早餐正确打开方式是怎样的?

现代人生活节奏快,很多人因为早上赶着上班、上学,没时间准备早餐,就随便吃点,糊弄过去。相关调查显示,中国人早餐的现状为:约20%的人不吃早餐,而吃早餐的人,又有相当一部分早餐结构不合理。广州医科大学附属中医医院内分泌科王文英主任中医师表示,不吃早餐危害大,“一日之计在于晨”,一天当中,早餐最重要,它是一天能量供应的开始,不仅不能省,还要吃饱吃好。一份合格的早餐包括什么?快来跟着专家学一学吧!

不吃早餐危害大 各种疾病找上门

王文英表示,不吃早餐绝不是“饿一顿”那么简单,对人体的危害非常大,主要体现在以下5方面:

1.不吃早餐易得胆结石。胆囊内胆汁在晚饭后重新开始储存,若隔天不吃早餐,经过大约12小时的贮存、浓缩,胆汁中胆固醇饱和度较高,容易形成胆固醇结晶,日复一日,逐渐形成结石。而正常吃早餐的情况下,由于胆囊收缩,使胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激胆汁分泌,不容易造成胆汁中胆固醇饱和度过高,因此不易形成结石。

2.不吃早餐对消化系统的危害很大。正常情况下,头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不吃早餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往,细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏,很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

3.不吃早餐对大脑危害很大,影响智力。虽说脑组织的重量只占人体重的2%~3%,但脑的血流量每分钟约为800毫升,耗氧量每分钟约为45毫升,耗糖量每小时约为5克。因此,不吃早餐会影响学习能力和成绩;上班族不吃早餐,工作效率会大打折扣。

4.容易肥胖。人体机能一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以千万不要以为少吃一顿有利于减肥,不吃早饭,会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

5.导致营养不良及抵抗力下降。长期不吃早餐,会导致营养不良,还会导致身体抵抗力下降,从而容易罹患感冒、心脑血管疾病等。

专家碎碎念:好的饮食结构有利于营养均衡

2021年的《中国居民膳食指南研究报告》刚刚发布,报告指出了我国居民饮食结构上出现的问题及建议。具体包括:我国居民高油高盐摄入仍普遍存在,含糖饮料消费逐年上升;国人全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入不足;人均水果、奶类、大豆类食品摄入量仍然较低,高加工腌制品摄入过多。

好的饮食结构有利于营养均衡,也能减少慢性病的发生。指南建议:每天应摄入全谷物和杂豆类50克–150克;每天应摄入300克–500克蔬菜,深色蔬菜占1/2;每天摄入200克–350克新鲜水果。大豆及其制品的食用:大豆摄入量≥1.62克/天,或豆腐摄入量≥14.4克/天或大豆异黄酮26.3毫克/天;每天28克坚果;每天液态奶300克;每周应吃鱼280克–525克。

早餐6个“反面教材”你中招了吗

王文英表示,早餐不仅不能省掉,还要吃饱吃好——应当尽量丰盛,搭配最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白等优质蛋白和蔬菜等,既营养均衡,又能补充能量。“中国人的早餐存在的最大问题在于元素单一,或者食物品种不同但其实元素重复、摄入过量等问题。”她介绍,以下就是目前市民,特别是中小学生、上班族为了方便而经常食用的几例早餐“反面教材”,大家可以对照看看都错在哪里。

案例1:常温酸奶或纯牛奶+面包+火腿切片+鸡蛋+苹果

点评:本例看似品种繁多,元素也多,但其实,主食只包含了面食,缺少全谷类的摄入,如玉米、杂豆等,并且火腿切片属于高加工肉制品,不建议早餐食用,应尽量少食。

案例2:快餐店豆浆+汉堡

点评:本例元素较为单一,豆浆是不错的,建议低糖;但汉堡是油炸类食物,不建议多食。

案例3:中式早餐店的包子+鸡蛋+粥

点评:本例存在元素重复、元素不足的情况。包子和粥都属于主食,一个是面食,一个是米类,这样增加了主食的摄入量,从而增加了碳水化合物的摄入量,但缺乏膳食纤维和维生素。

