

健康饮食要注重六个原则

如今,越来越多的人开始重视健康,但效果似乎并不理想。《1990~2016年中国及省级行政区疾病负担报告》显示,高盐、果蔬摄入不足等饮食习惯是影响我国人群健康最重要的危险因素。越来越多研究显示,健康饮食有助预防多种疾病。具体应该怎么做?近年来,很多国际权威杂志刊登文章对健康饮食需要注意的原则进行探索,此次,《生命时报》邀请科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋对相关内容进行分析和解读。

1. 远离加工食品。避免食用火腿肠、方便面、奶茶等精加工食品,并尽量不采用煎炸等烹调方式,以免摄入过多的油、盐和反式脂肪。《英国医学杂志》

发布研究称,每天进食4份以上超加工食品与每天进食少于2份的人相比,全因死亡风险要高6.2%。建议多食用果蔬、全谷物、坚果、鱼类等天然食物,烹调方式也尽量多以蒸煮和急火快炒为主。

2. 早餐要吃好。英国伦敦帝国学院研究发现,不吃早餐,大脑会释放出需要高热量的信号,导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此,肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等都会找上门来。德国埃朗根大学研究表明,不注重吃早餐的人寿命平均缩短2.5岁。

3. 晚饭要吃早。晚饭早点吃不但

有利于消化吸收,而且不影响睡眠。西班牙巴塞罗那大学全球卫生研究所一项研究显示,超过晚上9点吃晚餐,将增加罹患乳腺癌和前列腺癌的风险。日本研究显示,临睡前吃晚餐,会增加27%的高血压风险。按照晚10点最佳睡觉时间计算,晚餐最好在晚6点左右吃,最迟不要超过晚7点。不得已吃得晚,也不要马上睡觉,间隔至少2个小时后再入睡。

4. 进食先菜后饭。发表在《糖尿病、肥胖和代谢》上的研究显示,先吃蔬菜再吃肉,最后吃米饭、馒头等主食,有助降低餐后血糖峰值,减少血糖波动,并能预防低血糖,糖尿病患者特别适合这种吃法。

5. 在家做饭。美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院发表研究称,相较不经常在家吃饭的人,经常在家吃饭的人2型糖尿病的发病风险低14%。美国华盛顿大学公共卫生学院研究人员发现,每周在家吃饭6次以上的人,不仅身体更健康,对生活的满意度更高,幸福感也更强。

6. 慢点吃,认真吃。日本研究显示,吃饭快不仅让人容易变胖,还会增加心血管疾病、糖尿病的风险。美国一项研究显示,与吃饭时常看电视的人相比,吃饭时从不看电视的人肥胖风险降低37%。慢点吃,认真吃,细嚼慢咽有利于更好地感知胃肠饥饿状态,也更利于营养成分吸收。 **生命时报**

西红柿能防晒? 它为什么被称为“能吃的防晒霜”



炎炎烈日,不少爱美的女生在出门前都会“全面武装”,如在脸上、身上涂上防晒霜,手持遮阳伞,头戴遮阳帽,以防止晒黑、晒伤。其实,除了上述提到的防晒方法之外,还有一种内在的防晒方法——食用西红柿,西红柿也因此被

称为“能吃的防晒霜”。那么,食用西红柿能防晒的原理究竟是什么呢?

首先,西红柿富含番茄红素,它是一种抗氧化剂,具有防晒伤、抗衰老的功能。我们的皮肤被紫外线照射后,对皮肤细胞造成损伤的自由基会增多,而

番茄红素能够有效保护皮肤细胞的DNA,使其免受自由基损害,促进细胞的生长和再生,增强皮肤细胞的活力,维护皮肤健康。番茄红素是脂溶性物质,可以借助油或肉类来溶解它,以便身体更好地吸收。每人每天摄入约16

毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。

其次,西红柿富含的维生素C也非常有助于防晒,这是因为维生素C能阻断黑色素生成,具有一定的抗氧化性,它可以将已生成的黑色素还原为无色的色素前质,从而增强人体的防晒能力,降低被晒黑的可能。除此之外,维生素C还是很强的还原剂,可以帮助肌肤恢复到较好的状态。除西红柿之外,天然的防晒食物还有西瓜、猕猴桃、柠檬和胡萝卜等。

在挑选和食用西红柿时又有哪些注意事项呢?首先,应避免食用未成熟的青色西红柿,这是因为未成熟的西红柿里含有大量的毒性物质——番茄碱,吃多了会中毒。番茄碱的含量会随着西红柿的成熟逐渐降低直至消失,成熟后再食用即无毒性作用。自然成熟的西红柿一般色彩粉红、果皮发亮、个头浑圆、手感分量重而且捏起来很软,蒂的部位圆润不突兀,带着淡淡的青色。需要注意的是,肠胃虚弱者应少吃西红柿,因其性稍寒味甘酸,肠胃虚弱者食用西红柿不易消化,而且容易引起肠胃炎等肠胃疾病。

天然的防晒霜虽然可以减少紫外线对皮肤的伤害,但效果不是立竿见影的,只能作为辅助手段,出门在外还是要记得擦防晒霜哦。 **科普中国**

走路姿势好,不伤腰和腿

“走路”可谓伴随人一生的活动。很多人常走两步就累,或者感到腰酸腿痛,除了肌肉力量不足,跟走路的方式也有关系。近日,日本医疗指导员夏嶋隆在“日本经济新闻”网站撰文,介绍了几种情况下的走路技巧,能够防止疲劳,保护腰腿。

在室内走

错误:在室内行走的时候(光脚或穿拖鞋),如果能听到“咚咚”的声音,就证明你在用后脚跟着地。在迈出脚前,体会弯曲前脚掌支撑体重,牵连小腿肌肉紧张起来;迈出脚后,后脚跟先着地,脚趾向上弯曲,安定性较差,会减弱足弓缓冲和冲击的能力,给膝盖和腰部带

来负担。

正确:在迈步时,后脚不深踩,用足尖轻轻碰触一下地面即可,注意放松小腿肌肉;迈出后,用全脚掌着地。这样,小腿肌肉在松弛和紧张间切换,有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

上下楼梯

错误:上楼时,如果将前脚和上半身的重心放在同一侧,不但会使身体不稳,前脚的肌肉还会负担移动身体的压力,加重膝关节的负担。下楼时,如果将前脚放在身体的中心线,就会破坏平衡,特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人,腿部负担更重,需要扶手支撑。

正确:上楼时,两脚间的距离与

骨盆相当,向正上方抬脚,避免倚靠至身体中心;应能感受到骨盆发力带动身体上楼,而不是用腿部肌肉;头和脚方向不一,如迈右腿时,头部偏向左边。下楼梯时,两脚间距略宽于骨盆,用全脚掌着地;骨盆随着前脚微微倾斜,灵活运用脊背的力量,头偏向与脚部相反的一侧,稳定身体。

长距离行走

错误:前后挥动手臂的话,背部容易受力,身体很快就会疲劳;另外,步幅会自然加大,不知不觉中就会用脚后跟着地。

正确:上半身保持灵活柔软,略弯曲手肘,感觉肩胛骨在前后运动,向左

右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动,骨盆会自然向前运动,有节奏地带动双腿,不易感到疲劳。

背负沉重行李

错误:在背着沉重行李时,身体很容易前倾,左右晃动。如果像走“模特步”一样,将前脚放在身体的中心,为保持平衡,肩部和脖颈等部位就会消耗力量,给身体带来较大负担。

正确:关键是缩小承受重力的范围,尽量将行李贴紧身体,双脚间距与骨盆相当,向正前方迈步,这样能够保证身体稳定性。手臂和肩部摇摆幅度小的话,行李也不会被“甩来甩去”,减少不必要的负荷。 **人民健康网**

