三餐饮食 侧重点不同

江苏省苏北人民医院临床营养科副主任医师邵剑表示,一日三餐,除了保证用餐时间,每顿饭的侧重点也要有所不同。

早餐重‘能量供应’。人体经一夜睡眠,肠胃空虚,清晨有所进食,精神才能振作,为我们一天活动所需的能量与营养打下不可替代的基础。研究表明,在一日食物内容和总热量完全相同情况下,早餐吃得多,会增加人体能量消耗,产生更强的饱腹感,减轻对甜食的渴望,总体上更加健康。也就是说,如果有些人喜欢高热量食物,可以选在早上吃。早餐不仅要有主食(面包、馒头、饼、米饭、粥等),还要有蛋白质类食物(蛋、奶、肉、豆制品),以及至少一种蔬菜或水果,如果再加上一小把坚果,那就更完美了。若早上没有食欲,不要强迫自己吃下大量食物,而应循序渐进。先从喝水、吃流食开始,比如喝一小碗粥,吃一小碗汤面,或喝点酸奶、豆浆等,慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间,胃肠知道这时候会有食物进来,就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了,就可以增加食量直到正常状态。

午餐侧重‘少油少盐’。好的午餐让人们下午精力充沛,质量较差的午餐不仅使工作或学习效率大打折扣,还可能带来一定的健康风险。很多快餐、外卖为了追求口感,做菜时往往加入不少油、盐和味精,长期食用会增加高血压、高血脂等慢病风险。因此,午餐要注意少油少盐,可从以下几个方面入手:一是少点需要过油的菜,比如红烧茄子、干煸豆角等,菜肴以蒸煮、白灼、清炒为宜;二是少选糖醋里脊、糖醋排骨等糖醋类菜肴,其盐含量往往较高;三是主食尽量选择做法简单、口味清淡的米饭、馒头,若能加点红薯、玉米等杂粮更理想;四是自备一些能生吃的果蔬,如橘子、香蕉、圣女果、苹果、鲜枣、小黄瓜等。

晚餐注意‘查漏补缺’。总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。但是,具体怎么分配,各吃多少,还要参考白天的食物摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天应吃够12种食物,其中谷类、薯类、杂豆类吃够3种,蔬菜水果类吃够4种,畜、禽、鱼、蛋类吃够3种,奶、大豆、坚果类吃够2种。晚餐时,不妨对照自查一下,哪几类没有吃够,重点补充。比如白天绿叶菜比较少,晚餐就可以增加绿叶菜的比例;白天没吃肉类,晚上可以吃一些瘦肉或禽肉,以及鱼虾等脂肪含量低的肉;白天没吃粗粮,晚上可用薯类或粗粮粥替代主食;白天没吃豆制品,晚上可以吃些豆腐、豆腐干等。对想减重人群,不妨考虑水果+无糖酸奶、粗粮豆粥+蔬菜以及薯类+豆制品+蔬菜这几种组合搭配。晚餐后至入睡前,不要再吃含热量较多的食物,否则影响肠胃消化,还会干扰睡眠,特别是甜饮料、坚果、饼干、薯片等,更要拒绝。如果非要加餐,可选择吃水果,如香蕉、苹果、桃子和梨。

人民健康网

疏泄也是养生法

提到养生,大多数人会想到“补”,甚至不惜花重金购买补药、保健品。事实上,除了“进补”,“疏泄”也是重要的养生之道。

中医认为,“腑以泻为辅”,补是为了扶正,泻是为了祛邪,两者互相补益、相辅相成,身体才能协调运转。此外,气机通畅也是身心健康的重要前提,而及时进行“疏泄”,才能避免人体堆积不必要的杂质和废物,给身心“减负”。我们常说的“通则不痛”、“想通了”等,也是这个道理。人们自古讲究适时沐浴理发、勤换衣服被褥,不让污垢长时间附着于皮肤上,便是一种朴素的疏泄法。具体来说,疏泄主要包括身体和心理两方面。

身体的疏泄要特别重视肝的功能,因为它“主风、主气、主筋”,有藏血、助消化的功能,不能有所阻隔。具体来说,可从以下几个方面注意调理。

别怕生小病。除了正常的打喷嚏、流眼泪、淌鼻涕等,人们在得了感冒发烧等小毛病后,自然出现的流涕、咳痰、呕吐、腹泻、发汗等症状,其实也是一种泄,有助于将体内的不良物质排出。此时不要过于惊慌、拼命用药,可以顺应疾病的自然病程,让身体来一次“吐故纳新”。