案例4:速食麦片粥+玉米+培根

点评:此例增加了谷类的种数,但量需要控制,而速食麦片加工程度大,其本来含有的膳食纤维、维生素等营养成分都大打折扣,应优先选择加工程度低的整粒燕麦。培根属于高加工肉制品,脂肪含量较高,不建议食用,而且缺少了奶制品、水果等。

案例5:煎饺+粥+鸡蛋

点评:本例里煎饺为煎炸类食品,油分过多,虽然含有一定的蔬菜量,也不建议食用,或者改为蔬菜水饺或蒸饺比较好,另外,还缺少了水果和奶类等。

案例6:鸡蛋菜饼+粥

点评:本例鸡蛋菜饼里含有动物蛋白、蔬菜、主食,相对较好,但粥又重复了主食,增加主食的分量,建议把粥改为奶或者无糖豆浆会更好。

这几个“正面教材”Get起来!

由于中小学生和上班族早上时间有限,早餐最好是省事、省时、简单而又有营养,结合人体的能量代谢率,王文英推荐以下几种搭配建议:

1.低糖/无糖豆浆或者牛奶250ml,鸡蛋1个,杂粮饼50克,苹果1个。

2.酸奶1杯,鸡蛋1个,蔬菜水饺6个或者玉米1根,圣女果3个。

3.紫薯1个,番茄1个,牛奶250ml,鸡蛋1个。

4.牛奶250ml,燕麦1两,鸡蛋1个,青菜、水果任选1种。

王文英表示,其实合理的搭配还有很多,但要把握一个总体原则,那就是——奶制品早餐不超过300ml、蛋白不超过50克,主食不超过2两,蔬菜、水果适当搭配,闲时可吃25克左右的坚果,忌腌制品、煎炸类、高糖、高加工肉制品等,如果有条件可以增加鱼类的摄入,多搭配全谷类如玉米、杂豆类。

广州日报

红酒和巧克力 助你保持苗条

英国伦敦大学国王学院的科学家研究发现,巧克力和红酒有助于保持苗条身材。

科学家邀请一对双胞胎参与实验,其中一人需要长期减肥,而另一人毫不费力就能保持苗条。科学家认为,是肠道菌群引起了这种差异。人体胃肠道中生活着无数细菌,有些能帮助消化吸收营养物质,另一些则影响肠胃功能。

为了保护有益于人体的肠道细菌,就需要给这些细菌提供它们喜爱的食物,如奶酪及其他乳制品、坚果、植物油,还有巧克力和红酒等。这些食品中富含多酚物质,可增强免疫力。人吃得越多,自身消化功能就越好,也就越容易保持苗条身材。

中国妇女报

餐前还是饭后 阿司匹林到底怎么吃

阿司匹林这个常用药,相信大家一定不陌生。针对阿司匹林怎样吃才能不伤胃的问题,一直存在争论。那么,到底这个药该餐前吃还是餐后吃呢?其实,答案并不简单。

阿司匹林只有一种吗?你知道吗,阿司匹林是个大家族,有很多种剂型,其主要包括:阿司匹林片、阿司匹林咀嚼片、阿司匹林泡腾片、阿司匹林分散片、阿司匹林缓释片、阿司匹林肠溶片、阿司匹林肠溶缓释片、阿司匹林缓冲片、阿司匹林肠溶胶囊、阿司匹林缓释胶囊、阿司匹林散、阿司匹林栓等。

我们平时最常用的阿司匹林有这两种剂型:阿司匹林片和阿司匹林肠溶片,本文介绍的主要是这两种制剂。

餐前吃还是餐后吃?阿司匹林口服会对胃部有一定的刺激,容易造成胃黏膜损伤,从而导致胃溃疡或者胃出血的情况。因此,阿司匹林普通剂型,也就是阿司匹林片,餐后服用更为合适。因为,餐后服用可以利用食物来减轻阿司匹林对胃部的刺激,但是这样也不可避免地抵消了一部分药效。

于是就有了阿司匹林另一种剂型的研制——肠溶片,这也是目前临床上绝大多数使用的。

阿司匹林肠溶片在胃内酸性环境中基本不溶解。其到达十二指肠后,在肠道的碱性环境中才开始溶解,从而达到减少对胃部的刺激。所以阿司匹林肠溶片不要掰开或者嚼碎服用,否则包膜会被破坏,增加对胃的刺激。