过度喝浓茶、不吃肉的人群 更容易出现缺铁性贫血

造成缺铁性贫血的原因大致可以分为三种。

一是铁的摄入量不够。生活中,出现了缺铁性贫血这种情况,多半和饮食不当有关。如果平时没有注意饮食的均衡,经常存在挑食、偏食的行为,身体需要的某些营养物质缺乏。此时就容易导致健康出现问题,甚至引发缺铁性贫血。

铁元素的摄入量不够往往跟个人的饮食习惯有关。铁元素在一些动物的肉类中含量比较高,在日常生活中,不乏一些爱美人士为了保持身材而不吃或者少吃肉,长期下来,就容易导致铁元素的摄入量不足。“特别是老人家,往往因为牙齿不好,不爱吃肉,时间久

了也会出现缺铁性贫血。”

二是对铁的吸收不良。“过度喝茶会影响铁的吸收。”薛祥俊指出,铁的吸收不良则容易发生在过度喝茶、喝咖啡的人群。过度喝茶为什么会引起贫血?薛祥俊解释,血液中红细胞的主要成分是血红蛋白,铁元素是合成血红蛋白的主要原料之一。如果大量饮茶,茶叶中的鞣酸与食物中铁元素结合,将会严重影响人体对铁元素的吸收。当人体内贮备的铁元素缺乏时,血红蛋白的合成就缺乏原料,产量自然越来越少,患者就慢慢表现为缺铁性贫血。“喜欢喝茶的人不要喝过量,过浓的茶,不要咀嚼茶叶,且不宜在餐前、餐中喝茶。”据悉,生活中,之所以会出现缺铁

性贫血,可能和铁元素吸收出现障碍有关。部分人出现了胃部严重疾病,此时就需要将胃部病变组织切除。在胃酸分泌不足的情况下,人体对铁元素的吸收出现障碍,导致铁元素吸收不足。久而久之,就会导致人体缺乏铁元素,从而出现缺铁性贫血。

三是长期慢性失血。慢性失血导致的缺铁性贫血,在薛祥俊接收过的病人中,贫血患者李阿姨(化名)令他印象很深刻。因为贫血严重,且伴有多种并发症,李阿姨送入清远市人民医院时即被送去重症处理。据了解,李阿姨因为长期月经过多失血,且伴有消化道出血,长期处于失血状态,由于前期没有重视,后期病情开始恶化。

夏季多吃四种瓜

素C、茄红素,以及人体必需的多种氨基酸,所以营养价值很高。

西瓜不但瓜肉好,西瓜皮(西瓜翠衣)更是不可多得的中药,具有清暑解热、利尿的作用。平时吃瓜,可将瓜皮留下来洗净,凉拌或者清炒都是不错的选择。

要注意的是,西瓜寒凉,吃多了易损伤脾胃阳气,引起腹胀、腹泻及食欲下降。消化不良者、感冒初期、口腔溃疡、糖尿病和肾功能不全者,不宜多食。

冬瓜

中医认为,冬瓜味甘淡,性微寒,有清热解暑、利水消肿、化痰镇咳、清胃降火的作用。此外,冬瓜皮也是一味能利尿消肿的中药。

冬瓜肉含有丙酮二酸,有减肥降脂的功效,正在减肥的姑娘们可不要错过。同时,因为冬瓜含钠低、含糖少、含脂肪低而含钾量较高,最适合水肿及高血压和糖尿病患者食用,且有辅助治疗作用。

丝瓜

中医认为,丝瓜味甘,性凉,无毒,有清热利肠、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴、祛风化痰、行血脉、下乳汁、杀虫等功效,是夏日保健佳品。

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及B族维生素、维生素C、营养丰富。更厉害的是,丝瓜汁有“美人水”之称,经常食用能清洁皮肤,去除皮肤油脂,补水

