

最好的“免疫力”就藏在全家人一起吃的每顿饭里

人们常说,“家是最小国”,而在营养师眼里,家庭餐桌,是一个国家健康水平的最小单元,也是每个人最重要的“免疫加油站”。科学研究反复证实:那些经常一起吃饭、注重饮食搭配的家庭,成员的整体免疫力、代谢水平和心理健康状况普遍更好。

今天,就为大家破解吃出免疫力的家庭餐桌四个膳食搭配原则。

你可能缺一顿“对的饭”

最好的免疫力,不需要昂贵的补品,也不来自复杂的养生秘方。它就藏在你家厨房与餐桌之间,藏在全家人一起吃的每顿饭里。但很多家庭的日常饮食缺乏科学膳食搭配,常常埋下免疫力下降的隐患:

凑合吃:早餐匆匆,晚餐外卖,孩子跟着吃高盐高油餐。

重口味:酱油、糖、腌制食品轮番上

阵。

欠搭配:蔬菜和优质蛋白长期不足。

这样的膳食结构会导致营养摄入不均衡,易引发反复感冒、过敏、肠胃不适……这些问题的背后,往往不是“缺药”,而是缺一顿对的饭。

四个搭配原则吃出免疫力

主食粗细搭配 把三分之一到一半的白米换成糙米、燕麦、红薯或杂豆,做成杂粮饭或红薯粥。全谷物和杂豆富含B族维生素、锌、硒等微量元素,这些是免疫细胞代谢和抗体合成不可或缺或的“助燃剂”。同时,膳食纤维有助于调节肠道菌群,肠道健康密切影响免疫力强弱。

肉类红白搭配 诸如猪、牛、羊肉这样的红肉富含血红素铁,是预防贫血、维持免疫细胞正常功能的关键;白肉

(鸡、鸭、鱼、虾)脂肪低、蛋白优,其中的优质蛋白质是抗体和免疫细胞的重要原料。因此,建议家庭餐桌上一周的肉食中红肉、白肉各占一半,每周吃2次鱼,鱼肉中的Omega-3脂肪酸有助于调节免疫反应、减轻慢性炎症,让免疫力更稳定。

蔬菜深浅搭配 包括深绿、红、橙、紫色在内的深色蔬菜富含维生素A、维生素C、花青素和类胡萝卜素,这些都是增强免疫屏障、促进免疫细胞活性的关键营养素。每餐让深色蔬菜占蔬菜总量的一半以上,比如绿叶菜配番茄,西蓝花配胡萝卜。颜色越丰富,免疫防线越牢固。

水果当季搭配 不同颜色的时令水果含有不同的植物化学物和维生素——橙黄色水果,如柑橘、芒果等富含维生素C和类胡萝卜素,有助于促进

抗体生成;蓝紫色水果如蓝莓、桑葚等富含花青素,帮助抵抗氧化应激;红色水果如草莓、樱桃等中的番茄红素和花青素有助抗炎。

建议大家每天吃200至350克新鲜水果,优先选择当季水果,建议完整食用(少喝果汁),颜色轮着吃,免疫不“偏科”。

“一起吃饭”很重要

比起吃什么,“一起吃饭”也同等重要。对成年人而言,家庭餐桌是一个天然的情绪调节场。慢下来、不看手机、聊聊今天的菜好不好吃——这本身就是一种免疫支持。

最好的免疫力,来自每顿饭里多一点蔬菜,餐盘里多一点颜色,餐桌旁多一点陪伴。一个“免疫力家庭”的构建,来自全家人一起,吃好每一顿饭。

北京青年报

为博取流量策划摆拍“恶作剧”的八名参与人被依法刑拘的警示

据湖南卫视新闻、天津《今晚报》等多家媒体报道:日前,湖南省汨罗市公安局发布警情通告,近日该市一段“两名女子与狗同关铁笼被挂牌游街”的视频在网络流传。画面中的“浸猪龙”场景,让许多网友误以为是封建私刑死灰复燃。其实这是一起为博取流量赚钱而策划的低俗摆拍。目前,策划者何某已被刑事拘留,8名参与者已被依法行政处罚。

