

如何吃得更健康? 最新版中国居民膳食指南给出参考答案

吃什么更营养,怎么吃更健康?中国营养学会编著的《中国居民膳食指南》时隔6年再次修订并于日前面世。新版指南突出了规律进餐的重要性,“手把手”给出了如何合理进餐和挑选、烹饪食物的科学建议。

随着经济社会发展和生活水平提高,我国国民膳食结构变化显著,肉蛋奶消费大增。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强调,1982年至今的监测显示,我国国民从最初的蛋白质、微量元素等普遍缺乏,到现在儿童生长迟缓率明显下降,人均预期寿命持续提高。

但同时,生活节奏加快使得三餐不规律、点外卖或外食情况增多等饮食行为越来越普遍,不合理的膳食结构“吃出”健康负担:成人超重肥胖率超50%、高血压患病率达27.5%、糖尿病患病率达11.9%……各类慢性病发病率上升态势明显。

对此,指南在上一版6条核心推荐的基础上,新增“规律进餐,足量饮水”“会烹会选,会看标签”2条膳食准则。指南提出,规律进餐是实现合理膳食的前提,应合理安排一日三餐、定时定量、饮食有度。两餐间隔时间为4—6小时为宜,早餐用餐时间为15—20分钟,午、

晚餐用餐时间为20—30分钟。早餐提供的能量应占全天总能量的25%—30%,午餐占30%—40%,晚餐占30%—35%。推荐成年人每日饮水7—8杯,多喝白水和茶水。

如今,国人对饮食健康的关注与日俱增。中国科协联合某搜索引擎的相关研究显示,食品安全和营养健康占到民众查询内容的一半以上。中国营养学会理事长杨月欣说,面对愈加丰富的食品选择,尤其是加工食品的比例日渐增大,如何更好地认识、挑选和烹饪食物,显得越发重要。

指南建议,了解食物营养素密度,

一般来说,五颜六色的新鲜水果和蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物都是营养密度高的食物,少选如糖果、油炸面筋等“空白能量”的食物;利用当季、当地食物资源,新鲜的食材可以最大限度保留营养。

选购商品还要学会看标签:通过配料表和营养成分表选购食品,还可关注“高钙”“低脂”“增加膳食纤维”等标注。烹饪食物则应多用蒸煮炒、少用煎炸等方式,多利用葱姜蒜等天然香料和微波炉、电磁炉等油烟释放少的烹饪工具,以减少油脂的使用和高温引起的致癌物的产生。

新华网

枕头 其实不是用来“枕”头的



也不能使用低枕。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8—15厘米,或按公式计算:(肩宽—头宽)÷2。

选择枕头还需要考虑睡姿

不同的睡姿所需要的枕头高度也不同,在选择枕头的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8—13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13—15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,同时,为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

软硬、弹性等也会影响睡眠质量

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。枕头太硬会使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持而疲劳。此外,枕头应有一定的弹性,若枕头弹性过强,则头部不断受到外加的弹力作用,产生肌肉疲劳和损伤,如“弹簧枕”“气枕”等,都不能算是有利于健康的枕头。

说了这么多,枕头对于睡眠的重要性不言而喻,选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状,还能提高睡眠质量。市面上各种各样的枕头,五花八门,种类繁多,价格也有很大差异,挑选时要结合自己的情况,选择最适合自己的。

科技日报

的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全的放松休息,导致睡觉的时候脖子产生酸痛感、拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着头部,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头,姿势不对,再贵再好的枕头也无济于事。

高度要选对睡眠才好

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重,枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。研究表明,过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等问题的发生,高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕;而过低的枕头则容易引起眼睑和脸部水肿,哮喘病、肺病、心脏病的人

既要喝够?又要喝对

关于牛奶的十二个疑问

上的说明。

学生奶最适合孩子吗?

作为专供在校中饮用的牛奶,学生奶不在市场上销售。中国实施“学生饮用奶计划”的基本原则是安全、营养、方便、价廉。因此,平时给孩子喝市场上能买到的纯牛奶即可。

什么是零乳糖牛奶?