保湿,细腻肌肤,去除皮肤细小皱纹,改善肌肤粗糙、干皱的状况。

苦瓜

苦瓜虽然苦味重,但是苦味成分可以降低血糖、降血脂。中医认为,苦瓜有生津止渴、清心明目、消暑解热等功效。苦瓜含有多种维生素、果胶、氨基酸、苦瓜甙、牛乳糖酸、矿物质和维生素等成分,都是人体不可或缺的营养成分。凉拌苦瓜、苦瓜拌芹菜、苦瓜鸡蛋饼、苦瓜炒肉片、苦瓜汤……只要不怕苦,总有一款菜肴适合你。

因苦瓜是常见瓜果中最寒凉的,所以孕妇和脾胃虚寒者少吃,禁生食。普通人吃苦瓜也要适量,以免寒凉伤及脾胃。 **健康报网**

“桃养人,杏伤人” 这种说法真的有科学依据吗?

民间有句顺口溜——“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”。小时候一吃杏和李子,家里大人就会提醒我们“少吃几个,吃多了伤人,对身体不好”。眼下又到了桃子、李子和杏成熟的季节,这句顺口溜到底是真有道理还是耸人听闻?

桃子,性温、味甘、酸。归肺、大肠经,具有生津、润肠、活血、消积的功效。但需要注意的是,桃子性温,吃多了容易上火甚至长疮,脾胃有热会影响消化或是引起腹泻。对于虚寒体质的人来说,多吃些桃子无疑是补寒佳品。杏,性温,味甘、酸。归心、肺经。具有润肺、止咳定喘、止渴生津的功效。宜生食,或晒干为脯,需适量。崔禹锡在《食经》中曾记载:“不可多食,生痲疔,伤筋骨”。《本草衍义》中也提到:“小儿尤不可食,多致疮痍及上膈热。”这都说明杏不能多吃,尤其是小孩,否则会上火或是长疮。

李子,性平,味甘、酸。归肝、脾、肾经。具有清热、生津、消积的功效。《中华本草》中提到:“鲜者,生食,每次

100~300g”。否则会伤脾胃、生痰。

从成分上看,相比桃子,鲜杏含大量柠檬酸、苹果酸等的成分,酸性较强,过食容易激增胃里的酸液,从而引起胃病,还易腐蚀牙齿,诱发龋齿。另外,鲜杏仁有苦、甜之分,苦杏仁因含有更多苦杏仁苷的成分,因口感发苦而得名。苦杏仁苷会在人的消化道水解,转变为剧毒的氢氰酸,不论生食苦杏仁还是甜杏仁,过量便会中毒甚至死亡,尤其是苦杏仁苷含量更高的苦杏仁。新鲜李子肉中含有多种氨基酸,生吃对肝硬化腹水的人大有裨益,且李子含大量的果酸,能促进胃酸和消化酶分泌,因此,少量食用能促进消化增加食欲,过量食用则会刺激胃酸过度分泌,引起烧心等不适感,甚至还会损伤胃黏膜,导致胃痛,严重者可引发一些列胃部疾病。

由此可见,杏、李子吃多了虽不像那句顺口溜中所说得那么严重,但也是多食无益,对于“养人”的桃,食用也要因人而异,并非吃得越多越好。

科普中国

夏天多喝薏米粥

在食欲不振的盛夏,具有清淡、软、淡、香、黏等特点的粥成为不少人的心头好。给大家推荐一款特别适合夏天喝的粥——薏米粥。薏米又名薏苡仁、六谷米、药王米等。炎炎夏日,常喝薏米粥能为身体带来多种好处。

消肿利尿。对于易浮肿体质的人来说,夏天总是特别难熬,稍微吃点过咸或过凉的食物,都会出现水肿现象。此外,夏季人体容易积压湿气。中医认为,薏米味甘、淡,性凉,入脾、肺、肾经,具有清热祛湿、消水肿的功效。从现代营养学的角度,薏米富含有助利尿的钾,也非常适合易水肿的人。因此,体内湿气大和易水肿的人可以常喝薏米粥。如果和红豆搭配,消肿利尿的效果更好。

