

冬季抗寒 别忘加把坚果

“大雪”过后,寒冬来临。人类作为哺乳动物,自身的抗寒机制会运转起来,需要从外界摄取蛋白质和脂肪含量高的食物来抵抗寒冷,因此,冬天我们会更喜欢油腻辛辣的火锅、烤肉。其实,除了肉类,平时不起眼的小零食——坚果也是理想的“供暖”食物。

坚果在冬季吃好处更多

冬季是生命活动开始由盛转衰,由动转静的季节。如今,各类坚果虽然一年四季在市面上都可以买到,但由于坚果属于炒货,性味偏温热,其他季节吃比较容易上火。冬季天气寒冷,适度地多吃一些坚果反而有好处。

坚果属于种子,含有植物萌发生长所需的各种营养成分,因此,自然界许多“聪明”的小动物如松鼠都会把坚果作为冬季的储藏食物。现代食品研究也发现,坚果中特别重要的营养素包括维生素E、多种B族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,还有一定含量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗严寒。其中,钙与人体的产热能力有一定关系,铁能帮助人体运输氧气,保证生物氧化正常进行。而种子类食物中的维生素E对于保证顺畅

的血液循环是有益的。当人体自身的产热能力强,血液循环好的时候,人体往往就不容易发生诸如手脚冰凉的情况。

正确的时间吃坚果 不发胖还能延长饱腹感

不过,很多人也顾虑坚果脂肪含量高,冬天人本就不爱动,热量消耗不足,再吃坚果会导致发胖。营养专家表示,冬季吃坚果后发现长胖了,原因是没有吃对。比如在三餐之外额外吃下了大量坚果。坚果的脂肪含量从40%-80%不等,餐后吃坚果必然会造成一日当中能量摄入过剩,特别是很多人喜欢晚餐后坐在沙发上一边看电视一边吃坚果。

要避免吃坚果发胖的“副作用”,不妨将吃坚果的时机放在用餐的时候,特别是扁桃仁、杏仁、榛子这类坚果特别适合于进餐的时候吃。因为它们的膳食纤维含量很高,这也就意

味着饱腹感强,在进餐的时候吃这些坚果,并不会额外增加一餐当中的总能量。相反,还有研究证明,如果在一餐当中,将扁桃仁配合淀粉类食物一起食用,可以让餐后的饱腹感持续更长时间,甚至到了下一餐的时间点仍然不感到饥饿。

也就是说,如果将日常饮食结构从淀粉主食+多油菜肴调整为纤维含量高的坚果+淀粉主食+少油菜肴,在同样能量摄入的前提下更有利于控制食量,同时延长饱腹感,让人不会因为提前饥饿而在下一餐食欲大开,摄入过多能量。

坚果入餐的量应以去壳后一汤匙或者一小把为宜。将吃坚果的习惯变成细水长流的日常,才能发挥其健康效果。

吃坚果还是坚果碎更易吸收营养?专家说因人而异

如果将坚果作为正餐中的一道“菜”,坚果又该怎么吃呢?是直接吃更有助于保留坚果的营养,还是和其他菜一起炒,抑或研磨成坚果碎放入沙拉中,或者干脆直接使用坚果油烹调食物更好呢?

营养专家表示,一颗完整的坚果,含有蛋白质、脂肪酸、少量淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质。与研磨成坚果碎相比,完整的坚果吃下去后饱腹感会更强,餐后对于血糖上升的促进作用也会小一些。这是因为完整的坚果,特别是膳食纤维含量高的坚果通常质地紧密,纤维含量高,单纯靠咀嚼磨碎比较困难,因此进入胃中后消化速度慢,引起的血糖、血脂上升速度自然也会比较慢。反之,如果被研磨成坚果碎,会让消化速度较快。如果被加工成坚果酱,则消化速度会更快。

坚果油和完整的坚果相

比,其输在了营养价值上。坚果一旦被加工成油脂后,其中的营养成分只有脂肪酸和维生素E,其他营养素都被排除在外,食用坚果油的好处也就大打折扣了。

总之,吃坚果还是应该因人而异。对于一些消化不良的人或者本身贫血缺锌,急需矿物质的人,食用坚果碎或坚果酱反而更好。如果血糖、血脂比较高,整颗地吃坚果则是更好的选择。

