

大雪节气 吃“三雪”

雪藕固精、雪菜提神、雪梨解渴

进入大雪节气之后,天气变得格外寒冷。专家建议,大雪时节不妨吃些雪藕、雪菜及雪梨搭配的菜肴和食疗方。

热吃雪藕止泻固精。“冬不藏精,春必病温”,对于老年男性而言,大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,热吃雪藕就是不错的选择。雪藕是莲藕的一种,因其“色白如雪”而得名。

南京市中西医结合医院老年病科王东旭副主任中医师介绍说,雪藕生吃与熟吃的保健功效是不一样的。吃生藕可以辅助治疗肺结核咯血、淋病、白带等病症;熟吃雪藕才有健脾开胃、止泻固精的功效。大家不妨在大雪节气适量吃些莲藕粥,会有较好的保健功效。

雪菜煮汤提神醒脑。大雪节气前后,不少新鲜雪菜也逐渐上市。食疗专家郭海英教授介绍,雪菜又叫雪里蕻,属于性温、味甘辛的蔬菜。雪菜含有较多的维生素C,有助于增加大脑中氧含量,起到醒脑提神的作用。此外,雪菜还含有胡萝卜素和大量膳食纤维,尤其宜于老年人及习惯性便秘者食用。相对于大家习惯食用的腌制雪菜而言,天寒时不妨来碗雪菜汤。

除烦解渴吃雪梨膏。冬季由于外冷内热,老人抵抗力下降,冷热交替、偏食辛辣食物都容易引起肺燥咳嗽,而且容易烦躁口渴。呼吸科专家颜延凤副主任中医师建议,如果症状较轻,不妨在中医师的指导下制作雪梨膏来服用。雪梨有生津润燥、清热化痰的功效,比如源自河北的雪花梨,润燥清风,药用价值很高,是做“雪梨膏”的好材料。

(据《北京晨报》)



冬天运动过量 当心伤了阳气

冬天气候干燥,人体容易伤津、伤阴,因此中医自古有“秋冬养阴”的养生提示。不过,现代人由于生活方式的改变,即使到了冬季,仍有不少损伤阳气的习惯,这些人不可忽视对阳气的调养。

吃瓜多,警惕损胃阳。西瓜、哈密瓜……清爽可口的瓜类许多人到了冬天仍然很爱吃。南京市中西医结合医院脾胃病专家刘万里副主任中医师提醒,冬日寒冷,瓜果吃太多容易损胃阳。除了南瓜,所有的瓜类都是寒凉的,吃时要结合自己的体质来选用。体寒怕冷、面色苍白的人更要少吃寒冷的瓜果。

晨泻多,注意温肾阳。不少老年人到了冬天容易出现腹泻的症状,很多人以为是受凉引起的,但是如果总是在早晨腹泻,便要注意是不是肾阳受损了。南京市中西医结合医院肛肠科专家王元钊介绍说,中医认为,晨泻多因肾阳不足、命门火衰、阴寒内盛所致。晨泻患者,可在医师指导下选用生姜、大枣等食材煲汤服用,辅助治疗。

出汗多,留心耗阳气。冬日里经常运动到汗流浹背的生活方式并不可取,因为中医认为冬季主收敛,不宜做过量的运动。此外,冬季属于“阳消阴长”阶段,如果出汗太多容易伤阳。建议老年朋友冬天不宜选择运动量很大、出汗较多的锻炼项目,而应选择一些相对平缓的项目,这样既可以达到锻炼身体效果,又不至于损耗阳气。

(据《新民晚报》)



缺少运动,很少晒太阳,饮食不健康

宅人骨密度容易“老化”

中青年人的骨密度还不如老年人,有些中年人甚至出现了动脉硬化等老年病!