保护心脏。夏季是心血管疾病的高发季,薏米中的不饱和脂肪酸含量较高,如油酸、亚油酸等。这些不饱和脂肪酸具

有降低血液中“坏”胆固醇、阻止心肌组织衰老、预防动脉硬化等功效。此外,薏米中含有的薏米多糖具有降低血糖、提高免疫力、保护心血管等多种作用。

补充多种营养素。夏季出汗量增加,汗液在赶走炎热的同时,也带走了大量水分,一定量的钠、钾、钙等矿物质,以及少量的维生素、脂肪酸和氮元素。除了富含上述营养物质,薏米还含有多种生物活性物质,比如黄酮类化合物、三萜类化合物等,它们具有很强的抗氧化作用,有助清除体内自由基,预防衰老。

最后,需要提醒大家的是,尽管薏米营养价值很高,但并非人人适合。薏米性寒,虚寒体质人群不适合长期食用;薏米消肿利尿,孕妇大量食用可能会导致体内水分过多排出,引起羊水减少,不利于胎儿生长发育。

生命时报

每周吃三次鱼 可以预防肠癌?

一项发表在《临床胃肠病学与肝脏病学》上的主要研究显示,每周吃三次鱼可明显减少患肠癌的风险。这项对近50万人的数据所进行的研究发现,经常吃鱼的人患常见癌症的几率降低了12%。

研究人员表示,鲑鱼、鲑鱼、鲱鱼等多脂鱼类已被认为能够降低心脏病风险,预防大脑退化,因为多脂鱼类含有的Ω-3脂肪酸具有抗炎功能。而这项新研究创下了同类研究的纪录,即首次在如此庞大的人口样本中探究多吃鱼与肠癌之间的关系。

国际癌症研究中心的科学家在15年间对欧洲范围内的476160人进行了跟踪研究。

研究结果显示,食用少脂鱼类和多脂鱼类都与患结肠直肠癌几率下降有关联,而在有壳水生动物中则未发现类似联系。

在此之前,去年的一项研究也显示,多脂鱼类能使女性的更年期推迟三年到来。

世界癌症研究基金会资助了这项研究,该基金会的研究人员表示,这项大型研究为“证明吃鱼能够降低患肠癌的风险”提供了新科学证据。

研究人员指出,目前仍不完全清楚吃鱼有可能降低相关风险的生物学原因,但有种说法认为,某些几乎只存在于鱼类身上的特定脂肪酸,比如Ω-3脂肪酸,具有抗炎功能,从而起到了保护作用。

北京青年报

五招,轻松除掉冰箱异味



1. 食物用保鲜盒或保鲜袋密闭存放。为了避免食物串味,在存放不同种类的食物时,最好将其放入保鲜袋或保鲜盒中。

2. 果蔬食物储存前要筛选、处理。蔬菜放进冰箱前应摘去老叶、坏叶并清洗干净,以免污染冰箱环境。

3. 肉类食品要提前清洗血渍。肉类食品中的血渍极易滋生细菌产生异味,因此,肉类食品应先清洗干净血渍,再用保鲜袋裹紧存放在冷冻室中。

4. 分区管理冰箱空间。要想冰箱长时间保持清洁无异味,建议遵循熟食在上,生食在下的原则,将各类食物进行分区管理。

5. 定期清理清洗冰箱。定期清理冰箱内的食品和清洗冰箱,可有效减少细菌滋生。清洁冰箱时应先断电取出所有食物,再用湿的软毛巾配合专用的冰箱清洁剂进行擦拭;清洗后可以在冰箱内放一小盒苏打粉,它能保持冰箱内气味清爽。

人民健康网