其实,不少网友一眼就识破了这场闹剧。有人注意到笼子里女子头发整齐,不像是被虐待;有人指出她们还戴着口罩,猜测纯属摆拍。

必须明确“摆拍”不是免责的挡箭牌。即便参演者自愿配合,在公共场合挂牌囚禁、游行示众的行为,本身也 already 扰乱了公共秩序,违背了公序良俗。法律看的是行为的性质和对社会的影响,而不是你有没有标注“情节演绎”。

公共场所不是私人片场,任何创作都不能以此为借口触碰法律红线。在法律层面,何某被刑事拘留而非仅仅行政处罚,表明其行为已涉嫌刑事犯罪。依据《中华人民共和国刑法》寻衅滋事罪相关规定,在公共场所起哄闹事,造成公共场所秩序严重混乱的,处五年以下有期徒刑、拘役或者管制;纠集他人多次实施此类行为,严重破坏社会秩序的,处五年以上十年以下有期徒刑。

这起事件让人联想到前不久发生的“盲人女孩盲道被撞”这个低俗摆拍案例。相似之处在于策划者都试图用虚构的冲突和猎奇画面来换取流量。而此次“浸猪笼”事件因其手段更具侮辱性、情节更为恶劣,必将面临更严厉的刑罚。读者朋友们,这样的警示可要注意啊!

殷修武

为减肥抗衰“断碳戒糖”,需谨慎

打开短视频平台,不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南:戒主食、断糖,是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览,并配套推广代餐、抗糖丸、控糖补剂等产品,吸引大批年轻人跟风尝试。

对此,专家表示,极端“断碳戒糖”看似短期见效,实则透支代谢、损伤器官,长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了?

在长春读大学的小李为了减肥,戒断全部主食和甜食,起初效果明显,不到一周,体重就下降了3公斤。小李十分欣喜,决定继续坚持。但慢慢地,她发现自己不仅掉秤缓慢,还明显感到饥饿、虚吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛介绍,戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖,精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高,刺激胰岛素分泌,将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

专家指出,“断碳戒糖”虽然短期见效,但一旦长期执行就会出现各种身体问题,小李出现的一些身体反应就是典型表现。于海涛介绍,人体的大脑主要利用葡萄糖供能,碳水摄入减少后,会影响大脑功能,导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体,肌肉量持续下降,将会导致基础代谢变慢,与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥危险系数更高

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出,青少年、孕期或哺乳期女性,有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群,“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒,青少年处于骨骼、内分泌发育关键期,缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖,母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生,营养素缺乏,易造成胎儿发育迟缓,建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年

人来说,碳水不足会引发肌肉流失,乏力、跌倒概率显著提升。

此外,对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说,碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动,造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害,严重的甚至威胁生命。

糖与碳水,怎么吃更健康?

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示,真正要谨慎对待的“糖”,应为添加糖,如白砂糖、果葡糖浆,或游离糖,如蜂蜜、果汁中的糖等,不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入的添加糖应不超过50克,如果能将摄入量降至25克以下,会带来额外的健康益处。

想要健康摄入糖与碳水,具体该怎么做?

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议,可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类,不仅可以延缓葡萄糖释放,为身体持续供能,同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”,合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍,蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖,几乎不含营养素,且能被快速吸收,增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险,应少喝;而完整水果中的糖分被植物细胞壁包裹,同时伴有维生素C和多种酚类物质,这些成分能够减缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外,还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端,回归可持续的膳食模式。专家建议,不要采用极低碳水或生酮饮食(一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式)作为常规减脂手段,应维持碳水化合物供能比在50%-65%,并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品,少吃零食、增强运动、持之以恒,才是科学健康的减脂方式。

新华每日电讯

小龙虾配冰啤酒 夏夜的“高危腹泻组合”

夏夜,约上三五好友,来一盆麻辣小龙虾,配上几瓶冰镇啤酒,是不少人最惬意的消暑方式。但这份快乐背后,藏着一一条通往厕所的“捷径”。真相有点扎心,高蛋白海鲜搭配冰镇酒精饮料,在营养学上是一个典型的“高危组合”——它同时攻击了消化系统的多个环节。

“虾啤”组合更易让人“中招”