大小便别憋。这是体内应该及时排出的糟粕之物,长时间留在体内只会伤及脏器,及时排泄才能捍卫健康。生活中最好多喝水、勤小便,养成定时大便的习惯,不要为了少上厕所不敢喝水等。

流点养生汗。适当出汗不仅可以帮助人体调节体温平衡,还有助排出毒素、控制血压、促进消化等,也是一种重要的养生手段。因此,生活中要注意该动就动、加强锻炼,切忌长时间待在密闭的空调房里,使汗液封闭在体内。

心理的“疏泄”则称得上是一次心理治疗,是减轻压力、调节情绪的好办法。无论是向亲朋敞开心扉,还是对着高山大海呼喊,都能宣泄心中不快。

与人谈心。遇到困扰时与家人、朋友沟通,能理清思路、解开心结,是很好的疏泄方法。在沟通的同时,还有助于增进彼此的感情,化解不必要的误会。

痛哭流泪。从养生的观点来看,“有泪不轻弹”的说法并不可取。遭遇严重情绪创伤之后,与其强行压抑内心感情、强装“硬汉”,不如痛快大哭一场,然后“重整旗鼓”。哭完之后,把困难或委屈倾诉一番,情绪会大为改观。

呐喊吼叫。受了委屈、怒气升腾时,如果能在郊外高声喊叫一番,可在长啸中宣泄愤懑、敞开胸怀。不少人心情不好喜欢去KTV放声高歌,这与呐喊类似,同样有助疏泄压力,但娱乐减压要有度。

生命时报

秋吃茄子,低糖低脂

民谚道,“立夏栽茄子,立秋吃茄子。”也就是说,时下正是吃茄子的好季节。

按颜色分,茄子有紫色、白色、绿色,以紫色最为常见;按形状分,有长的、短的、圆的,它们属于不同品种,但总体来说营养价值差别不大,都低脂低糖,含有一定的膳食纤维和钾,只是在一些营养素含量上稍有差别。《中国食物成分表》显示:同样是长茄子,相比白皮的,紫皮的钙含量高一些,花青素含量也更丰富,白皮茄子钾等营养素的含量则略高一些;同为紫皮,长茄子中钙含量多一些,圆茄子钾含量更丰富。

相比圆茄子,长茄子外皮更薄一些,肉质更松软,用来蒸、烤会更好,比如凉拌蒸茄子、蒜蓉烤茄子;圆茄子外皮较厚,肉质更硬实,用来炖、炒、烧更佳,比如红烧茄子、土豆炖茄子。

茄子本身脂肪很低,只有0.2%,却特别能吸油,像炸茄盒(片)吸油率高达17%,意味着每吃100克茄子,就会吃进去17克脂肪,长期这么吃,很容易发胖。想要茄子吸油少,可以试试以下几个方法:一是先蒸熟,再用少量油炒或直接用调料拌着吃。蒸的过程中茄子吸收大量水分,饱和度增加、吸油能力大大减少。二是把茄子切成条状或块状,放入微波炉中,大火加热2分钟左右,待茄子软中带硬后取出,之后加油炒。三是把茄子切或撕成想要的形状,在茄子表面洒点水后再炒,这样做能加快细胞壁软化,从而减少茄子的吸油量。

很多人吃茄子习惯把皮削掉。实际上,紫皮茄子的皮中含有花青素,具有比较强的抗氧化活性,它在预防心脑血管疾病和抗衰老方面有一定作用。但这种物质也容易妨碍人体对铁、锌等元素的吸收利用,所以贫血缺锌的人就不太适合吃太多茄子皮。日常吃素的人,本来铁的利用率就比较低,也不必特意去吃茄子皮。此外,茄子皮口感比较粗糙,如果消化能力比较差,或确实不喜欢吃,把茄子皮去了也无妨。如果没有这方面的担心,最好带皮吃。

