

旅途中这样吃 营养美味两手抓

现在,经常有人选择结伴出游。除了看美丽的风景,还能尝各地的美食,在不知不觉中就对自己的身体和健康进行了一次次的“考验”。这种日常生活规律和饮食习惯的突然改变,很容易使身体感到不适。今天就跟大家分享几个餐桌上的小技巧,帮你克服旅途中的“水土不服”。

每天吃点豆

豆制品的品种繁多,如豆腐、豆腐干、豆腐丝、香干、熏干、豆浆和豆腐脑等。这类食物营养丰富,不仅蛋白质含量高,还富含矿物质和维生素。另外,

豆制品中的胆固醇含量却远远低于鱼、肉、蛋、奶。

所以,在安排旅游中的饮食时,记着至少点一种豆制品,这样既可以改善膳食的营养素供给,还可避免吃肉类过多对健康的不良影响。

蔬菜水果不能少

新鲜蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维,可以补充动物性食物的不足。在旅游中的膳食安排中千万别忘了新鲜蔬菜。蔬菜种类繁多,不同品种所含营养成分不尽相同,红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜,如油

菜、芹菜、苋菜、木耳菜、盖菜、雪里蕻、茴香和胡萝卜等。

所有的新鲜蔬菜都含有维生素C,如辣椒、绿叶菜等。黄瓜、西红柿等所含维生素C虽然不如深色蔬菜多,但如果选择生吃的话,维生素C的损失少,所以也是维生素C的一个良好食物来源。

在餐桌上伴以翠绿鲜艳的蔬菜,会促进食欲。

饮酒要适量

节日的餐桌上,人们往往会喝点酒来烘托气氛,甚至一些平时不喝酒的人也会喝上一点点。喝酒过量有害健康,

因为白酒的主要成分是酒精(乙醇),除此以外,几乎不含其他任何营养物质。所以,喝酒一定要适量。《中国居民膳食指南(2022)》中建议,每天不超过低度白酒(38度)50毫升(1两)所含的酒精量为适量,约相当于葡萄酒150毫升(1杯)或啤酒450毫升(1瓶)。

不喝酒的人在用餐时常喝饮料。大多数饮料中都有含糖,不知不觉中会喝进去较多的能量,应注意适量为佳。从健康出发,建议选用茶(绿茶、红茶),喝茶容易失眠,也可以选用菊花茶、大麦茶、苦荞茶等。

北京青年报

健康减重 中医有方

中医从整体观念出发,将肥胖视为与人体脏腑功能失调,气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此,强调综合调理,通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预,达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如,脾胃为后天之本,主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱,运化失常,水湿就可能在体内积聚,进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者,常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等,可以增强脾胃的运化功能,祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者,

常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等,可以疏解肝郁,调节气机,促进脾胃的运化功能,从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者,常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等,可以温补肾阳,增强新陈代谢,促进水液代谢,从而减轻体重。

除了中药调理,还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位,调节脾胃功能,抑制食欲,促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行,消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动,可以疏通经络,促进气血循环。保持心情愉悦,避免过度压力,通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪,对于防治肥胖也非常重要。

人民日报

饮料别混喝！可能损害健康

随着夏季的到来,各类饮料再度成为消费热点。近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?科技日报记者就此采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平。

贾平平列举了三种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。

第一,酒类+功能性饮料。功能性饮料中含有咖啡因、牛磺酸等,酒类饮料中含有酒精,二者混合喝下后,咖啡因与牛磺酸的兴奋作用在一定程度上抵消了酒精的部分抑制效果,让人在短期内暂时忘记疲劳,使人产生精神饱满的错觉,不知不觉就会摄入更多酒精,导致酒精摄入量过量,对身体造成更为严重的损害。此外,贾平平表示,咖啡因和酒精中的碱性物质也会刺激胃肠道,导致胃酸分泌过多,进一步加重胃肠负担。这种刺激一旦过量,就可能导致胃食管反流,造成食管炎症。

第二,酒类+碳酸饮料。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳,与酒类混合摄入时,二氧化碳会刺激胃壁,加速胃排空的速度,让酒精更快进入小肠,加速酒精被吸收的过程。因此人体血液中的酒精浓度就会迅速升高,更容易喝醉。此外,这种混合喝法还容易诱发急性胃炎炎、酒精中毒或是引发慢性肠胃炎。

