

健康饮食十不宜

吃对主食有助控血糖

食物是促进人体健康成长、维持人体生命活动不可或缺的物质基础。它是滋补人体的营养来源,如果不讲究科学、健康的烹饪方法和进食方法,将会得不偿失,甚至会有害身体健康,导致疾病。现向大家介绍10种需要避免的饮食习惯。

不宜吃得过快

口腔里的唾液含有淀粉酶,食物进入口腔后需经牙齿咀嚼,让唾液中的淀粉酶与食物中的淀粉进行充分混合,催化淀粉分解成可溶于水的单糖、双糖和一部分多糖。如果吃得过快,可能导致营养成分不能完全吸收,还可能引起消化不良、肥胖、糖尿病、胃肠功能紊乱等慢性疾病。所以,进食宜细嚼慢咽,不可吃得过快。

不宜吃得过烫

日常饮食中适宜的进食温度为10℃~40℃,最高不要超过60℃。如果超过65℃就可能造成黏膜烫伤,长期进食高温食物会对口腔、食道、胃部的内壁黏膜造成损害,引发一系列病变。吃过烫的食物也是食道癌、胃癌的诱发因素之一。

不宜吃得过硬

长期吃很硬的食物对牙齿、食道、胃部是一种过度刺激,如咀嚼不充分,

易造成慢性损伤,引起食道、胃炎炎症,给消化功能增加负担,不利于胃肠健康。

不宜吃得过饱

吃饭宜吃七八分饱。如果每顿饭都吃到撑才停筷,会造成胃肠负担过重,消化吸收功能下降,还可能引起糖尿病、肥胖、痛风等代谢性疾病。尤其是晚餐,许多人胡吃海塞后不运动便倒头就睡,胃里的食物无法充分消化,不仅会影响睡眠,第二天早晨还可能出现没有食欲的现象,长此以往形成了不良的饮食习惯,身体必然出现问题。

不宜吃得过冷

一般来讲,食物的温度不宜低于5℃。进食太过冰冷的美食会造成以下几方面影响:对口腔黏膜、牙齿运动造成刺激,引起牙痛,也会增加患口腔炎症的风险;刺激胃肠道蠕动加剧,容易引起胃痉挛、胃痛等;刺激人体血管收缩,对高血压、冠心病患者而言较为危险;导致新陈代谢减慢,影响正常膳食的摄入和能量消耗,容易导致肥胖、营养不良等代谢性疾病;对青春女性而言,还可能诱发痛经。

不宜吃得过辛

适量吃点辛辣食物没有坏处,但过食辛辣可能会造成以下危害:刺激口腔

黏膜可能会导致口腔溃疡、舌炎等;刺激胃黏膜,造成胃酸分泌过多,会导致胃溃疡、胃炎等病变;刺激肛管或直肠下端的静脉丛,造成充血或静脉曲张,会导致痔疮、肛周脓肿等肛肠疾病。

除此之外,如果在感染期间、手术后、疾病发作期过食辛辣还会导致病情的反复和加重。

不宜吃得过咸

偶尔吃得太咸对身体的危害较小,可能只是刺激味蕾,导致口渴。长期吃得过咸则有较大危害:可能引起高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病;损伤消化道,诱发胃溃疡、萎缩性胃炎等疾病;钠离子过多,长时间贮存于肾中,会增加肾脏负担,加重体内水液潴留,引起水肿等;钠元素的过度摄入还会造成体内钾元素、骨骼中的钙元素流失增加,引起低血钾症、骨质疏松、骨裂、骨折等。

不宜吃得过油

合理膳食,均衡搭配,才能保证人体得到全面的营养。如果长期偏爱吃某种食物,不吃或少吃其他食物,就会对身体造成危害。有些素食主义者完全不吃油质、肉类等食物是不利于健康的,可能导致蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素、矿物质

