

清淡加清补

在出汗多的夏季,人们饮水量增多,胃酸易被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱导致食欲不振,再加上睡眠不足和天热贪吃生冷食物,如果进食油腻,势必加重胃肠负担,影响消化。因此,宜少吃油腻食物,夏季的饮食应以清淡平和为主。

夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节,也是蛋白质消耗量最大的时候。蛋白质要适量增加,一般蛋白质每日摄入量应在70~90克为宜,且最好一半以上为鱼、虾、瘦肉、鸡肉、鸭肉、蛋、奶和豆制品等易被人体消化和吸收的优质蛋白质。夏日的健康食谱里,蔬菜水果、鸡鸭鱼肉、粗粮粗粮、鸡蛋豆奶,一样也不能少。

在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑、化湿为原则。燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品,如鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、香菇、银耳、薏米等。经合理烹调,可做成多种美味佳肴,不仅能增进食欲、补充营养,还能消暑健身。

不怕吃“苦”

苦味蔬菜中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。还含有丰富的氨基酸、苦味素、维生素以及矿物质,具有消

夏季饮食有讲究

立秋已过,暑热却依然难舍申城。高温天让许多人遭受了植物神经功能紊乱,人们常常感到精神疲惫、心浮气躁、食欲不振、口苦苔腻、胸腹胀闷,甚至发展为咽干舌燥、便秘、口腔溃疡,体内就像燃起了小火炉一般。有人认为这是天热的自然反应,因此,在夏季并不注重营养素的补充,以致机体内蛋白质、维生素等营养物质大量流失,机体免疫力也随之降低。那么,在夏季人们该如何做好饮食保健?

暑、退热、除烦、提神和健胃等功能。因此,热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,还能增进食欲、健脾利胃。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等,都是可供选择的苦味佳品。

大多数苦味蔬菜最好的吃法还是凉拌,略微加些油即可。拿苦瓜来说,凉拌的方法能够很好地保留苦瓜中所含的维生素,如果用清炒的方法,会使维生素大量丢失。

需要注意的是,食用苦味食品不宜过量,否则可能引起恶心、呕吐等症状。

补充盐分和维生素

当人体大量出汗或体温过高时,会流失大量的钠、钾等元素。补充水和盐以汤的形式较好,菜汤、肉汤、鱼汤可交替。对大量出汗的人群,应在两餐之间补充一定量的含盐饮料、淡盐开水。另外可食用含钾



高的水果和蔬菜,如油菜、芹菜、毛豆、冬菇、土豆、紫菜、花生、香蕉、橙、红枣等。茶叶中亦含有较多的钾,热天多饮茶,温度适宜的茶水是消暑补钾饮品中的佼佼者。

高温出汗会引起水溶性维生素的大量丢失,尤其是维生素C的需要量比标准高1倍,同时也应补充B族维生素。在新鲜蔬菜及夏熟水果中,如西红柿、西瓜、杨梅、桃、李等维生素C含量极为丰富。B族维

生素在粗粮、谷类、豆类、动物肝脏、肉、蛋类中含量较多。夏季人们可适当补充这些食物。

适量吃“醋”

天热人们出汗多,饮水也较多,胃酸相应减少,使食欲减退。适量食醋能提高胃酸浓度,生津开胃,帮助消化和吸收。如果在烹调时加些醋,可以使胃酸增多增浓,从而增加食欲。此外,烹调加醋还可以减少蔬菜中维生素C的损失,并且有利于食物铁的吸收。夏季是肠道传染病流行的季节,醋有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌,对伤寒、痢疾等传染病有预防作用。

饮食忌过凉

夏季虽天气炎热,但不宜多食用过凉的冷饮、冰棒、冰啤和冰镇水果。如冰箱里的西瓜,不应取出即食,应在常温下放置一会儿再吃。因为大量过冷食物会造成胃肠血管骤然收缩,引起胃肠功能紊乱,出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻、消化吸收障碍。尤其是某些慢性病患者,吃冷饮更有所选择和节制。另外夏天不能吃得过饱,尤其晚餐更不能饱食。特别是老人、小孩消化能力弱,夏季就更差,吃得过饱,不能消化,容易使脾胃受损,导致胃痛。金迪 蔡东联(教授)(第二军医大学长海医院营养科)

糖尿病患者需警惕心脏并发症

短短两年间,笑星高秀敏、马季、侯耀文先后离世,且缘于同样的病因——冠心病。他们的离开让我们在遗憾之余也深感困惑,生龙活虎的人怎么会突然就没有了,冠心病真有这么厉害吗?