小龙虾存在“没熟透”风险 小龙虾生活在淡水环境,容易携带肺吸虫、副溶血性弧菌、沙门氏菌等病原体。虾头中的鳃和内脏是微生物最集中的部位。如果烹饪时间不足、虾头没煮透,病原体就可能“活着”进入胃肠道。副溶血性弧菌感染后,潜伏期4-24小时,典型症状是水样腹泻、腹部绞痛、恶心呕吐,与“吃坏肚子”高度吻合。

冰啤酒的作用是“降低防御” 酒精直接刺激胃黏膜,抑制胃酸分泌——胃酸是人体抵抗食物病原体的第一道防线。

酒精还会加速胃肠蠕动,缩短食物在肠道的停留时间,减少营养吸收,同时增加肠道对毒素的敏感性。低温饮料导致胃部温度骤降,消化酶活性下降,消化功能受到抑制。酒精的利尿作用还会导致身体轻度脱水,而腹泻本身也会加重脱水。一个原本可以耐受的少量病原体,在胃酸被抑制、肠道蠕动加快、消化功能下降的情况下,更容易引发明显症状。

非要一起吃这样更安全

优先选择“去头”的小龙虾 虾头中鳃和内脏是微生物最集中的部位,也是重金属和病原体的主要富集区域。去

头后,安全隐患大幅降低。记住,吃小龙虾时不啮虾头、不吃虾线。

确保虾肉彻底熟透 虾壳完全变红、虾肉呈白色不透明状,且中心温度达到74℃以上。建议水沸后继续煮至5-8分钟。注意! 不喝“虾汤”不蘸生蒜汁。

先吃主食再喝酒 不空腹饮酒、啤酒不要过度冰镇。进食后胃内有食物缓冲,酒精对胃黏膜的刺激减弱。建议先吃半碗米饭或几片面包,再开始饮酒。

控制啤酒总量 建议每次不超过1-2瓶(500ml以内),女性减半。总结起来就是,小龙虾配冰啤酒不是“不能吃”,而是“要会吃”。彻底煮熟是底线,不啮虾头是原则,不空腹喝酒是常识,控制总量是自律。夏天的快乐,不应该用一次腹泻来买单。

下次点单时,多问一句“煮了多久”,少点一瓶冰啤,少啮一个虾头。这顿饭,你不仅吃得更安全,也吃得更像——一个真正懂得享受美食的人。

出现轻微腹泻怎么办?

停止酒精摄入,停吃小龙虾。首选口服补液盐:药店有售,按说明书冲兑,少量多次饮用。观察症状:如果只是轻度腹泻(每天3-5次)、无明显发热、精神尚可,可以居家补液观察24小时。出现以下任何一种情况,请立即就医:腹泻持续超过48小时仍未缓解;腹泻出现水样便;发热超过38.5℃;大便带血或呈脓血样;剧烈腹痛、腹胀、呕吐;出现口唇干燥、尿量减少、头晕等脱水迹象;老年人、儿童、孕妇出现轻度的腹泻。

北京青年报

暑期游“热”起来



随着暑假到来,安徽省黄山市黟县宏村景区推出研学游、亲子游等多种旅游产品,吸引了众多游客。 许家栋 摄

出游用户中,亲子客群占比超过60%,游客需求呈现出“走得更远、体验更深、玩法更多元”的趋势。面向8至15岁青少年的亲子游产品,内容多元、兼具知识性与探索性,主打深度体验,如高校学府游、历史人文游、文博古建游、科学探索游、非遗体验游、休闲运动游等。面向8岁以下儿童的亲子游产品则更注重休闲放松、科学启蒙、亲子互动等。

今年暑期,“跟着课本去旅行”成为亲子游热门主题。同程旅行数据显示,该平台上标注有“研学”“书本”“课文打卡”等关键词的暑期旅行产品搜索热度环比增长2.8倍。“非遗体验游”同样增长迅速。含扎染、制陶、造纸、刺绣、皮影戏等非遗手作体验的暑期亲子线路产品预订热度同比增长超30%。泉州、景德镇、苏州、西安、大同、洛阳等一批非遗特色鲜明的目的地热度快速增长。