过去,茄子在田地里生长,到了秋季,茄子中茄碱(也叫龙葵素,就是发芽土豆里的那种有毒成分)含量增加。被霜打过后茄子水分含量降低,也会引起茄碱增加,过量食用会导致不舒服,于是便有了“霜打的茄子不能吃”的说法。但现在的栽培技术发生了很大变化,茄子多在温室大棚里生长,季节对茄碱含量的影响越来越不明显。因此,对于现代人来说,霜降后仍可以放心吃茄子。还有一种传言称:生吃茄子能把胃肠里大量的油脂吸走。这种说法就完全没有科学根据了。而且,茄子中的茄碱可引起咽部瘙痒、发干、胃部烧灼、恶心、呕吐等问题,如果大量生吃,或吃了没成熟的茄子,有一定中毒风险。而加热可去除部分茄碱。此外,茄子生着吃口感也不好。

既然秋季适合吃茄子,那么如何挑出新鲜的茄子便很重要了,建议遵循以下几个原则,一看,新鲜的茄子表皮色泽自然鲜亮,不新鲜的茄子光泽暗淡;二摸,新鲜的茄子摸起来光滑,不新鲜的茄子则坑坑洼洼的,而且表皮皱缩,呈现萎蔫状态;三握,嫩茄子握起来感觉微微发软,手感发硬说明已经老了。

生命时报

吃素吃成脂肪肝

现如今,饮食极大丰富,在吃的方面大家都不愿意亏着自己,却发现,在体检的时候,许多人都甘油三酯偏高;也因为饮食结构的不合理性,许多人也吃出了不少慢病,因此,“注意饮食清淡”、“吃素”成为人们解决一切疾病的良药,仿佛只要吃进去的不是肉,就算为健康把了关。殊不知,有的人吃素苦苦坚持了一年,竟然发现自己的脂肪肝加重了。

营养师经过多年的临床统计发现,长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因,是因为素菜的口感太差,素食者们往菜里添加的植物油和调味料太多。

真正清淡饮食指的是在食物多样化的基础上,合理搭配。它的特点就是尽量保持食物原有味道,口感清淡,营养丰富,易于消化。应遵循的原则包括:1.使用少量的植物油,同时保证用油多样化。2.尽可能吃含脂肪较少的白肉和瘦肉。3.少吃盐和辛辣食物。4.采用合理的烹调方法,使食物原有的味道和营养最大化。5.控制糖的摄入,减少脂肪的合成。

长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足,这时人体就会动用身体里原来的脂肪成分,通过肝脏代谢来满足身体需求,反而会使脂肪堆积在肝脏。因此清淡饮食不是限制饮食,而是要摄入尽量全面的食材,特别是富含优质蛋白质的食物。这样才能保证身体的全面营养。

人民健康网

老人头发变白原因不复杂 “少白头”的缘由却仍没定论

老年人的头发之所以会变白是因为细胞内多种酶的活性降低。由于头发基部色素细胞衰老,细胞中的酪氨酸酶活性降低,黑色素合成减少,因此老人的头发会变白。

与老年人不同的是,青少年生白发是由于头发髓质和皮质里黑色素颗粒减少或被空气填空的缘故。正常情况下,头发毛乳头内丰富的血管可以为毛乳头、毛球部提供充足的营养,黑色素颗粒就顺利合成。若黑色素颗粒在毛乳头、毛球部的形成过程中遇到障碍,或虽然形成但因某种因素不能运送到毛发中时,便会造成毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少或消失时就会出现白发。

到目前为止,引起“少白头”的具体原因还没有定论,很可能与精神因素、营养失调、慢性疾病、遗传因素等有关系。当然,“少白头”也有可能是身体出现问题的警示。当人体内缺乏某种物质,如维生素B、维生素D、血清钙或血清铁蛋白等,都有可能导致“少白头”。除此之外,毛囊受损和吸烟也会导致“少白头”。

当青少年出现“少白头”时,也不必太过慌张,可以从精神、饮食和药物等多方面进行预防和治疗。患者在精神方面保持愉悦,对此事不必太过忧虑和紧张,要学会劳逸结合;饮食方面可以适当调整饮食结构,不要偏食,可以多食用一些豆类和蔬菜,它们含有的铜、铁等微量元素对黑色素的合成起着非常重要的作用;药物方面可以从中药和按摩入手,中药中的首乌片、桑葚膏等对治疗白发都有一定的作用,而头皮按摩可以促进头皮的血液循环,使毛乳头得到更多的营养,毛发髓质和皮质的黑色素随着增多,头发就会由白变黑。