摄入不足,出现贫血、骨质疏松、免疫力降低等情况。

儿童在生长发育期偏食,营养失衡,会导致缺乏某种微量元素或蛋白质,不仅影响生长发育,还会造成免疫力低下;成年人如果长期偏食,也可能出现营养失调,患上诸多疾病。

不宜暴饮暴食

饮食餐次讲究均匀合理、少食多餐。如果饱一顿、饿一顿,或几日不食突然暴饮暴食,均会对身体造成较大的危害。

暴饮暴食很可能诱发急性胰腺炎、急性胆囊炎、急性阑尾炎等急腹症,重者会危及生命。还可能会造成胃肠道黏膜损伤,进而引起胃炎、肠炎或胃黏膜糜烂、胃溃疡,进而出现胃肠道出血等危急情况。此外,暴饮暴食可能诱发高脂血症、高血压、脑梗死、心肌梗塞、脂肪肝、糖尿病、呼吸睡眠暂停综合征等疾病,还会增加发生胃肠道肿瘤的概率。

不宜吃得过荤

过量进食油质、肉类等食物是不健康的,体内过多的蛋白质、脂肪难以分解代谢,堆积过多,会诱发肥胖、脂肪肝、高脂血症、胆石症、便秘、结肠癌等疾病。

中国中医药报

如何科学看待植物肉和轻食

记者观察到,市场上很多快餐连锁店都推出了植物肉套餐,这些套餐打着“精品改良、营养充分”的口号,卖出和正常肉类同等甚至更高的价格。

目前市面上植物肉主要以大豆、豌豆、小麦等作物中提取的植物蛋白为原料。商家为了追求肉类口感,无法摆脱超加工的程序,加入了大量的植物油和添加剂,无疑会增加人体代谢负担。

有科学研究表明,超加工食品会增加死亡和心血管疾病的风险,每天食用四份以上加工食品的人群早逝风险增加了62%。

“各种植物油在加工的过程中容易产生反式脂肪,氢化植物油和植物黄油、植物奶油中反式脂肪含量尤其高。”北京协和医院肾内科主治医师郑西希说,反式脂肪比牛油中的饱和脂肪对人体的危害更大,是心脏健康的“杀手”。

植物肉并不能与传统肉类相媲美。“首先是风味和香气与动物肉差别很大,肉香味主要来源于动物脂肪。”南京农业大学食品科学与技术学院副教授杨润强认为,植物肉的营养并不全面,目前仅有植物蛋白,后续加工的时候添加植物油等部分营养素,营养成分上不能与动物肉相比。

与动物肉相比,植物肉缺乏维生素B12、维生素D、ω-3多不饱和脂肪酸等微量元素。并且,主要存在于豆类植物中的抗营养因子,如植酸、胰蛋白酶抑制剂等,也不利于人体对营养物质消化、吸收和利用。

记者在采访中发现,许多外卖商家从“为健康减负,践行素食主义”等角度宣传轻食产品,一定程度上把轻食和素食相互混淆。

实际上,轻食和素食不应画等号。“轻食是轻烹调方式,避免外卖那种重油重盐的方式,是限制能量,讲究食材的搭配。轻食本身从理念上来说,能够适当协助改善健康。”杨润强指出,如果一辈子都吃轻食,食材来源会单一,生活质量会受到影响,“现在轻食过于讲究简单烹调,有人说像是在吃草,因此轻食只是一种补充。”

目前,国家相关部门对植物肉等食品并未建立完善的标准规范,因此部分商家游走在灰色地带,也导致此类食品具有一定的安全隐患。光明日报

润燥养血芝麻油

五谷之中,芝麻含油最多。芝麻有黑色、白色等不同品种,其中白色者含油更多,所以芝麻油多取自白芝麻。《本草纲目》说:“胡麻取油以白者为胜。服食以黑者为良,胡地者尤妙。取其黑色入通于肾,而能润燥也。赤者状如老茄子,壳厚油少,但可食尔,不堪服食。”

芝麻油根据香味特点和压榨工艺分为两类:一是香油,是芝麻经高温炒料工艺处理后压榨出的芝麻油,具有浓郁的芝麻香味。香油按榨取工艺又分为小磨香油和机榨香油两种。二是普通芝麻油,香味清淡,是用一般的压榨法、浸出法或其他方法加工制取的。

