

月饼虽好 七类人不宜吃

月饼为“三高”食品,即高油、高糖、高脂肪的食物。一般而言,一个广式月饼的热量高达850大卡,相当于3碗白饭的热量;60克左右的蛋黄酥,热量是200大卡,相当于1碗白饭;绿豆糕一般的小月饼,热量也将近50至100大卡,相当于1片半的吐司面包,特殊人群小心为妙,普通人也决不能贪吃。

1.婴幼儿

消化系统发育不够健全,消化器官十分娇嫩和脆弱,难以承受大量高糖、高脂肪的食品。

2.老年人

消化吸收能力较差,多食会加重脾胃负担,引起消化不良、腹泻等疾病,最好一天只吃一块儿月饼,并分几次把它吃完。

3.肥胖者

月饼本为高油、高糖、高脂肪的食物,肥胖者真的不可多食。

4.糖尿病

因月饼含糖量高,吃得过多,可使血糖急剧升高,使病情加重

5.胆囊炎、胆石症

不宜多吃月饼,重则可以引起疾病发作。饱食过多的月饼可能产生急性胰腺炎,这种病发病急,少数急病患者可在短期内死亡。

6.十二指肠炎或胃炎

因月饼会促使胃酸大量分泌,对疾病愈合不利,应控制食用。

7.高血压、高血脂、冠心病

千万不要多吃月饼。因为月饼中的糖、油脂等可增加血液稠度,加重心脏缺血程度,甚至可诱发心肌梗塞。

(健康网)



秋季饮食 应多温少寒

在秋季,宜多食温食,少食寒凉之物,以保护颐养胃气。如过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果,会导致温热内蕴,毒素滞留体内,引起腹泻、痢疾等。

1.秋季忌食辛辣香燥的食物:蒜、葱、生姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品,多食助燥伤阴,可以加重内热,使燥邪侵犯人体。

2.秋季忌食油腻煎炸的食物:炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的油腻食物,秋季食用后难以消化,容易积于肠胃之内。加之脾胃功能较弱,食用油腻煎炸的食物会加重体内积滞之热,不利于人体适应秋季干燥的特性。

3.秋季忌生吃水生植物:秋季是大部分水生植物收获的季节,也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等,它们大都质白鲜嫩,清凉爽口,吃起来味道很美,并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等医用功效。但是,生吃这类水生植物,极容易导致姜片虫的感染,使肠黏膜发炎、出血、水肿,甚至形成溃疡,一般常伴有腹泻、食欲不振;儿童感染后,会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象;少数情况严重者,可因衰竭或虚脱导致死亡。因此,秋季忌生吃水生植物。(健康养生)



秋季“贴秋膘”少选荤汤

鱼头汤、肉汤中脂肪含量高,蛋白质含量很低

入秋以来,不少人按传统养生习俗忙着“贴秋膘”。很多人误以为鱼头汤味美无害,营养丰富便经常食用,以至于一些三高(即高血压、高血脂、高血糖)患者和老年人也想通过食用鱼头汤进补。

但从营养学角度来看,多数情况下,鱼头汤的营养价值也是有限的,而且对于糖尿病、高血压、高血脂以及高胆固醇患者来说是不宜常喝的。

误解一: 荤汤蛋白质含量高

真相:蛋白质只占鱼肉的2%左右,却集中了鱼肉中脂肪的40%。

江苏省人民医院营养科李群主任说,人体健康所需要的营养不是一种元素,而是多种元素按比例的科学组合,并且应当因人而异。例如对于蛋白质,如果是营养不良的病人就

需要高蛋白饮食,但对于慢性肾功能衰竭病人高蛋白往往是致命的。而荤汤(鱼、肉汤)中除富含脂肪外,别的营养素都很缺乏。如:一碗鱼头汤里溶解的蛋白质只占鱼肉的2%左右,却集中了鱼肉中脂肪的40%。

从营养价值上来说,如果将花鲢鱼去除水分后,鱼头中蛋白含量为49.0%远低于鱼肉中的87.5%;脂肪含量鱼头为14.9%,远高于鱼肉的3.1%。

误解二: 乳白汤富含溶解的营养

真相:浓稠汤汁其实是“乳化脂肪”。

鱼头汤“汤汁乳白、味浓醇厚,鲜美异常”,好多人便以为,白色的汤就是蛋白质、钙等营养溶解在水里,这其实是误解。

李群说,这种乳白

色、浓稠的汤汁形成过程其实是脂肪乳化过程。烹饪的经验告诉我们,要想炖出乳白色汤必须选用富含蛋白质和脂肪的新鲜动物性原料并且在熬汤之前一定要油煎鱼头,然后大火熬煮,保持汤汁沸腾才行。

在熬制过程中,烹调油中的脂肪及原料所含的脂肪,肌肉组织中的一些水溶性蛋白质和骨骼中的卵磷脂溶出,肉皮中的胶原蛋白部分水解成了明胶分子,在锅内汤汁不断沸腾的情况下,脂肪组织被粉碎成了细小的微粒,而卵磷脂、明胶分子和一些具有乳化性的蛋白质起到了乳化剂的作用,形成了水包油的乳化液,这样就使得汤汁浓白,最终成了奶汤。

所以,“奶汤”就是“乳化脂肪”,没有脂肪的鱼汤一般是不会呈现乳白色的。

长期食用荤汤 易热量超标

对于饥饿的人来说,荤汤是最具幸福感的食物,但对于需要科学摄入蛋白质、维生素、膳食纤维的老年人以及三高人群来说,常喝荤汤会导致脂肪摄入超标及能量超标,同时,荤汤的饱腹感会挤占它本来该摄入的其他食物的胃容量,长期食用会影响膳食结构,造成营养失衡。