科技日报

专家:秋冬季呼吸道传染病流行季节 不要放松个人防护

秋冬季是呼吸道传染病的流行季节,国务院联防联控机制日前召开新闻发布会,介绍秋冬季传染病多病共防情况。

会上,北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强介绍,从公众来讲,要注意好个人防护,抵御各种传染病的威胁。从疾病控制和预防角度,要尽可能减少聚集。如果在聚集的环境下,要保持良好通风、社交距离。

王贵强表示,要保持个人防护,不要放松。“戴口罩、手卫生,对防控呼吸道传染病都是非常有效的手段,对流感、新冠肺炎都可以有效防控。尤其在人群聚集的地方,不通风的地方,比如地铁、公共交通、电梯、狭小的空间,一定要戴口罩,进行个人防护。”

“要保持良好的身体状态。强调合理膳食、适当运动、良好心态以及充足的睡眠,是提升免疫状态非常好的办法。”王贵强表示。

王贵强表示,在秋冬季节,要对自身和家人进行监测,如果出现一些不舒服的症状,包括发热、流鼻涕及其他像新冠肺炎的特殊表现,如味觉消失、嗅觉消失、腹泻等,要及时到医院就医。

新冠肺炎早诊、早治是降低重症化和病死率的关键。王贵强表示,一旦有这些表现,及时就医。就诊时最好在基层诊疗,层次就医,不要全到大医院。“因为涌到大医院也会造成交叉感染的风险,所以最好在基层就近的医疗机构、发热门诊就诊。各地发热门诊都会向各位公示它的联系方式、地点,大家可以参考,就近就医。”

新华网

光吃水果不吃饭可行否?专家:五谷为养,五果为助

当下很多人认为吃水果有利健康,而吃米饭并没有什么益处,甚至不少老年人保养身体也讲究不吃米饭、光吃水果这一套。光吃水果不吃饭,如此养生可行否?这个问题看似简单,想必大家也都知道答案肯定是不能,那其中的道理有哪些?接下来将从古人留下的养生百科全书《黄帝内经》中寻找答案,来探寻中医的“养生之道”。

五谷为养 主食才是养生根本

《黄帝内经》说“五谷为养”,认为五谷杂粮才是养生的根本。五谷是指“稻、黍、稷、麦、菽”,即大米、小麦、大豆、小米等,亦泛指所有谷类和豆类食品。五谷能够提供人体所需的大多数营养素。五谷富含碳水化合物、蛋白质和脂肪等,营养配比很合乎人体需要。我国人民的饮食习惯是以碳水化合物作为热能的主要来源,而人类生长发育的自身修补则主要依靠蛋白质。故“五谷为养”是符合现代营养学观点的。

为什么说“五谷为养”,首先,“五谷杂粮”都是植物的种子,能补养人体元气、阳气。

“五谷杂粮”本质都是植物的种子。只要有土壤,一粒小小的种子便可以生根发芽,最终成长为一个新的生命,因为种子浓缩了植物的精华具备旺盛的生命力,也称之为“生机”或“阳气”。我们吃主食的时候,不仅吃了各种化学营养物质,还吃粮食的“阳气”。五谷,也就是粗粮,其谷气充沛,补养人的元气最好。

其次,“五谷杂粮”调养脾胃。五谷只要撒在土地里就能生长发芽,而脾胃在五行中属土,在脾胃里播下种子,也就是我们人体所摄入的“五谷”,通过脾胃“以灌四傍”人才能生生不息。

五谷杂粮的属性大多都是性平、味甘、色黄的特点,多归脾经、胃经和肾经,这些性味归经特点也决定了其养脾胃的功能。谷气皆入胃,散精于脾;脾气散精,输布五脏。中医认为“脾胃为后天之本,气血生化之源”,不吃主食,水谷精微无从摄取,气血无从生化,后天之本亏耗,导致气血不足,脾胃虚弱。