近日,在南京的一个健康测试活动现场,两百余名市民接受了骨密度测试、人体成分测试、动脉健康状况测试等身体测试服务。而测试的结果让人大吃一惊,不少满头银发的老年人骨密度值竟然优于部分30岁出头的年轻人。对此,营养师裴香玲说,“办公室宅人们久坐缺少运动,晒太阳不够是主要原因之一。”

一个30岁的年轻人十分好奇地在现场接受了骨密度测试,但惊讶地发现自己的骨量竟然是负值。而一位76岁高龄的朱老太太,骨量竟然在正常范围内。对此,裴香玲表示,年轻人中约有10%达到疏松级别。

现场工作人员通过仔细询问发现,出现骨质疏松的年轻人以办公室白领居多。“白领们整天坐在电脑前,平时没什么运动,饮食也不讲究。而

多数老年人每天都会有快走、打拳等运动习惯。”裴香玲说。不少老人的饮食习惯也非常合理,每天早上会自制豆浆,菜肴方面也注意搭配豆制品。

裴香玲建议,年轻人长期坐办公室,不晒太阳,紫外线吸收得少,维生素D转化就相应减少,不利于钙质吸收。对于中老年人来说,到室外多晒太阳,进行一些体重负荷性锻炼,如步行、跑步、爬楼梯、爬山等,对于提升骨密度很有益。此外,平时要多食蛋白质丰富和含钙高的食物,如果体检发现缺钙严重的话,可适当选择钙剂、钙片或者适宜的钙保健食品来补充。

加班的时候靠着油炸食物过日子,一测试血管硬度竟然发现了动脉硬化的症状。一个40岁出头的中年男士在测试现场向专家“坦白”,自己每天加班结束后就靠着烧烤、小火锅和油炸食品过日子。不健康的饮食状况让他提前出现了高血压和高血脂的症状。

“我才40多岁,就开始出现动脉硬化症状了?”测试结果让这位先生莫衷惶恐。

还有专家说,因为高脂饮食和不健康的生活习惯,导致动脉硬化情况比较多,而且男性的情况要比女性更加严重。这与现代都市人的生活方式有很大的关系。当今社会中,中青年工作压力大、生活不规律,饮食不健康的情况比较普遍。

“年轻人的饮食如果过分油腻,不光在血管硬度的测试中会出现问题,腹部以下的脂肪含量也会增加。如果平时喜欢吃肥腻食物而又不注意富含膳食纤维食物的摄取,就会使过多油脂沉积于血管壁上,增加动脉硬化和其他心脏血管病变发生的几率。”裴香玲建议,有高脂饮食习惯的人,一定要在平时注重膳食纤维素的补充,要加强体育锻炼,并改掉吸烟、酗酒等不良生活嗜好。

(据《扬子晚报》)

坚果、酸奶、糖葫芦、茯苓饼、苹果

营养专家最爱吃的零食

很多人都有在两餐之间吃点儿零食的习惯,不但能“垫垫饥”,还能补充营养。但是,如何挑选零食是大家困惑的事。看看五位营养学界权威专家都爱吃哪些零食,或许会给你带来一些启发。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生:**坚果**

还没到吃饭时间,却感觉有些饿时,我经常爱吃些坚果,比如核桃、榛子等。坚果是出色的营养“冠军”,不但含有高质量的植物蛋白质,还富含膳食纤维和抗氧化物质。但坚果脂肪含量高,是一种高热量食品,不可过量食用。如果不小心多吃了,就要减少一日三餐的用油量和饮水量。

中国农业大学食品科学与工程学院副教授范志红:**酸奶**

两餐之间(饭点前1—2小时)稍微感觉有些饿时,我首选的零食是酸奶,不但能预防饥饿、补充营养,还可以预防下一餐食欲过盛。与含有同样热量的食物相比,酸奶

的饱腹感更强,营养更全面,并且携带方便,吃起来也方便。作为零食,一次喝100克(1小杯)就可以,再搭配其他水果、坚果一起吃更好。高血脂的中老年人可以选择低脂酸奶,糖尿病人和肥胖者应选择无糖酸奶。

北京协和医院临床营养科副主任于康:**糖葫芦**

酸酸甜甜的糖葫芦一直是我的最爱。饭前吃一串,既补充营养,又可以开胃。山楂中的维生素和矿物质含量丰富,特别是解脂酶能促进脂肪类食物的消化、健胃消食,有助于调控血脂。但糖葫芦并不是最健康的零食,所以关键是要控制好量,一次最多吃一串,每周最多吃两次。如果吃得太多,容易导致胃酸分泌过多。血糖高,有胃溃疡、食管管反流症状的人以及老人尽量少吃。