第三,咖啡+功能性饮料。咖啡和功能性饮料中都含有咖啡因,会起到兴

奋中枢神经的作用。而根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不超过400毫克,单次摄入量不超过200毫克。一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而会过度刺激肾上腺分泌并扩张血管,加重心脏负担。如果饮用过量的话,还可能会诱发急性心脏病、心律失常。

青少年正处在生长发育的重要阶段,身体的各个器官功能都没有发育成熟,因此对混合类饮料中的一些成分更加敏感,造成的伤害也可能更大。虽然成年人身体机能相对青少年更加成熟,但是过量饮用混合类饮料,也会有严重的不良影响。混合类饮料里的高糖、高咖啡因等,会使肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发生风险增高。此外,贾平平强调,对于高血压、糖尿病、心脏病等基础性疾病患者来说,混合类饮料可能会加重病情。而孕妇如果过量饮用混合类饮料,也会影响胎儿神经系统的发育。

另外,贾平平提醒,牛磺酸具有轻微渗透性,短期内摄入过量会给消化系统造成一定负担,易引发腹泻、胃痛等症状;咖啡因过量摄入则会加重神经系统负担,导致心跳加速,还会引起失眠、头疼等状况。具有这两种成分的饮料即使不“混搭”,无节制饮用也会带来健康风险。

一旦错喝了“混搭”饮料,该怎么办呢?贾平平建议,首先可以先观察一下自身状况。如果只是少量饮用,没有明显不适,可进一步居家观察,看看是否有更严重的不适感。如果出现口渴、头晕的轻微症状,可以自行适量补充水分,例如喝一些温开水,起到稀释浓度、促进代谢的作用。此外,在紧急情况下,也可以尝试采用催吐的方法缓解症状。若是出现特别严重的不适,比如剧烈呕吐、腹痛腹泻或呼吸困难等,要及时到医院就诊。

科技日报

这些习惯正给你的血管添堵

你可能从没意识到,每天一些看似平常的行为习惯正在让血管弹性变差、血流变慢,甚至比实际年龄老十岁。今天咱们就来扒一扒,那些让血管“未老先衰”的元凶!

高盐高糖高风险

盐吃太多的危害 血压升高,盐里的钠像海绵吸水一样,让身体存更多水分,血液量猛增,心脏得拼命泵血才能推动这些“超载”的血液,时间久了血压就蹭蹭涨;血管变脆,长期高血压像“打气筒”一样冲击血管,水管(血管)内壁被慢慢坑坑洼洼,胆固醇趁机卡在裂缝里,慢慢就把血管堵成“窄胡同”;心脏不堪重负,心脏天天超负荷工作,心肌越来越厚,最后可能连正常跳动都费劲,甚至“罢工”,也就是心衰。

糖吃太多的危害 血管长锈斑,糖分超标会转化成脂肪黏在血管内壁,像水管里结水垢,血管变窄变硬,也就是动脉硬化;血糖玩蹦极,吃甜食后血糖忽高忽低,血管内壁被“晃”得伤痕累累,炎症因子像小刀子一样持续刮擦血管;血液变稠,多余的糖变成甘油三酯,血液像掺了油一样黏稠,心脏得费老大力才能推动血液循环。

盐糖摄入都超标伤害翻倍 盐和糖会“狼狈为奸”:盐让身体更“锁水”,血糖更难控制;高血糖又让肾脏更使劲回收盐分,血压更高。在这种恶性循环下,中风、心梗风险比普通人高3倍多。

除此以外,高脂肪、高胆固醇以及含有反式脂肪酸的食物,也对血管健康形成危害,建议尽量少吃。

久坐躺平不爱动

每天钉在椅子上超过8小时,腰椎废了,血管也废了:能躺着绝不坐着,能坐着绝不站着,体检报告一片飘红;白天坐办公室,晚上躺沙发玩手机,心脏血管双重暴击……下面说说久坐不动带来的伤害。

心脏被累垮 久坐时,腿脚血流像堵车一样变慢,心脏只能拼命使劲泵

血,时间久了心脏容易“累垮”,导致心肌缺血甚至心脏病。每天坐满8小时的人,心脏病风险比普通人高47%。

血液变黏稠 坐着不动会让脂肪和糖分在血液里堆积,血管像生锈的水管一样越堵越窄,容易引发高血压、糖尿病。研究发现,坐1小时以上血液黏得能粘住血管。

腿上手“炸弹” 久坐会让小腿血流淤积,可能形成血栓(血块)。如果血块突然脱落冲到肺里,分分钟要命。连续坐12小时不挪窝,肺栓塞风险翻倍。

血管提前老化 年轻人久坐会让血管像用了十年的水管一样僵硬,明明30岁的身体,血管年龄可能直奔40岁。

熬夜焦虑压力大

天凌晨两点睡,心脏跳得比跑完800米还快;情绪焦虑压力大到睡不着,血压和心跳一起“蹦迪”;有病史的人还熬夜,相当于给心脏“火上浇油”……以下是熬夜、心理压力大带来的不良影响。