性味归经

芝麻油气香,味甘,生性性寒,熟则性热,归肝、大肠经。一般压榨法制成的芝麻油气香味甘性属阳,质为阴液性属阴,综合起来看,其性凉。芝麻高温炒制后压榨而出的芝麻油,则性转平。如食用时再加热,则性转热。《本草纲目》记载:“香油乃炒熟脂麻所出,食之美,且不致疾。若煎炼过,与火无异矣。”

主要功效

润燥芝麻油于全身各脏腑之燥证皆宜,可外用也可内服。常用于以下四类情况。

一是润肺利咽止咳。患有气管炎、

肺气肿的人,可在晚上临睡前含咽一小口香油能显著减轻咳嗽。常喝香油能增强声带弹性,使声门张合灵活有力,对声音嘶哑、慢性咽喉炎有良好的调养作用。

二是润肠通便。习惯性便秘患者可早晚空腹喝一小口香油,能润肠通便。如《隋氏经验方》中记载,治疗初生小儿大小便不通,以香油一两,皮硝少许,同煎滚,晾凉后徐徐灌入口中,咽下即通。

三是润肤补裂。芝麻油能滋润皮肤,补裂,促进创口愈合。如治冬月唇裂,可以用香油频频抹之。

四是利胎产。《本草纲目》记载,治难产因血干涩者,以麻油助血,用清油半两,好蜜一两,同煎数十沸,温服,胎滑即下。

养血益精芝麻油实质上是芝麻中所含的精华,有养血益精的功效。如果取自黑芝麻,因黑能入肾,更能滋肾填精。

《普济方》记载,治脱发,以生胡麻油涂之。又有治白秃方,以生麻油桑叶煎过,去滓沐发,可令长数尺。《备急千金要方》记载,治白癫风,以酒服生胡麻油一合,日三服,至五斗痲,忌生冷、猪、鸡、鱼、蒜等百日。需要注意的是,本品油润滑肠,脾虚泄泻者忌服。中国中医药报

牛奶那么多,如何科学选购? 关键注意这四点

人民网北京1月23日电(记者乔业琼)牛奶除了能补钙,其蛋白质品质极好,而且含丰富的乳糖,有利于钙的吸收。此外,牛奶中的磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理。所以,在每日早餐中增加1袋牛奶是非常好的。那么,在日常选购牛奶时,不同的液态奶有何区别? 需要重点关注什么?

制作原理不同 各有优点

市面上常见的液态奶有哪些? 不同的液态奶有何区别? 对此,上海市松江区消保委介绍如下:

巴氏杀菌乳,即将牛乳经过低温杀菌制成的牛奶,只杀死微生物的营养体,保留有益菌群,充分保持牛奶的营养和鲜度。但是,保存期限短,且需要2℃~6℃冷藏存储,常见的有塑料袋、玻璃瓶、新鲜屋等包装。

超高温灭菌奶,指在135℃到150℃的温度下,进行4~15秒的瞬间灭菌处理,完全破坏其中可以生长的微生物和芽孢。优点是可以在常温下保存较长时间,缺点是高温破坏了很多营养物质。

复原乳,指的是把牛乳浓缩、干燥成浓缩乳或乳粉,再添加适量的水,制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。

发酵乳,也就是平时常喝的酸奶,它以生牛乳或乳粉为原料,其中风味发酵乳中牛乳或乳粉成分需≥80%,蛋白质含量≥2.3%,可添加营养强化剂等。

含乳饮料,这种是最受小朋友喜欢的,比如常见的早餐奶、核桃奶、真果粒等。需要注意的是,这种并不是真正的“牛奶”,而是一种含乳饮料。它是以乳粉为原料,加入水及适量辅料经配置或发酵而成的饮料制品,不能给小朋友多喝。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙是关键

上海市松江区消保委表示,不管



哪种液态奶,其中的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙是决定牛奶品质的关键。在选购牛奶时需要重点关注:

蛋白质。根据《GB19301-2010 食品安全国家标准牛乳》的规定,牛乳中蛋白质的含量需要在2.9g/100ml以上,一般来说,蛋白质的含量越高,牛奶的品质就越好。

