

【家庭保健】

调整吃饭点 红肉变白肉 节日饮食变个花样

□唐珍

国庆长假,亲朋好友团聚,少不了美酒佳肴。酒足饭饱后,还有糖果、点心轮番上阵,让肠胃难得片刻休闲。如今,长假已近尾声,是时候让肠胃休息一下了。

原则一:来碗养胃粥

节日团聚,难免举杯相贺,开怀畅饮,而酒精对消化系统有刺激作用,尤其会伤害肝和肠胃。建议:喝完酒后的几天最好能喝点粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养,还能补充营养,像南瓜粥、山药粥都是不错的选择。

原则二:蔬菜顿顿有

鸡鸭鱼肉向来是节日餐桌上的主角,殊不知,吃起来“肥香油腻”的菜,会增加肠胃的负担。建议:吃完了“肥

腻”的节日餐,不妨多吃点绿叶菜,帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌,炒时应急火快炒。

原则三:远离辣和咸

节日餐桌上那些色香味俱全的菜肴,多数离不开辣椒和盐。“逢辣必咸”成了很多人做饭的诀窍,但盐和辣椒吃得太多,容易导致高血压,增加肾脏负担,还会伤肠胃。建议:最好每人每日将食盐量控制在5克,节日吃得咸了,节后尝试吃顿“无盐餐”,同时减少辣椒的摄入。

原则四:粗粮唱主角

节日里,腊肉炒饭、奶香馒头、油炸糕……这些主食过于精细,而且添加了油、盐、糖,吃多了很容易让人发胖,

还可能引起便秘等消化问题。建议:节日过后,不少人感觉肚子里很饱,不想吃主食,其实,节后主食更不能少,最好以谷类粗粮为主,玉米、燕麦等粗粮富含膳食纤维,可促进肠胃蠕动,缓解便秘。

原则五:每日吃水果

在看电视、休闲聊天时,人们会不知不觉吃下很多零食。建议:零食不能替代正餐,最好用坚果如核桃、杏仁、开心果等代替糖果,帮助补充微量营养素。还要多吃新鲜水果,每天一个苹果能帮助补充维生素、矿物质、膳食纤维。

原则六:调整吃饭点

走亲访友、出行娱乐,吃饭很难按时按点,暴饮暴食是

常事。几天下来,有些人的吃饭习惯完全被打乱了,早晨赖床不吃饭,晚饭一吃到凌晨。建议:根据自己的生活规律调整三餐时间,每顿饭都定时吃,三餐吃的量为3:4:3。如果中间饿了,可以灵活加餐,在上午10点半、下午3点半左右,可以适当吃坚果、水果、酸奶,既能缓解饥饿感,又能避免进食过量。

原则七:红肉变白肉

在几大类食物中,红肉的摄入是最容易过量的,一旦过量,可能引起高胆固醇血症,进而诱发心脑血管疾病。建议:少吃猪、牛、羊等肉及内脏,多吃些白肉,如鸡、鸭、鱼类。清蒸鱼既能减少油盐摄入,又能保存营养,是节后调理肠胃不错的选择。

【健身攻略】

节日健身: 降低强度, 控制运动量

□华晨

国庆长假就要结束了,不少人急于甩掉节日期间积累下来的脂肪,所以投入到健身运动中。要想实现健身效果最优化,须因人、因时、因地制宜制定健身策略。

◎合理调整适应变化

健身时间的调整 节日期间睡得晚,难免“睡懒觉”,此时锻炼也不必急于疲劳作战,完全可以灵活掌握,改在下午或傍晚。酒足饭饱后切忌马上运动,以免加重消化系统和心血管系统的负担,对人体产生不利影响。

健身方法的调整 把健身锻炼融入日常生活中,如:外出时可以步行一段路程,以爬楼梯代替坐电梯;看电视时不做“沙发土豆”,保持直立或轻运动状态;与亲友相聚时,安排散步、羽毛球、乒乓球、保龄球、游泳、郊游等寓健身于娱乐的活动。

运动量的调整 节日往往会打破日常生活规律,人容易感到疲惫,此时健身运动量宜小不宜大,可根据自我感觉并通过降低强度、缩短时间、减少频度或变换项目来控制运动量。

◎持之以恒,谨防松懈

节日期间,摄取高热量的食物要比平时多,身体活动却比平时少,突然终止锻炼容易产生“生理反弹”,此时须抓紧恢复,合理安排,适量运动,达到理想的健身与预防疾病效果。

平时疏于锻炼的人群要防止“操之过急”的心理。健身锻炼有其特殊的规律,必须把握好“度”,切忌急于求成,避免过度疲劳而损害人体免疫机能。可先参加一些轻松平缓、活动量小的运动,酌情逐渐增加运动量。

瑜伽调息促进睡眠

□秦东颖

由于长假期间睡眠没有规律,很多人节后会有轻微的睡眠紊乱,影响白天的工作。如何让自己精神放松是调整的关键;瑜伽以呼吸法、冥想等方式让心灵安定、身体放松,对不易入睡、失眠有非常理想的治疗效果。