马蜂窝旅游研究院负责人魏健告诉记者,暑期研学游不断拓展深度与广

度,从“带孩子去博物馆”升级为更具获得感的沉浸式体验,在山西省的古建游、在云南雨林担任大象医生、与象同行的生态游,参观小米汽车工厂、北京首钢园、上海江南造船厂的工业游,都受到孩子和家长的喜爱。

同程研究院首席研究员程超功认为,今年暑期亲子游市场呈现出从“到此一游”向“到此一学”的深度转变。父母的消费理念升级,他们不再将亲子游视为单纯的“带孩子出门”,而是期望在一趟旅行中兼顾孩子的成长与自身的度假体验。这一趋势对旅游产品设计提出了更高要求。

出境游双向升温

暑期是全年出入境旅游的旺季。多家航空公司近日宣布下调东南亚、欧美、中韩等国际航线燃油附加费,游客出行成本有所降低。杨涵告诉记者,暑期出境游热门的人境游目的地城市有上海、北京、广州、成都、深圳、青岛、沈阳、厦门、福州、昆明。此外,重庆、哈尔滨、杭州、大连、乌鲁木齐、南京、长春、海口、

西安、武汉也将迎来大批外国游客。

不少外国游客喜欢来中国体验地道文化,去大同看石窟、去敦煌研学丝路文化、去延吉体验民俗等,带动飞往这些城市的国际机票预订量同比显著增长。去哪儿旅行数据显示,暑期飞往伊宁、林芝的外国游客同比增长6.3倍,飞往徐州、宜昌的外国游客同比增长超5倍,飞往大同、义乌、佳木斯、南昌、桂林、大理、敦煌的外国游客均实现翻倍增长。

在线旅游平台统计显示,暑期入境游客主要来自泰国、加拿大、美国、英国、俄罗斯、哈萨克斯坦、澳大利亚、蒙古国、瑞士等国家。

暑期出境游市场也持续升温。去哪儿旅行平台上的酒店预订量显示,泰国、韩国、马来西亚、新加坡、中国香港、印度尼西亚、美国、意大利、法国为暑期出境游热门目的地。世界杯热度带动墨西哥酒店预订量同比增长1.3倍,加拿大酒店预订量同比增长52%。

人民日报海外版

“食补不够、补剂来凑”,靠谱吗

失眠多梦吃褪黑素,面色暗沉发黄补充维生素,注意力涣散、记忆力下降服用鱼油,日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。

“食补不够,补剂来凑”的做法是否真的健康?对此,记者采访了相关专家。

补剂因“便捷高效”圈粉年轻人

“空瓶了才敢说,大家对补剂好不好不是脸色明显变好了?之前吃不好睡不好,用了这个补剂真的有好转……”网友“妮妮”新发布的一条笔记,细细分享了她的养生妙招。

记者调查发现,当下年轻人的养生方式显著转变,各类营养补剂在营销中突出其“便捷高效”的特点,成了养生市场上的网红产品。

“95后”南宁市民何筱娜说,不同于老一辈偏爱食补、慢调的养生理念,她和许多同龄的朋友都认为繁琐的膳食调理耗时费力,而随手吞服的补剂便捷高效,“尤其饮食、作息不规律的生活状态难以改变时,吃补剂可以马上缺啥补

啥,还能缓解内心的亚健康焦虑。”

然而,盲目进补也潜藏健康风险。吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛提醒,营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式,未经科学研判长期自行服用补剂,可能加重肝肾代谢负担,扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需求时,才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说,天然食物中除了含有多多种营养成分,还含有多多种其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说,理论上来说,无特殊生理需求的人群(如孕妇、疾病恢复期患者等)通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求,满足其他体能健康和营养素的供给,并降低膳食相关慢性病的发病

风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维,无法替代全谷物和蔬果对肠道健康的作用;补剂也不能治疗疾病,高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理,不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:平均每天摄入12种及以上食物,每周25种及以上食物,合理搭配三餐,覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式,可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂,每天吃好吃三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称,合理膳食是免疫系统强大的根本,人体内部细胞不断进行新陈代谢,每日三餐膳食为其主要营养来源,没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示,儿童、孕妇、老年人等人