是的,每天有许多人因为冠心病死去,这些人中有很大比例是糖尿病患者,高血糖是冠心病的一个重要的危险因素。据统计,70%~80%的糖尿病患者死于心血管疾病,因此糖尿病也被专家学者认为是心血管疾病。

有鉴于此,糖尿病治疗的真正目的是减少并发症、降低死亡率,降低血糖只是一个手段。作为糖尿病患者,不是把血糖控制好了就以为达到目的了,在关注血糖的同时,应更多了解并发症情况。

首先,必须经常做心电图等心脏相关检查。由于糖尿病造成的神经病变,对疼痛不敏感,很多合并冠心病的糖尿病患者往往没有任何临床症状或仅感觉轻微憋闷,这使很多患者忽视自己的病情,错过了最佳的治疗时机,甚至造成猝死等严重后果。所以不管是否有胸闷、胸痛等症状,都一定要定期做心电图等检查。必要时可能还需要通过冠脉造影确诊。

其次,治疗中要尽量避免低血糖。对于冠心病患者,低血糖比高血糖更加危险,因为低血糖可能加重心肌缺血、诱发心肌梗导致严重后果。所以,合并冠心病的糖尿病患者应尽量避免选择降糖作用强、持续时间长的药物。尽量选择作用较温和的药物,如糖苷酶抑制剂等。

最后,谨慎选择降糖药。对于合并冠心病的糖尿病患者在服药时要特别注意,尽量避免选择对心脏有影响的药物,例如,格列酮类药物可加重某些患者的水肿,心衰患者需谨慎服用。研究证实,糖苷酶抑制剂阿卡波糖有确切的保护心脏的作用,能减少心梗等事件的发生,较适用于合并冠心病的患者。

周薇

华佗十全酒

销售热线:58632386

坐月子究竟该怎么吃?

好不要进人参鸡,因为人参可能造成伤口出血,不利于愈合。

■ 误区三:为了恢复体形和美容,拼命吃水果

可以适量吃水蜜桃、香蕉和樱桃等含丰富铁质的水果,但是瓜果类的水果性偏凉,食用后可能导致恶露排出困难。

■ 误区四:过分忌口,一切腥膻之物都不敢吃

产后需要充足的蛋白质来促进乳汁分泌,主副食都应多样化,仅吃一两样食物是不能满足身体需要的。

■ 误区五:产妇不能吃盐

产后出汗较多,乳腺分泌旺盛,产妇体内容易缺水和盐,因此应适量补充盐分。

■ 误区六:一天吃十个鸡蛋

鸡蛋的营养丰富,也容易消化,适合产妇食用。但并不是吃得越多就越好,太多不仅吸收不了,还会影响对其他食物的摄取。一般产后每天吃二三个鸡蛋就足够了。

■ 误区七:汤比肉有营养,拿汤当主食

肉比汤的营养远远丰富得多,坐月子拿汤当主食的做法很不科学。

玺悦月子会所产后康复护理长赖安茹女士结合她在台湾地区十多年的母婴护理经验总结道:存在于新妈妈中的这月子餐误区,其中有的是和过去经济落后、生活水平不高时代的消费观念相关的,有的则是年轻白领妈妈结合各自

美丽需求杜撰出来的。

对于目前即将面临坐月子的新妈妈,什么样的月子餐更科学营养呢?赖女士为大家制订了一份饮食计划:

第一周:以口味清淡的猪肝料理、山药排骨、豆腐为主,配合玫瑰姜母茶、紫米粥、红枣银耳汤,目的是促进恶露排出和伤口愈合。

第二周:哺乳妈妈吃花生炖猪脚、通条(一味中药)鱼汤。为了防止产后腰酸背痛,可以在做菜时加点杜仲。另外,每天补充2000—2500毫升水分。

第三周:恶露基本排清,进入进补期,以热补为好,做菜时适当加米酒,以促进血液循环,帮助恢复体力。虞睿

按摩与食疗延迟岁月“痕迹”

岁月赐予人们智慧,但也带来烦恼,最明显的莫过于脸上深深浅浅的皱纹了。虽然很多人25岁甚至更年轻时起就会在眼部、嘴角周围出现又细又短的皱纹,但其实此类皱纹是假皱纹,主要是因为光老化、肌肤缺水甚至是减肥导致皮下脂肪减少等因素引起的,而保湿、防晒、规律生活和充足的睡眠是抚平这些小皱纹的良方。

真皱纹一般从35岁开始出现,通常所说的额纹、法令纹、鱼尾纹指的就是此类皱纹。这是因为大约从35岁开始,随着皮脂腺和汗腺功能的衰退和内部纤维储备的耗竭,皮肤内部向外的张力不断减少,局部区域开始凹陷,于是皱纹产生并日趋明显。

真皱纹的产生虽是一个漫长的过程,但一旦开始了便不可逆转,而且想要消除它,只能依靠医学美容技术。但是,延迟它的出现还是有不少方法的。除了规律生活、戒烟限酒、适当运动、心理健康这些健康基石之外,使用专门抗皱护肤产品、定期按摩,都可以延迟皱纹的出现。

下面介绍4种简单的按摩方式:嘴角,运用中指指腹,由下往上以画圆的方式按摩,做3~5

次;眼尾,先用一手将眼尾轻轻向外拉平,另一手的无名指沿着眼尾处以画圈方式按摩;眉心,运用中指指腹沿着眉心由下往上,交叉按摩;额头,运用手掌掌腹,沿着额头由下往上轻抚。

此外,许多食品也有抗皱的作用。比如说蔬果中的西红柿、胡萝卜、橘子、香蕉等。胡萝卜中的维生素A可防止上皮细胞的萎缩角化,保持皮肤弹性,西红柿中丰富的维生素C具有抗氧化作用,而橘子中的B族维生素有收敛及润滑肌肤的作用。所以多多食用这些蔬果能够延缓皱纹出现。除了水果外,富含优质蛋白质的鲜鱼、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉和富含胶原蛋白的猪排、牛排、猪耳、猪脚、肉皮等也有抗皱的作用。这些食物中富含硫酸软骨素、胶原蛋白等成分,而这些成分都是真皮层的组成成分。因此,摄取这些食物有助于真皮层的修复,从而起到抗皱的效果。

王佳 赵艳君



本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线 8月29

日主题:前列腺增生,由仁济医院泌尿科周立新副主任医师解答。
电话:021-64848006

乳清蛋白粉：糖尿病人理想营养

糖尿病人由于体内分解代谢增强,蛋白质消耗量大,因此应适当提高膳食中蛋白质的含量,其中至少有1/3的优质蛋白质。

优质蛋白质以动物性蛋白质为主,特别是低脂肪的活性乳清蛋白。乳清蛋白以其纯度高、吸收率高、氨基酸组成最合理等诸多优势被推为“蛋白之王”。乳清蛋白不仅容易消化,而且还具有很高的生物利用效率。其次,对于不能正常进食、蛋白质需要量增大、蛋白质吸收不良以及蛋白质消耗过多的糖尿病患者,在营养师指导下适量补充蛋白质粉是需要的。

特别关注:如果您有血糖偏高、营养不良等问题,请拨打电话400-820-1001向专家咨询。同时,您将有机会获取赠品:美国专业公司生产的美国“天然元”天然营养素系列产品一瓶(30粒)。

美国天然元

苦瓜乳清蛋白粉