零乳糖牛奶是去除了牛奶中乳糖的奶,适合乳糖不耐受的人。很多人对“乳糖不耐受”并不陌生,乳糖不耐受的人喝完牛奶会出现产气、打嗝甚至腹胀、腹泻等症状。

牛奶中的乳糖含量约为4.5%,现代工艺已经可以降低或者去掉牛奶中的乳糖,低乳糖奶中乳糖含量≤2%,无乳糖的乳糖含量为≤0.5%。如此一来,有乳糖不耐的人也可以喝牛奶了。

需要注意的是,牛奶中的乳糖并不是凭空消失了,而是一分子乳糖经过降解后生成了两分子单糖。因此需要提醒糖尿病患者,零乳糖牛奶的升糖指数会更高,不适合糖尿病患者。

高钙奶是否更补钙?

首先,要看自己是不是很缺钙;其次,看看高钙奶里加的是什么钙。

牛奶本来就富含大量的钙,每100克牛奶大约有100毫克的钙。高钙奶每100克牛奶中至少要含120毫克的钙,其实也没有高出多少。

牛奶中天然存在的乳钙吸收率非常高,可有的企业为了节省成本,在“高钙奶”中加入的钙是碳酸钙,人体对这种钙的吸收率比较低,与牛奶放在一起,存在意义就更弱了。如果要买高钙奶,可以选择添加乳钙的产品。

什么是特浓奶?

一般来说,特浓奶就是浓缩的奶。

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是,枕头真的是像字面意思一样,只是枕头的吗?

枕头枕的可不只是头

其实,枕头并不只是用来枕头的,如果只是用枕头来垫着头睡觉,那你就做错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间

众所周知,喝牛奶不仅有利于儿童青少年的成长发育,还有助于成人的骨骼健康。想简单喝个纯牛奶,却容易被市场上种类繁多、名字各异的牛奶“整懵”,究竟如何选择适合自己的牛奶?了解以下12个问题,买牛奶就再也不会迷茫了。

买牛奶,选常温还是低温?

有时间经常买牛奶,有条件冷藏,对牛奶风味要求较高的人:选低温奶。

没时间经常买牛奶,没有冷藏条件,喜欢促销时囤货的人:选常温奶。

常温奶(超高温灭菌乳)是采用超高温瞬时灭菌技术生产加工,并灌装入无菌包装内的牛奶。由于杀菌温度比较高,虽然牛奶中的蛋白质和钙等营养素不会损失,但是叶酸和B族维生素会有损失,牛奶的风味也会出现细微变化。经过高温杀菌,牛奶的清甜味道会变淡,味道更浓烈,有的人觉得“有怪味”,有的人反而更喜欢这种“浓烈”的风味。

常温奶通常采用无菌复合纸包装,无需冷藏和防腐剂就可以使牛奶在常温下保存较长时间。

低温奶(也就是鲜牛奶)通常指巴氏杀菌乳。与常温奶相比,巴氏杀菌乳的灭菌温度相对低,因此其风味口感、维生素保留得相对更好。

此外,牛奶中的一些对热敏感的生物活性物质,例如乳铁蛋白等,保留得也更多一些。但就补充蛋白质和钙而言,常温奶和低温奶区别不大。

低温奶保质期短,一般为2—8天,需要放冰箱里冷藏,适合平时方便购物和冷藏食物的人。如果条件不允许,买常温奶即可。

如果直接饮用,低温奶能享受到更清甜的牛奶风味。

如果用牛奶做烹调、烘焙或者做咖啡,味道浓厚的常温奶更适合。

巴氏奶更新鲜、营养更高吗?

一般来说巴氏奶是更新鲜的。与常温奶相比,巴氏奶的大部分营养成分,例如蛋白质、钙等没有差别。但整体而言,巴氏奶营养价值相对更高。

用艾草煮水洗头发,到底有哪些好处?

用艾草煮水洗头发,到底有哪些好处?