“五谷”,以其充饥则谓之食,以其疗病则谓之药,所以“五谷”一则养生,二则治病。“药食同源”的本质是人与自然的和谐统一,在正常饮食过程中祛除病痛,使机体恢复健康。

因此,五谷杂粮等主食是最基本的养生,既可以补养人体元阳之气,又可以补益后天之本脾胃,绝对不可以不吃主食。

五果为助 因人而宜忌过量

吃水果一直被大家认为是可以减缓衰老、减肥瘦身、降低胆固醇、补充维生素的良品,《皇帝内经》中言“五果为助”,五果,本指枣、李、杏、栗、桃,亦泛指各种水果和干果。人们在主食之外适当进食果品,从中医理论看,可以调整阴阳,补充津液,某些水果和干果还具有补益心肾脾胃和润肺润肠之功。水果的益处颇多,导致有很多人不吃饭只吃水果来调理身体,但这种方式并不可取。

中医认为,水果有寒热温凉不同属性,一般可以分为寒凉、温热、甘平三大类,而人也有平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质等不同体质,需要根据不同体质选择合适的水果。

简单来说,像大部分老年人体质虚寒,进食偏于寒凉的水果容易导致胃部不适,甚至腹泻,中医认为“脾为后天之本,主运化水谷精微”、“胃司受纳,主腐熟水谷”,过食寒凉水果易伤脾胃,导致胃失和降,脾失健运,寒湿内生,阳气受困,又加重运化不利,出现精神萎靡、少气乏力、纳差、痞满、泄泻等症状,因此建议此类人群食用温热或者甘平性味的水果,例如苹果、木瓜、橘子、桃等。

对于热性体质的人来说,本身机体处于阳气旺盛的状态,如食用了热性的水果,容易导致胃肠积热,火胜伤津,进而出现一系列“上火”的症状,如面部生疮、口干、大便干结等。因此建议此类人群食用凉性或者甘平性味的水果,例如梨、柚子等。

总之,不管是寒凉还是温热性味的水果都不易过量,更不能代替主食,宜饭后食用。每个成年人每天的水果摄入量建议在200克到350克。

生活变好 勿陷入“过补”误区

《黄帝内经》中写道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,不管是五谷还是水果,或是肉类蔬菜,不能有所偏食。要做到荤素搭配,合理饮食,饥饱有度,才能满足机体的营养需要。

古人云“食为八分”,随着生活水平提高,人们容易陷入“过补”的误区,尤其是老年人气血阴阳、脏腑俱不足,人体胃肠容量也是有限,过量饮食会加重胃肠负担,久之则脏腑亏损更甚。因此需防止“饮食自倍”和“膏粱厚味”,要注意营养均衡,不可暴饮暴食。

总而言之,健康的饮食习惯可以有效地预防疾病的发生,保养身体要顺应四时阴阳之变化,调养心神,不管是吃饭还是吃水果,要做到合理均衡,饮食有节,不可偏食,不宜过量,寒温适中,五味不过,顺应自然规律吃时令果蔬,才能达到古人养生的最高境界——“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

人民健康网

田螺入汤,最适合秋燥时节的你

秋季正是吃螺的好时节,除了炒田螺之外,田螺还可以煲汤,广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款山药金玉螺汤,最适合秋燥时节的你。

食材:铁棍山药250克,胡萝卜1根(约150克),玉米1根,田螺500克,猪排骨250克,红枣3枚,生姜3片。

做法:先将田螺洗净,用钳子将尾部剪开,用大量清水洗净田螺后,加入盐,清洁田螺表面的污泥;猪排骨洗净,斩成小段,连同田螺一齐放进沸水中稍焯,捞出冲洗净血沫;铁棍山药、胡萝卜分别削皮、洗净,滚刀切厚块;玉米去除包衣及须,洗净,横切为6段;红枣劈开,去核;生姜洗净,切片。然后,把所有备好的食材一齐置于砂锅内,加入清水2500毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,精盐调味,即可。

功用:本馔食材中,山药性味甘平,善于补脾益肺、养胃生津、补肾涩精;胡萝卜(又名金笋)性味甘辛平,长于健脾和中、养肝明目、化痰止咳;玉米性味甘平,功善调中开胃、利湿;搭配性味甘咸寒,功擅清热、利水、止渴、解毒的田螺,以及性味甘咸微寒,善能益肾滋阴、益气养血、生津润燥的猪排骨,佐姜、枣以调和脾胃。

诸物合烹,汤性清凉,清补兼备,既可清热利水、开胃止渴、化痰止咳,又可补脾益肺、益气养血、益肾滋阴、生津润燥。适宜于秋燥时节一般人群服食(脾胃虚寒者慎服)。

羊城晚报