追逐目标,也享受这种目标实现后的快感。以后做事情的时候也会更加专注,更有自控能力。

新浪网

适度饮酒也不安全 中风风险仍增高



社会上有一些观点认为每日适度饮酒可预防中风,但中外团队日前在英国《柳叶刀》杂志发表报告说,他们开展的最新研究所得出的证据否定了这一观点,随着酒精摄入量逐步提高,高血压和中风的风险也会逐步提高。

此前不少研究显示,过量饮酒会增加中风的发生率,但对少量或适度饮酒是否会增加或减少中风发生率,一直以来未有明确结论。中国医学科学院、北京大学和英国牛津大学等机构研究人员通过问卷调查,收集了中国50多万名成年人饮酒情况,并展开了长达10年的随访。

结果显示,与不饮酒的人相比,平均每天饮酒量为1至2杯的男性中风风险会增加10%至15%,平均饮酒量达到4杯的男性中风的风险会增加35%。轻度或适度饮酒并没有起到预防中风的作用。

研究人员还对超过16万名调查对象检测了两个遗传变异位点,这些变异能影响人们对酒精的代谢能力及饮酒能力。结果显示,由于遗传变异,一些男性不能喝酒,降低了高血压和中风的风险。

中国女性少有饮酒,因此在女性人群中,同样的遗传变异对血压或中风风险影响甚微。这也提供了一个有效对照组,进一步确认男性中所观察到的遗传变异对中风风险的影响是由饮酒而非其他因素所致。报告共同通讯作者,牛津大学教授陈铮鸣说,适度酒精摄入对中风不仅没有保护作用,还会增加罹患这类疾病的风险。

研究人员表示,这项研究所揭示的在东亚人群中酒精对中风不良影响的结果,应该适用于全球其他人

北京日报