能保护头发,很多人是天天洗头,但还是有许多头皮屑,用手随便一抓,就像是“下雪”一样,非常令人尴尬,而艾草是能杀菌的,煮水洗发的话,你的头皮会变得非常清爽,不再油腻,坚持洗几天,头屑多头发油腻的问题或能得到明显改善,你的发质也会越来越好。

头皮得到保护了,对于头发的生长也有促进的作用,现在很多年轻人已经开始有脱发的烦恼了,不妨试试用艾草煮水洗头。这能够促进头皮的血液循环和代谢,血液能及时输送到血液,头发有充足的营养,或就不容易掉了。

还能够促进体内气血的运行,帮你疏通经络,工作压力大、精神经常紧张的人不妨一试,或能有效的缓解头疼的现象,也能提神醒脑,对大脑的运转有好处,或还能提高工作效率。

中医中药网

蔬菜存储得当 延长保鲜期

不少市民平时喜欢储存一些蔬菜,但储存方法不当的话,就容易造成蔬菜烂掉。近日,笔者就如何储存蔬菜采访了市农林农业局有关专家。专家回答了笔者提出的“不同品种的蔬菜应如何储存,才能延长保鲜时间?”

一是花菜类蔬菜,如菜花、西兰花买回来后不要清洗,用保鲜膜包裹放在冰箱内冷藏,还可以清洗后掰成小朵,用开水焯熟后冷凉,放入保鲜袋内冷冻。

二是绿叶类蔬菜。买回来不要清

洗,可在保鲜袋上垫上厨房纸,将包好的蔬菜放在冰箱里冷藏。

三是豆角豆类菜。可以用开水焯熟后放凉,再用密封袋封存放在冰箱内冷冻,吃的时候提前拿出来解冻即可。

四是菌菇类。可以按量分成小份,用厨房纸包裹,也可以放在牛皮纸袋内,放进冰箱里冷藏。

五是香葱,可以用厨房纸包起来,放在保鲜袋内,再放进冰箱里冷藏,也可以在水瓶内装,插在瓶里养着。

殷修武

肾虚补肾,男女通用,食补为先!

狗肉

狗肉虽然可以达到补肾的效果,但是人们尽量是避免食用的,狗肉除有补中益气作用外,还能温肾助阳,故肾阳不足、腰膝软弱或冷痛,食之最宜。

干贝

又称江珧柱。性平,味甘咸,能补肾滋阴,故肾阴虚者宜常食之。清代名医王孟英认为:“干贝补肾,与淡菜同。”

桑椹

俗称桑果。性寒,味甘,有补肝、益肾、滋阴的作用。如《滇南本草》云:“桑椹益肾脏而固精,久服黑发明目。”

清代王孟英还说:“桑椹滋肝肾,充血液,健步履。”故肾虚之人,尤其是肾阴不足者,食之最宜。

补肾常用中药

可以补肾的药材有很多,常用于煲汤或者做菜的有山药、红枣、莲子、锁阳、肉苁蓉、杜仲、白茯苓等。

中医中药网

拯救秀发?先照顾好肾和肺

最新数据显示,中国有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰,平均每6人中就有1人脱发,大批90后也被脱发所困扰。我们的头发到底怎么了,如何拯救正在脱发的自己,中医告诉你,有两个脏器和我们的头发息息相关。

我们人体的头发大约有10万根,随着年龄增长,头发的数量会随着毛囊减少而逐渐减少。一般平均每天掉100根都是正常的,如果短时间内过多则就有脱发的风险。我们常见的脱发包括雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等。

雄激素性脱发:也称为脂溢性脱发,是在雄激素作用下所出现的特征性脱发。男性主要表现为前额发际线后移或头顶部毛发进行性减少和变细;女性则表现为头皮中央毛发减少和变细,少部分表现为弥漫性头发变稀少,但一般发际线不受影响。流行病学调查显示雄激素性脱发有遗传倾向。

那么我们如何判断是否为雄激素性脱发呢?一般来说,男性患者除观察到发际线后移及毛发稀疏等表现,还有头发直径变细、长度变短等改变,通常有脱发家族史;女性还要考虑孕产史、内分泌史,如月经异常、肥胖、痤疮等。治疗重点在于防止脱发进一步发展。

斑秃:其病因尚不完全清楚,普遍认为是遗传因素和环境诱发因素的自身免疫性疾病,多见于30—40岁中年人,初起为一个或数个边界清楚的圆形或椭圆形的脱发区,局部头皮光滑、无鳞屑及炎症反应。治疗上包括皮损内注射糖皮质激素、外用米诺地尔、局部免疫治疗及系统治疗等。此外,斑秃的发生与精神因素相关,还应注意心理治

北京青年报