心脏变脆 熬夜时心脏加班运转,心跳乱得像“打鼓”,长期高压下可能出现心肌缺血、心律失常,甚至引发心梗。有研究显示,连续熬夜3天,血管年龄直接老10岁。

血管生锈 熬夜压力让血管里的胆固醇、甘油三酯疯狂堆积,血管壁像被垃圾堵住的水道,血流变慢,动脉硬化风险飙升。年轻人熬夜一年,血管可能比同龄人硬30%。

血压狂飙 熬夜会让身体分泌大量肾上腺素,血管被迫收缩变窄,血压蹭蹭涨,心脏累到“吐血”。很多人熬夜后头痛、心慌,其实是血压报警的信号。

血栓潜伏 熬夜让血液黏得像糖浆,下肢容易形成血栓(血块),一旦冲到肺里或心脏,分分钟要命。数据显示,40岁以下猝死案例中,60%和熬夜引发的血管问题有关。

北京青年报

“粽”情端午，食养有道



寒的人群食用,不过,湿痰、积滞的患者宜少食或不食。

荷香鸭肉粽:南方通常喜欢吃咸口的粽子,如大肉粽、火腿肉粽、蛋黄肉粽。这里特别要介绍的是以荷叶为粽叶的荷香鸭肉粽。鸭肉味甘性凉,具有滋阴补虚、清热利水消肿的作用。初夏时节,人们常常出现精神萎靡不振、食欲低下症状,鸭肉是比较适合夏季食用的肉类。荷香鸭肉粽具有滋阴肺、养气血、助阳气的功效,很适合因天气变化而感到疲乏的人食用。

赤豆糯米粽:赤豆味甘酸性平,归脾、大肠、小肠经,具有健脾胃、消热毒、利小便的功效,是应用范围很广的药食同源的食品。利水渗湿的赤豆与糯米搭配不但健脾胃,还增强了祛湿热的功效,特别适合在湿热交织的天气食用,也适合脾虚水肿、小便不利者食用。

板栗粽:栗子味甘性温,归脾、胃、肾经,具有健脾养胃、补肾强筋、活血止血功效。添加了板栗的粽子具有养胃健脾、补肾强筋的功效,比较适宜肾虚腰膝无力、内寒泄泻者食用。

杂粮粽:当前,市面上很多养生粽是以杂粮粽的形式出现,比如三豆粽、

养生乌米粽。杂粮粽中通常加入的食材有紫糯米、大黄米、粘高粱、粘小米、莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、绿豆、黑豆、芸豆等。这些食材一方面可以为粽子增强食疗功效,比如以“三豆汤”中的黑豆、赤豆、绿豆为配料来做粽子,具有清热解暑、健脾利湿的功效;另一方面可以提供更多的营养成分,如B族维生素、维生素E、钙、铁、钾、镁、不饱和脂肪酸、膳食纤维、植物甾醇、多酚等。杂粮粽不但健脾胃,可降低血糖波动,并扣除等量的主食,不宜多食。

粽子最好趁热吃、早晨吃

食用粽子虽然有一定的养生功效,但并非多多益善,也非人人适合。食用时还需要留心以下事项。

首先,胃酸过多和消化道溃疡者慎食。糯米可刺激胃酸分泌,对于胃酸过多或消化道溃疡,比如胃溃疡、十二指肠溃疡患者,食用过多可能诱发反酸、烧心,甚至加重黏膜损伤。建议搭配绿叶蔬菜,减少对胃黏膜的直接刺激,并控制单次食用量。

其次,吞咽功能弱者需要防卡喉。对于老人小孩或其他吞咽功能弱者,应

当小口吃粽子,进食时细嚼慢咽,保持坐直,每口后空吞咽,清理咽喉。优先选择低黏性杂粮粽,如燕麦、糙米粽等,避免黏滞卡喉风险。

高脂血症患者避高脂粽。这类患者不宜吃搭配五花肉、咸蛋黄等高脂高胆固醇食材的粽子,可以选择低糖低脂的杂粮粽、赤豆粽等。

糖尿病患者则要优选低GI粽。糯米的血糖生成指数(GI)为87,属于高GI食物。其支链淀粉结构在糊化后更易被淀粉酶快速分解为葡萄糖,导致餐后血糖骤升。所以建议“糖友”食用低GI的杂粮粽等。食用前先摄入蔬菜、蛋白质类食物,可降低血糖波动,并扣除等量的主食,不宜多食。