阿司匹林肠溶片如果在餐后服用,因为食物的关系,让药物在胃内滞留时间延长,这样会导致一部分药物从包膜中释放出来,从而刺激胃黏膜,滞留的时间越长、胃内pH值越高,药物在胃内溶解的就越多。

为了尽量减少阿司匹林肠溶片在胃中滞留的时间,所以餐前服用更合适。

划重点:阿司匹林肠溶片,晨起空腹服用效果最好。要注意的是,阿司匹林肠溶缓释片应在餐后服用,不可空腹服用。阿司匹林普通剂型更适合早餐后服用,以减少对胃肠道的刺激。

北京青年报

果蔬长黑点,还能不能吃

不少人都遇到过这样的情况,买回家的白菜、芒果、香蕉等果蔬没放多久,表皮上就出现了一些密密麻麻的小黑点或者大小不一的黑斑,让人纠结不已。它们是怎么形成的?吃了会不会影响健康?为此,《生命时报》特邀中国科学院植物研究所植物学博士史军为大家解疑答惑。

史军告诉记者,果蔬上小黑点的形成原因大致分为两类:一是由果蔬自身发生的生理变化导致,并不影响食用,对人体健康也没有影响;二是因为果蔬被微生物感染导致,其中,有一部分黑点对人体有危害,应避免食用。

白菜。有的白菜看起来非常新鲜,可是每片叶子上都长了许多小黑点,这样的白菜还能吃吗?史军介绍,白菜上长的小黑点属于其自身的一种生理病变,主要是由氮肥施用较多导致的。这种黑点有点像人脸上长的雀斑,不影响食用,也不会危害人体健康,不用刻意去掉,正常食用即可。不过,如果因为白菜腐烂变质而形成的大块黑斑,应避免食用。

香蕉。香蕉上的黑点比较常见,俗称“芝麻蕉”。香蕉上出现小黑点,代表其成熟度达到了顶峰,这时的香蕉最好吃。如果是现买现吃,建议买这种带黑点的香蕉,不仅口感好、甜度高,通常这时候的价格也比较便宜。需要特别提醒的是,“芝麻蕉”买回来后不要长时间放置,否则容易变质。

茭白。茭白切开后经常会看到小黑点,它们是怎么来的呢?史军告诉记者,这主要与茭白的生长特性有关:我们平时吃的茭白就是因为其原本细细的幼茎被黑粉菌侵染,进而膨大变粗才形成的,也就是说,茭白的生长离不开黑粉菌。黑粉菌初期主要以菌丝形式存在,当生长到一定程度后就会长出孢子,它们就是茭白内部出现的小黑点。如果茭白没有及时采摘,会慢慢全部变黑。黑粉菌对人体没有危害,因此有黑点的茭白也可以正常吃,只不过口感会变得比原先更粗糙。

花菜。花菜上的黑点形成情况比较复杂,有可能是因为霉菌感染导致,仔细闻一闻会有霉味,也有可能是因为自身生理病变(原因同白菜上的黑点一样)导致,没有异味。因霉菌感染导致的黑色霉斑,会对人体产生危害,建议去除,并且沿霉斑周围多去除一些。如果黑斑面积太大,建议整个丢弃。

红薯。红薯被病菌微生物感染后会产生黑斑,这种黑斑不仅在表皮,也侵入薯肉,甚至产生有毒物质甘薯酮和甘薯酮醇。实验表明,这两种物质会对动物肝肺造成较大危害,即便是将红薯煮熟,也不会降低其毒性。因此,当红薯上有这种侵入薯肉、腐烂变软的黑斑时,应避免食用。不过,也有一种只损伤薯皮的黑斑,这往往是由红薯自身原因导致的,并不会产生毒素,这种可以正常食用。

芒果。类似于香蕉,芒果上的小黑点也是其趋于成熟的一种体现,黑点的形成通常是因为真菌感染,但这些真菌对人体并没有影响,所以正常吃即可。

生命时报

夏天为什么要吃姜?原来它有这么多好处

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”那么,夏天为什么要吃姜?到底有哪些好处?本期,北京中医药大学东方医院谢连娣医生为大家讲讲关于夏天吃姜的那些事儿。

夏天为什么要吃姜?