脂肪。牛乳中脂类主要以甘油三酯为主,含少量磷脂和胆固醇。爱美的消费者不要谈脂色变,脂肪≠肥胖,牛乳中的脂肪可是一种优质脂肪,如果去除掉的话,牛奶中的一些脂溶性维生素A、D、E、K等也会随之大量流失。乳脂中还含有多种容易消化吸收的脂肪酸,而且是牛

奶香味的来源,所以脂肪含量高的牛奶喝起来更加香浓。

碳水化合物。牛奶中的碳水化合物主要是乳糖。乳糖是一种“好糖”,提供能量的同时还可以促进钙、铁、锌等物质的吸收,特别是对于生长发育关键期的小宝宝来说,乳糖更是不可或缺。

钙。钙是人体骨骼发育中重要的营养物质,人一旦缺钙,就容易骨质疏松。牛奶是优质的钙来源,而且牛奶中钙的吸收率远比其他食物要高,选购牛奶时别忘记关注钙含量。

关于牛奶的美食做法推荐如下:

推荐吃法1、把牛奶加入到各种

面食里,用牛奶替代水来揉面团,美味又营养。

推荐吃法2、把牛奶或奶粉加入到热大米粥、热燕麦粥、热醪糟汤、热玉米糊里,加强早餐营养。

推荐吃法3、把牛奶加入到热红茶或热咖啡里,当成美味饮品喝。

推荐吃法4、把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食里。如果早餐本来不油腻,没有油条、油饼之类,也没有肥肉流油的包子、馅饼,那么早餐加20克奶酪,并不会导致肥胖。

推荐吃法5、用脱脂牛奶替代水来蒸蛋羹,味道没有明显改变,但钙和蛋白质会更多。

人民网

年轻人养生路上莫跑偏

素B、C、E等,张女士都如数家珍。她说,吃了这些东西,感觉自己皮肤好像在变白、变好,精神状态似乎也好了一些。

像张女士这样的“保健品控”,年轻人中比比皆是。不健康的生活方式,让这些年轻人处于亚健康状态,他们也知道熬夜对身体有害,便想通过服用保健品来换取健康与玩乐、工作的平衡。只要听说某种保健品对身体有好处,哪怕价格不菲,他们也一顿操作买买买,维生素等更是常年带在身边,一天不吃就感到浑身不舒服,有人甚至每天都要吃好几种保健品。

传统的中药滋补品,也受到很多年轻人追捧,如枸杞、菊花、玫瑰、三七粉、天麻、红参等。一些年轻人听说藏红花活血养颜、燕窝祛斑护肤、冬虫夏草提高免疫力,也不惜重金买来一试。近年来,这些滋补品因为买的人多而供不应求,价格也水涨船高。

难以安睡的夜晚,他们依赖保健品“回血”

一份来自“丁香医生”的健康洞察报告显示,在70前、70后、80后、90后四个年龄段的公众中,年龄越小,对健康的总体自评越低。

么。他们更加关注自己的睡眠,捍卫自己的发际线,抵抗爬上眼周的细纹,保健品无疑成了缓解焦虑的重要手段。

长沙的刘女士几年前结婚时买了一套房子,还贷的压力大,现在小孩上了幼儿园,消费也一天天增加。她说:“经常感到莫名的焦虑,觉也睡不好,看着自己的脸色不好了,细纹也出现了,心里更加郁闷。听说胶原蛋白口服液可以补充皮肤的胶原蛋白,我就买来试试,平时还经常服用各种花茶补品,也不知道效果到底怎么样,用了就觉得安心一些。”

还有一些年轻人沉迷于网络游戏之中,常常玩到深夜甚至“决战到天明”,而爱美怕衰的心理,也促使他们通过保健品来“回血”。

喝喝枸杞水,吃吃保健品,许多年轻人觉得自己已经在养生了,于是更加放纵自己,熬夜加班、刷手机、打游戏、喝酒就更不在意了。

盲目服用保健品,不如养成健康生活方式

养生观念深入人心,本是一件好事,但过多地依赖保健品就不妥当了。保健品如果用错了,不仅不能为健康加分,反而会拖健康的后腿。比如,现在许多年轻人有事没事就喜欢吃维生素C,认为它可以提高人体免疫力,有人甚至称其具有美容功效。可是,医学研究表明,长期过量服用维生素