很多人喜欢在炒菜时加入花生、腰果,专家表示,炒菜时加入坚果未尝不可,但要注意加入的时机要晚一点,在菜肴快熟的时候再把坚果加进去。这是因为坚果中含有的脂肪酸耐热性比较差,煎炸之后健康作用会丧失,甚至带来氧化聚合产物和反式脂肪酸。如果一定要吃炸香的坚果,一定要严密控制火候,以不明显变色为准。

(来源:北京晨报)

早晨起床“悠着点” 不宜做这4件事

一日之计在于晨。早晨起床影响着一整天的生活工作状态和身体健康。但是,当从睡梦中苏醒,起床、吃饭、锻炼,开始一天的生活时,可能在不知不觉中犯下错误。下面,我们说说早上起床不宜做的4件事。

不宜立即起身 睡醒后,血液循环较缓,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。

不宜立即小便 如果急匆匆地起身去厕所,往往会头晕。这是因为睡眠时,人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降,各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所,膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑

短暂时供血不足,导致排尿性晕厥。

不宜立即进食 经过一夜的睡眠,胃在清晨还处于“半梦半醒”的状态,早上唾液和胃液分泌量相对较少,需要十几分钟至半小时才能苏醒。如果立即进食,尤其是吃一些难消化的食物(如肉类等),易导致消化不良。晨起饮水也不要过猛,慢慢喝水对身体更有益处。因而,晨起后最好先喝一杯水,休息半小时后再进食。

不宜立即剧烈运动 早晨醒后马上进行剧烈运动会使交感神经过度兴奋,同时还会打乱自主神经节律,让人一整天都紧张焦虑,中老年人还容易出现心肌梗死等心脑血管急症。因此,早晨锻炼时,不妨做一些动作舒缓的“养生操”。

(来源:中国中医药报)



冬天应适当开窗通风 掌握正确的开窗时间

寒冷的冬天,是否因为怕冷而不愿意开窗?是否因为雾霾天而紧闭门窗?山东省济宁市中医院脑病科主任医师骆彤提醒,冬天不可以整天紧闭门窗在屋内享受暖气,如果通风不良,呼出的气体滞留在室内,加上在室内活动扬起的灰尘也会在空中累积,长时间呼吸这样的空气,不仅容易患上呼吸道疾病,还会导致身体抵抗力降低,增加传染病的风险。

掌握正确的开窗时间

一个人在正常情况下每小时要呼出22升二氧化碳,如果通风不良,人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内,影响健康。开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”,也就是负离子,能增加人体抵抗力,预防疾病。寒冷的冬季每天开窗通风,最好早、中、晚各1次,每次15-20分钟。城市大气环境中昼夜

有两个污染高峰和两个相对清洁的低谷。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚,因此,开窗时间段以上午9点-11点或下午2点-4点为佳。因为这两个时段内,气温已经升高,在大气底层的有害气体已经散去,开窗换气效果较好。即便是在雾霾天也要开窗换气,可以把每个房间的窗户开个小缝来通风。一般来说,每天下午1点-4点,大气扩散条件比较好,污染物浓度较低,是最佳通风换

气时间段。

开窗注意事项

老人和孩子在开窗前最好加些衣服,以免开窗后因室温突降而患病。开窗时,可以只开一个小缝,产生空气对流即可。如果有感冒患者在家,则要慎重开窗。要注意的是,室内温度不要因开窗而降至16℃以下,最好控制在16℃-22℃。

冬天睡觉时,很多人总喜

欢关门闭窗,以免受寒着凉。实际上,冬季睡觉时窗户尽量开条缝,但要避免对流风,不要让风直接吹到身上;厨房只要用燃气就要开窗,而不仅仅是炒菜时才开窗,因为燃气的废气很容易在厨房聚集并扩散到客厅和卧室。

另外,骆彤提醒,在装修房子时选择带有环保标志的绿色装饰材料,房间内放置绿萝、吊兰、常春藤、白掌等绿色植物等可以改善室内空气质量。

(来源:中国中医药报)