首先,夏三月属火,炎热的夏天,人体的阳气也顺应自然界,升浮发散于体表,而体内阳气则相对虚弱。正如古人所说:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷。”此处所指的五月是农历五月。应对体内阳气虚弱,夏季的饮食应当减少苦味,适当选择一些辛味的食物,如:生姜、茴香、葱白等来平衡脏腑阴阳。

其次,夏天室外气温高,人体毛孔处于张开状态,如果突然进入室内空调房,或者用凉水冲凉,或者贪图凉快,将室内空调温度调至很低,这样各种外邪都会乘机侵入。有的可能当时发病,有的则潜伏下来,到秋冬再发作。所以此时不妨吃点姜,不仅可以预防感冒,还不给秋冬留下病根。

另外,夏天人们喜食冷食,胃内易积寒,姜为热物,食之可祛寒气,也就少得胃胀腹泻之病。

生姜的功效和作用

《本草纲目》以及《千金方》,对姜药理效用的描述大体相同。姜味辛、气微温、无毒。生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒、解药毒的作用。适用于外感风寒、痰饮、咳嗽、胃寒、呕吐等症。

现代药理研究认为,姜中含有挥发油、姜辣素等成分,能促进人体血液循环,兴奋神经系统,有助于祛风散寒,并能加强胃肠道的消化功能。

两类人要少吃姜

既然姜有这么多好处,是不是人人都适合呢?当然不是。以下两类人即使是在夏天也不适合多吃姜。

阴虚体质的人,阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热,手心有汗爱喝水,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠差,姜性温,阴虚的人吃姜会加重阴虚。

内热较重者,如有肺热燥咳、胃热呕吐、痔疮出血、痛疮溃烂等疾病的人,都不宜吃姜。

人民健康网

为降低失明风险,糖尿病患者确诊后应定期做眼底检查

“有30%–40%的视力损害是由高血压、糖尿病、动脉硬化等慢性病造成的。”6月6日,全国爱眼日,全国防盲技术指导组组长、首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任王宁利在国家卫生健康委在线访谈栏目中指出,随着社会经济的发展,生活方式的改变,我国已进入人口老龄化,老年人口的增多导致相关慢性病患者变多,为我国的国民眼健康和社会经济发展带来新的压力。

据了解,我国糖尿病患者已超1亿,且仍在快速增长。北京同仁医院眼底科副主任佘海澄介绍,糖尿病会导致视网膜小血管缺血,人体代偿后会在视网膜上长出新生血管,这个新生血管又不正常,有时候会出血,一旦出血就会有大片的血挡在视网膜前,这样患者就看不见了。出的血和原有的新生血管在一起继续发展,会产生增殖膜,增殖膜牵拉发生视网膜脱离,患者就会导致失明。有其他组织产生新生血管的话,患者会发生新生血管青光眼,也会导致失明。

然而,糖尿病患者发生上述危险都是在疾病晚期,佘海澄说,糖尿病对眼部健康的早期危害患者很难感觉到,因为糖尿病患者的视网膜血管在早期因为通透性增高会发生渗漏,渗漏会出现水肿,视网膜出现小的渗出点或者小的出血点,这些变化患者可能都感受不到。随着病情的加重,视网膜进一步水肿,如果这个水肿发生在视网膜的正中间,患者就会视力下降。如果渗漏继续进行,就会导致视网膜小血管缺血、长出新生血管,从而加大失明的风险。

佘海澄强调,糖尿病患者如果等到视力下降再去医院检查,就已经是疾病晚期了,所以应该关口前移,如果患者被诊断为糖尿病,就要定期去眼科做眼底检查,以便在真正出大问题之前让医生发现。

如何预防糖尿病对眼部健康的损害?佘海澄说:“首先也是最根本的,要控制血糖,因为视网膜的改变只是糖尿病引起的全身并发症之一。糖尿病是没法治愈的,但是通过良好的血糖控制,可以延缓并发症的发生”。

其次,佘海澄建议,一旦确诊了糖尿病,一定要定期检查眼底。因为糖尿病患者的视网膜病变是与患病的年限有关的,有时候即使患者自觉血糖控制得非常好,但如果患病的年头很长,还是会发生视网膜病变,特别是当糖尿病患者患病超过10年时,大多数患者眼底都会出现视网膜病变,“病变比较轻的时候不一定影响视力,医生会及时告诉你,这样的情况只要定期观察、控制好血糖就可以”。