要知道,粽子也是主食的一种,食用后要减少其他主食相应的量,不能把粽子当零食吃。粽子热量高,最好早上食用,这样可以有一天的时间消化代谢掉,防止长肉。

最后还要提醒的是,粽子最好趁热吃。因为糯米冷却后,容易老化回生,黏度增加,不易消化。此外,冷粽子可能诱发消化不良及急性肠胃炎。因此,粽子应彻底加热后食用。

文汇报

吹了几天空调 左肺“白”了一半！咋回事？

随着气温逐步升高,人们开始使用空调。但长时间没有清洗的空调容易滋生细菌。最近,成都市民李先生在开启一年未用的空调后,就感染了军团菌,影像检查发现他的左肺“白”了近一半。所幸治疗及时,目前已康复出院。

成都55岁的李先生前段时间刚刚开了3天空调,就出现了肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初,他以为

是普通感冒,就在家吃了点感冒药,但吃了药体温还是39℃以上,李先生赶紧来到成都市第五人民医院就诊。

成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅:CT结果显示他左肺有大片变白,白了接近二分之一。我们详细询问了他的生活习惯,发现他在前段时间气温突然升高的时候吹了空调,而这个空调已经有一年多没有清

洗过了。我们就觉得他可能是一些特殊的感染,立马给他安排了纤支镜检查,检查结果显示是嗜肺军团菌的感染。

嗜肺军团菌是军团菌的一种,感染后通常会在2到10天内出现症状,如发烧、干咳、呼吸困难,还可能伴有头痛、肌肉酸痛、恶心、呕吐,甚至意识模糊等。医生提醒,如果出现这些症状,用

药未做莱 在炒菜时,用番茄酱代替鲜番茄,比如番茄牛腩、番茄虾仁、番茄汤、番茄炒菜花和番茄炒蛋。

作为烧烤蘸料 在吃烧烤时,用番茄酱当蘸料,可增加抗氧化成分,减少烧烤中致癌物的影响。

制作甜品 可以用番茄酱拌酸奶、拌沙拉或混合在果汁里一起喝,还可以用热水冲一冲喝或是放在各种汤里,轻松补充钾、胡萝卜素、番茄红素和膳食纤维,而且不增加糖和盐的摄入。

北京青年报

番茄酱 VS 番茄，哪个更好？

谁的营养成分更浓缩？

很多人担心番茄酱在加工过程中会损失掉很多营养物质。接下来我们就来看看番茄酱中几个营养成分的含量。

维生素C 生番茄维生素C的含量为19毫克/100克,而番茄酱在这方面稍逊一筹,因其加工受热会损失一部分。但也不是说全部维生素C都损失了,番茄酱中的酸性环境有助于保留部分维生素C,损失也只有大约10%~30%。

矿物质与膳食纤维 番茄酱的营养成分更浓缩,其中钾、膳食纤维含量分别是番茄的4倍和2倍以上。例如,番茄酱钾含量高达989毫克/100克,适合高血压患者辅助调节血压。

其他营养素 番茄酱保留了大部分维生素B群、类胡萝卜素,如β-胡萝卜素,但叶酸略低于新鲜番茄。

这些人群更适合吃番茄酱

需高效补充番茄红素的人 如预防

癌症、心血管疾病或有增强抗氧化能力的需求。

肠胃敏感的人 番茄酱更适合肠胃虚弱的人烹饪提味:番茄酱酸度适中,适合炖煮、炒菜,提升风味且促进脂溶性营养吸收。

而如果想要需要补充维生素C,那么还是推荐吃新鲜番茄。

番茄酱≠番茄沙司

番茄沙司酸酸甜甜的口感许多人都喜欢,尤其是家里的小朋友,番茄沙司可以蘸土豆、蘸排骨,甚至蘸米粉、蘸一切,但番茄沙司和番茄酱并不完全一样。

番茄沙司里添加了糖、盐、酸味剂、增味剂、增稠剂,相比之下,热量更高、糖更高、钠更高。而番茄酱的配料表中则只有番茄,不放色素不放糖,保留了番茄的原味,钠含量很低。这就是为什么建议大家少吃番茄沙司,而选择番茄酱。

番茄酱 VS 番茄，哪个更好？