另外值得一提的是,根据生物富集效应,鱼头因为富集了鱼的血管恰恰是各种残留的农药和其他有毒化学物质的富集区。根据以往的调查数据,鱼头部的农药残留量和重金属量有可能是鱼肉所含的5至10倍。

所以,鱼汤味美,偶尔喝喝无妨,但还是悠着点喝为好。

(据《扬子晚报》)

秋分之后需防寒气伤身

俗话说:“一场秋雨一场寒!”秋季气候干燥,不少人难免出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸系统疾病,甚至秋泻等。专家提醒,秋分时节,养生保健特别注意防止“寒凉之气”伤身,市民应记得及时添衣保暖,特别是注意胃部保暖。此外,最近正值大闸蟹、月饼等时令食品上市,在“一饱口福”的同时,还要有所节制,切勿过量伤身。

过量食蟹 会致肠胃炎

秋分前后,不仅月饼市场开始旺盛,此季的螃蟹也开始黄肥肉满。不少市民除了从海鲜市场购买,还热衷于网购,一饱口福。结果,因贪图美味,吃出病的人不在少数,比如:急性肠胃炎、急性胰腺炎等,有的甚至还要吊盐水。

消化科医生提醒您,螃蟹首先要煮熟煮透,吃蟹时最好还要除去蟹的腮、胃、心、肠等脏物。由于螃蟹性寒,虚寒者不宜多食,更不能与柿子、生梨等寒性水果同食。

冷水洗脸适当 秋冻防感冒

秋季早晚温差大,应根据天气变化和每个人的体质情况,及时增减衣物,预防风寒。但也不必过早“多穿衣”,应注意耐寒锻炼,也就是常说的“秋冻”。

秋季养生,应以“收”为主。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。还可适当进行一些耐寒锻炼和有氧运动,比如:登山、步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。适当的冷水锻炼对预防伤风感冒、流鼻涕、支气管炎也有一定效

果。因此,平时可用冷水洗脸、洗脚、浴鼻,身体健壮的人还可洗冷水浴等。

秋季早晚温差大,尤其是清晨温度较低,如果想收到良好的健身效果,不要穿着单衣去户外活动,应根据户外气温变化,增减衣物。锻炼时,不宜一下子脱得太多,应等到身体发热后,才可脱下。锻炼后,还切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

辛酸果蔬 宜多吃

秋分时节,饮食上要特别注意预防秋燥。秋分的“燥”不同于白露的“燥”。秋分的“燥”是凉燥,白露的“燥”是“温燥”,饮食上要注意多吃一些清润、温润为主的食物,比如:芝麻、核桃、糯米等。秋天上市的

果蔬品种花色多样,像藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子等,都是调养佳品。

秋分时节,还可适当多吃一些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬,特别是白萝卜、胡萝卜。值得提醒的是,秋分后寒凉气氛日渐浓郁,如果本身脾胃不好,经常腹泻,也可能诱发或加重疾病。

预防秋燥方面,对运动者来说,每次锻炼后应多吃一些滋阴、润肺、补液、生津的食物,比如:生梨、芝麻、银耳等。若出汗较多,还可适量补充一些盐水,补充时以“少量、多次缓饮”为准则。秋分药膳还要善用百合,像百合莲子羹、银耳百合羹等,都是不错的选择。除饮食外,还要记得给皮肤做些保养,以防皮肤干裂。(北方网)

健康小贴士

中秋节饮食 九要点需记牢

每逢佳节倍思亲。中秋节放假期间,我们在团聚欢乐的同时,饮食一定要科学合理,有益健康。那么,中秋节饮食注意事项都有哪些呢?

1.主副平衡。所摄取的食物中动物性食物不应超过植物性食物。主副食比例适当是营养平衡、健康饮食的重要前提。

2.荤素搭配。健康饮食小常识指出,荤素搭配平衡可以激发人的食欲,保持营养平衡。其中食用鱼肉比食用猪、牛、羊肉与家禽肉更好。此外,冷热菜肴的口味要甜咸巧理,五味俱全才会胃口大开。

3.粗细搭配。饮食小常识介绍说,要适当吃些粗粮和粗纤维食物,做到粗粮、细粮搭配,以帮助消化。

4.干稀搭配。主食花样要多,馒头、水饺、米饭都有才好,粥、汤、甜点等品种也要经常变换,力求口味多样。

5.肥瘦搭配。荤食应少而精,肥瘦搭配,以瘦为主。口味要清淡,可多选择牛肉、狗肉、兔肉、鸡肉、猪蹄、鸡鸭鹅爪和自制猪皮冻等,以及海鲜类。鱼、肉的制作最好以清蒸为主,少吃油炸、火烤食物。

6.日夜搭配。健康养生提示,节日里,人们为了玩个痛快,常到深夜甚至通宵达旦,因此免不了吃点夜宵。由于白天饮食丰富,夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可,既充了饥,又不伤脾胃,还有利于睡眠。

7.零食搭配。针对三餐油腻食品较多,故零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为主,如饭间吃点苹果、梨、香蕉等水果。少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等,话梅、山楂片、薄荷糖等可适当品味。

8.酒茶搭配。佳节亲朋欢聚,滴酒不沾固然不好,适量饮点酒既可以活跃气氛,又可以促进血液循环,消除疲劳,但切不可开怀畅饮,一醉方休。适当饮茶可增味添趣,帮助消化,但不宜多饮浓茶。

9.勿暴饮暴食。暴饮暴食的危害是,会导致急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生,切勿以身相试。

(健康生活号)