C,反而会导致某些疾病。前不久还有一则新闻:有位陈先生每天服8颗进口复合维生素来保养,吃了半个月后出现肝功能衰竭,被送往医院治疗。

其实,健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成,养生需要遵循权威指导、科学知识。那么,到底应该如何服用保健品? 记者咨询了长沙市第一医院内分泌与代谢科的刘罗坤医生。

刘医生告诉记者,保健品现在都称为功能食品,到底有没有用,有多大用并不明确,大部分保健品都是在炒概念。比如胶原蛋白完全可以通过优质的高蛋白食物牛奶、肉类来获取,并不是喝胶原蛋白口服液就能吸收补充胶原蛋白;维生素的补充都有推荐量,并不是越多越好,在长期阴雨的春季和冬季,因太阳光照不足,可以适当补充维生素D,其他水溶性维生素一般都可以从食物中获取;一些传统的滋补中药材,自己随意服用很难把握剂量,容易引起肝肾损伤,不建议盲目服用。因此,人们在选购功能食品时,首先应当咨询医生或专业营养师,了解自己有无必要,是否适合食用,再制定个性化的营养补充方案。

盲目服用保健品并不能保健康,平衡饮食、多运动、不熬夜、劳逸结合等才是最好的养生。年轻人应当远离健康危险因素,养成健康的生活方式,这样才能活出健康的人生。

湖南日报

保健品真能“排毒”? 压根儿没这概念

现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品,都宣称可以排毒、减肥、治便秘,吸引了一批年轻人的眼球。但这些东西号称食物提取、无副作用的保健品,真的能达到“排毒”效果吗?

“排毒”只是个传说

首先大家要认清的是,在医学中并没有“排毒”这一概念,用保健品来排毒减肥便是没有科学依据的。所谓的“毒”,大多指的是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下,我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统,通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出,额外服用保健品来排毒或减肥都是在给身体增加负担。

认清这些 保健品不忽悠

其实,想要认清保健品谣言其实不难,年轻人可以上官网进行查询,老年人切记不要病急乱投医。一般来说,承诺无需去医院正规治疗就能根治某些疾病的,买了就送各种礼物的,上门推销的,大多都是不靠谱的。我们建议大家还是去正规医院进行诊治,遵医嘱,以免耽误病情。保健品吃出肝、肾损伤,甚至致命的新闻比比皆是,一定不可掉以轻心!

正规保健食品包装盒上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号,国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品

生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

长期吃治便秘保健品更伤身

很多治疗便秘或者用于减肥的保健品都是有副作用的。而有一些保健品打着“纯天然”“纯植物”“无化学添加”的旗号,实际上成分中可能混有抑制食欲的药物、降血糖的药物,还有泻药等等。这些产品在刚使用的时候可能会觉得效果明显,但长期服用后会对自己造成巨大危害。

即使是真正不含化学成分的保健品,长期对机体产生泻药作用,也会导致内分泌系统以及肠道菌群的紊乱,并且加重了代谢器官的负担,不利于身体健康。

解决便秘 你需要正确打开方式

便秘的正确处理方式是什么? 症状严重,影响到生活质量时,建议医院就诊,开具治疗便秘的药物;轻微的便秘可先不用药物治疗,也不要盲目应用保健品,需注意以下几点:

多喝水,加速新陈代谢。适当加强运动,尤其是避免久坐。进行肠道按摩:用掌心或者握拳分别以顺时针、逆时针的顺序按揉腹部,每个方向100次,可以促进肠道蠕动。

饮食上注意:吃点全谷类的食物,如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。多吃富含膳食纤维的食物,如韭菜、芹菜、红薯、豆芽、竹笋等。适当补充益生菌,如酸奶、益生菌饮料等,改善肠道环境,达到修复肠道环境与肠黏膜,增强肠道蠕动功能并促进排便的作用。

最重要的一点,要保持愉悦的心情;很多时候,便秘是因为压力和紧张造成的。北京青年报