佘海澄进一步解释说,当视网膜病变缺血到了一定程度,医生通过检查发现快要视力下降但还没有下降,“我们就能通过治疗降低视力下降的概率。医生能做哪些治疗呢?比如我们发现已经很缺血了,快要长新生血管了或者刚刚长出新生血管,但是视力并没有下降,我们会给视网膜打激光,这样绝大多数患者就不会发展到出血、失明这个阶段。如果确实已经发生出血了,已经视力下降了,医生发现适合做手术了,就可以通过手术治疗”。

此外,由于糖尿病患者在病程的各个阶段都有可能发生黄斑水肿,医生可以通过往眼内注药来缓解黄斑水肿,改善患者的视力。总之,糖尿病患者是要通过控制血糖,并且定期检查眼底,以便眼科医生能够在最早阶段阻止眼底病变的进一步发展。

中国青年报

厨房才是“减盐、减油、减糖”的重点区域

据估算,中国居民膳食中的盐和油一多半都来源于厨房,烹调用糖也是添加糖摄入的重要来源之一。因此,家庭厨房、食堂和餐厅减少盐、油、糖的使用,对于控制盐、油、糖的摄入至关重要。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民不健康生活方式依然普遍存在,从膳食盐、油、糖摄入量看,人均每日烹调用盐9.3克,家庭人均每日烹调用油43.2克,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题突出。

长期高盐、高油、高糖饮食是高血压、高血脂、肥胖等疾病的重要危险因素,也会增加患心脑血管疾病、糖尿病、某些癌症的风险。《健康中国行动(2019–2030)》提示,成人每日食盐摄入量不高于5克、每日食用油摄入量不高于25–30克、每日添加糖摄入量不高于25克。

为科学推动“三减三健”,助力健康中国行动,科信食品与健康信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会和预防医学会食品卫生分会等四家机构联合发布《“科学三减,重在厨房”联合提示》。

减盐提示:做饭时少放5%–10%的盐不会影响口味

盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持体内正常的生理、生化活动和功能起着重要作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠的现象,但长期摄入太多则会增加高血压、胃癌等疾病风险。

减少5%–10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮食习惯。

使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱油等也可以一定程度上帮助人群控制盐的摄入;但建议肾脏疾病患者征询医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,在增加食物多样性的同时有助于减少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等食品。

减油提示:尽量使用有刻度的油壶

饱和脂肪摄入过多不利于健康,建议选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油烹饪,避免使用动物油。

油脂虽是风味与口感的载体,但建议大家少吃重油菜品,以少油或不加油的菜品为主。

控制烹调油摄入量,建议多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,少用煎炸的方法。

菜汤或汤类菜肴风味浓郁,但需要注意其中可能有较多的浮油。

有刻度的控油壶能帮助人们了解日常烹饪用油的量,建议居民根据在家吃饭的人数和频次来合理规划用油量。

减糖提示:警惕番茄酱、甜面酱等“隐形糖”

很多传统菜品含有大量糖,如糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等,不宜频繁食用。

在家烹饪应有意识控制用糖,如炒菜、煮粥或豆浆时应少加或不加糖。

巧用水果为菜品带来香甜的口味,如可以在烹饪菜品时加入带甜味的水果,从而减少菜品中糖的使用。

注意厨房中的“隐形糖”,如番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。

对于有减糖需求的人,可在烹饪时酌情使用木糖醇、赤藓糖醇等甜味剂代替糖。

在外就餐提示:可让商家少放盐、油、糖

根据一起就餐的人数合理点菜,促进健康、减少浪费。

注意荤素搭配,以清淡口味菜品为主,重口味菜品为辅。

选择开水、茶水作为饮料,如喝饮料,建议选择小包装或低糖及无糖饮料,可用新鲜水果代替餐后甜品。

订购外卖时,可要求商家少放盐、油、糖。

每个人都应该成为自己健康的第一责任人。让我们从厨房开始,践行“三减”、控制盐油糖,共享健康生活,共建健康中国。

北京青年报