婴儿式

跪坐在并拢的足跟上,额头着地,手掌掌心朝上,置于脚旁。用鼻子缓缓呼吸,身体尽量下沉。

俯卧式

趴下,两手相叠垫在脸颊下方,头转向一边。闭目并深呼吸,腹部会因呼吸而规律地触碰地面。

完全休息式

仰面平躺,两脚至少相距50厘米。两臂分放两侧,与身体成45度角。这个姿势无须用力,只要把注意力集中在呼吸上,并感觉横膈膜的升降。

调息法

每天不妨多花点时间关注自己的身体,如果感觉某一部分特别紧张,试着利用自我暗示法来放松。如每次吸气时,想象自己在将生命能量吸进来,并深入身体各个部位;吐气时,想象体内的紧张感都被排出。不要忘记,面对压力时要尽量深呼吸。

【家常味道】

节日养生粥

大家都爱制作各类花色的粥食,既可享受五谷杂粮,增加营养,还可以预防饮食过量,有利于瘦身。粥比较容易消化,更适合暖胃养胃,增加不同的食材还会有不同的保健功效。

◎健脾保肝增气血的山药红枣粥

主料:山药100克、白扁豆50克、红枣5颗,去心莲子十几颗,山楂条20克,葡萄干20克。

做法:先将白扁豆、红枣浸泡,然后将白扁豆的表皮剥去,红枣去核,山药切成丁。再将白扁豆和山药、莲子一起放在砂锅里煮,直到煮得酥软。最后将山楂条、葡萄干加在里面煮3分钟即可。(不喜欢酸甜口味的,也可以不加山楂条和葡萄干。白扁豆药房有售,为扁豆的种子)

营养师讲解:

这道山药红枣粥,最大的好处就是益气健脾、保肝、祛湿,同时补血。尤其是针对脾胃较为虚弱的人群,这款粥的效果就更好,适合保肝健脾、祛湿的需求,充足的血气也会让我们更有精神,面色更加红润,由于它们均味甘性平,不会产生上火的现象。当然更有减肥的效果,对运化功能较弱、脾胃虚弱的人群,这款粥可以是最适合不过了,能帮助改善人体正常的运化功能,把食物变成精华,增加气血,把没用的垃圾排出体外。另外这款粥酸甜适口,营养也丰富,

适合各类人群,对高血压、高血脂都有很好的辅助治疗作用。

注:这里面的白扁豆也可换成芡实。

◎美肤的营养七彩粥

材料:红豆、黑豆、紫米、黄豆、绿豆、大枣、桂圆。(食物添加的多少按排名先后,第一位的最多,共150克左右即可)

做法:各种豆子浸泡8小时左右,让豆子充分吸水,内部变软。红枣去核,桂圆去皮去核(或者选择干桂圆肉),然后将洗过的紫米倒入一起煮熟,豆子很软时即可。

营养师讲解:

此款粥对五脏六腑全都顾及,寒热搭配,不凉不燥,泻而不伤脾胃,补而不增淤滞,补

充血气、健体的同时还会帮助我们减少腹部的脂肪和赘肉,对于现在工作繁忙、压力大的人群,此款粥就是一剂驻颜、长寿、瘦身的妙方。

◎营养又保健的牛奶燕麦粥

材料:牛奶250毫升,燕麦50克(免煮燕麦)。(此为一碗的量)

做法:将牛奶倒入锅中,同时加入免煮燕麦片,小火煮5分钟左右即可。如果是没经过加工的燕麦,就需要再加一点水,像煮白粥一样多煮一会。

营养师讲解:

燕麦可以说是谷物中最好的全价营养食品,蛋白质含量超过其他谷类,且氨基酸组成非常合理,易于吸收,维生素、钙、磷、铁等营养物质非常丰富,均高于同类粮食作物。每天增加燕麦的摄入不但可以避免减肥期间造成的营养不良,丰富的维生素E和维生素B,还可以让女性的皮肤更加健康而有光泽,维生素B对增加代谢、缓解工作压力、促进血液循环都有着不可小看的功效。更重要的是燕麦中含有丰富的可溶性纤维,是最有效的降脂成分,并有着很强的饱腹感,不易产生饥饿,可以抑制和清除油脂垃圾,达到通便、排除油脂毒素及养颜的功效。



【特别关注】

如何避免节后综合征

上班族

上班族是节后综合征高发人群,很多人在节后很长一段时间工作效率低下。此时应努力调整自身生物钟及心理,通过阅读书刊、听音乐、喝茶等方式舒缓工作压力接踵而至的紧张情绪。心理疲劳者宜多吃些易消化的食物,适当控制零食以缓解疲劳感。做耐性运动,像慢跑、散步等,以振奋精神。工作安排宜从易到难渐入佳境。

老人

平日清静惯了老人,节日里阖家团聚,一下子进入兴奋的状态,生活也失去往日的规律。节后老人又迅速回到以往的寂寞生活中,不免心生凄凉,精神无法适应。此时老年人应注意休息,恢复因节日而中断的晨练、散步等户外活动;调整心态,多参加有益于身心健康的活动,和平日里的老伙计多进行沟通,做一些有益身心的事以转移注意力。

儿童

少年儿童需要调整作息时间,做到起居有序,制订学习计划,让积极的目标尽快带动角色的转变。家长要帮助孩子尽快进入学习状态,可多带孩子去书店看看,阅读一些课外书,一个好的铺垫能有效避免“节后综合征”带来的不良影响。注意调整孩子的饮食,保证营养均衡,尽量让饮食清淡,定时,并多喝水、多吃水果、多吃新鲜绿叶蔬菜。