北京中医药大学营养学教授周俭:**茯苓饼**

茯苓饼是我常吃的零食,它是一种北京传统名点,来源于古代宫廷,后走入平民百姓

家。用茯苓粉和面粉做成薄饼,中间夹有蜂蜜、核桃、芝麻等馅料。中医认为面粉健脾益气,茯苓健脾安神,蜂蜜滋补养颜,核桃补肾阳、健脑益智,芝麻补肝肾,润肠通便,后四种原料古代本草都记载有“延年”、“长生”的功效。但是,它口味偏甜,高血脂、肥胖、糖尿病患者需慎吃。

大连市中心医院营养科主任王兴国:**苹果**

我常在晚饭后八九点钟吃个苹果,在我看来,它不但能促进消化,还有助于睡眠。苹果营养价值很高,含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质,并且容易消化吸收,味美可口,被科学家称为“全方位的健康水果”。它是大众化的水果,多数人都适合吃。有体重负担的人最好在餐前吃,这样可以带来饱腹感,减少正餐的饭量,有助于控制体重。一般一天吃一个,或每周三四个,再穿插吃些其他时令水果,可做到饮食多样化。

(据《生命时报》)

蔬菜水果占餐盘1/2

全谷食物占1/4

哈佛大学推出

饮食新指南

美国哈佛大学公共卫生学院网站最新文章,刊出由哈佛大学营养专家和“哈佛健康通讯”共同推出的健康饮食新指南——健康饮食餐盘。新指南建立在美国农业部饮食指南基础上。

对此,天津营养学会名誉理事长付金如根据中国人的膳食特点,对该指南做了进一步补充。

蔬菜水果占餐盘1/2,多吃各种颜色的水果和蔬菜。这部分食物颜色越丰富,种类越多,越有益健康。土豆和油炸薯条不该归为蔬菜,因为这类食物富含淀粉,如果不减少主食的量,长期大量吃会增加肥胖和2型糖尿病等疾病危险。此外,蔬菜营养往往比水果丰富,不能用水果代替蔬菜。

全谷食物占1/4,全谷食物(包括全麦、糙米、全麦面包和全麦面条等)更有益血糖和胰岛素控制。应尽量减少白米饭和白面包等“精制谷物”的摄入,全谷食物加工越少越好。付金如指出,对于中国人来说,还应多吃传统淀粉豆类,如红豆、绿豆等。

健康蛋白质占1/4,鱼、禽类、黄豆、坚果和鸡蛋等食物不但含有大量的健康蛋白质,还富含有益健康的多种营养素。如鱼类含有有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸,黄豆中富含纤维素、钙等,坚果中含有一定量的抗氧化物质。相比之下,红肉(牛肉、猪肉和羊肉等)中也含有丰富的蛋白质,但由于其含有大量的饱和脂肪,对健康不利,应控制其摄入量,同时还要避免加工肉食(熏肉、香肠、热狗等)。付金如提醒,健康蛋白质也需要合适的烹调方法,肉类应多以煮、炖、炒为好,少用煎炸;鸡蛋的最佳烹调方式是煮;建议每天摄入一定量的黄豆制品,如豆腐、豆浆等。

食用健康植物油。植物油是膳食中脂肪的重要来源,一般植物油中的不饱和脂肪酸含量较高,是膳食中好脂肪的重要来源,如橄榄油、菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油和花生油等。但是黄油和动物油等往往含有大量的饱和脂肪,对控制血脂不利,应尽量少吃。付金如指出,植物油虽然比较健康,但也要控制其摄入量,每天最好控制在30克以下,同时避免长时间高温烹调。

多喝水,少喝甜饮料。付金如建议,每天应喝一定量的牛奶(250克左右),少喝含糖饮料,如碳酸饮料等。

(据《人民网》)