

【热点话题】 无论去餐馆还是在别人家做客,吃饭的顺序似乎已经约定俗成——先给孩子来点甜饮料,大人们则专注于鱼肉主菜和酒品,吃到半饱再上蔬菜,最后吃主食,主食后面是汤,最后还有甜点或水果……

然而在营养师的眼里,这种大众公认的用餐顺序,其实可以说是最不健康、最不营养的。



营养师: 你需要改变进食顺序

先从甜饮料说起。这类饮料营养价值甚低,如果拿给孩子填充小小的胃袋,喝完之后,小孩的食量就会显著减少,容易造成孩子的营养不良问题。

成年人在饥肠辘辘的时候,如果先摄入鱼肉类菜肴,显然会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。因为鱼肉当中的碳水化合物含量微乎其微,显然一部分蛋白质会作为能量被浪费。但是,浪费营养并不是最要紧的问题,摄入过多的脂肪才是麻烦。在空腹时,人们的食欲旺盛,进食速度很快,根本无法控制脂肪和蛋白质的摄入量。就饮酒而言,也是空腹饮酒的危害最大。等到蔬菜之类清淡菜肴端上桌,人们的胃口已经被大鱼大肉所填充,对蔬菜兴趣有限。待到主食上桌,大部分人已

经酒足菜饱,对主食不屑一顾或草草吃上几口了事。如此,一餐当中的能量来源显然只能依赖脂肪和蛋白质,膳食纤维严重不足。天长日久,血脂升高的问题在所难免。

吃了大量咸味菜肴之后,难免感觉干渴。此时喝上两三碗汤,会觉得比较舒服。可是,餐馆中的汤也一样含有油盐,给血压血脂上升带来机会。等到胃里已经没有空闲之处,再吃下冰冷的水果或冰淇淋,又会让负担沉重的胃部发生血管收缩,消化功能减弱。对于一些肠胃虚弱的人来说,吃完油腻食物再吃冷食,很容易造成胃肠不适。

如果把进餐顺序变一变,情况会怎么样呢?

不喝甜饮料,就座后先吃清爽的新鲜水果,然后上一小碗清淡的

开胃汤,再吃清淡的蔬菜类菜肴,把胃充填大半;然后上主食,最后上鱼肉类菜肴,此时可饮少许酒类。

如此,人们既不太可能油脂过量,也不太可能鱼肉过量,轻而易举就避免了肥胖的麻烦;首先保证足够多的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,也能避免高血脂、高血糖的麻烦。从食物类别的比例来说,这样吃饭的顺序可以控制肉类等动物性食物的摄入量,保证蔬菜和水果的摄入量,提供大量的抗氧化成分,并维持植物性食物和动物性食物的平衡。

对比中国居民膳食宝塔,每天摄入量最多的应当是蔬菜和主食,摄入量最少的应当是动物性食品,把它们放在就餐顺序的最后才合情合理。与喝普通咸汤相比,就餐时喝

茶或喝粥汤,要健康得多。因为茶和粥汤几乎不含钠盐,也不含脂肪。茶里面富含钾,可以对抗钠的升压效果,还能提供少量维生素C;如果使用豆类或粗粮原料来煮,粥汤中除了富含钾,还有不少B族维生素。

除了食物的选择,进餐时也要注意速度不能过快。如果本来就爱吃精白细软的淀粉类主食,还快速地吃完,血糖上升的速度可想而知,对于预防糖尿病当然是非常糟糕的事情;而精白淀粉食物加肉类的配合,还会让血脂的控制变得更难。如果运动不足,35岁之后就会非常容易患上脂肪肝、高血脂、糖尿病。说起来,不过是用餐顺序、用餐习惯的小变化,做起来,改变的却是健康生活大效果。

【药食同源】

吃姜要把握五个“不”



“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。不过,姜既然有药理作用,就应该注意它的一些用法和禁忌。

姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油,还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等。所以,姜在炎热时节有兴奋、排汗降温、提神等作用;可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状;夏令气候炎热,唾液、胃液的分泌会减少,因而影响人的食欲,如果在吃饭时食用几片生姜,会增进食

欲;生姜对胃痛亦有缓解或止痛作用,胃炎及胃十二指肠溃疡所发生的疼痛、呕吐、泛酸、饥饿感等用生姜50克煎水喝,可使症状迅速消除。生姜还能起到某些抗菌素的作用,尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用,用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎,疗效显著。

不过,姜既然有药理作用,就应该注意它的一些用法和禁忌,以下五“不”是应该注意的:

- 1、不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗干净后就可以切丝分片。
- 2、凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。
- 3、不能用来治疗中暑。生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒患

者,更不能用它来治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其他类型的呕吐则不宜使用。

- 4、不要吃烂了的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,它可使肝细胞变性、坏死,从而诱发肝癌、食道癌等。
- 5、不宜多吃。夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃。

【养生新知】

八招让心脏保持最佳活力

美国《健康与幸福》网络杂志最近刊文总结出8个护心小贴士,能让心脏保持最佳活力,平时生活中不妨一试。

1.多吃富含欧米伽-3的食物能预防心脏病。推荐食物包括三文鱼、沙丁鱼等深海鱼类,以及亚麻籽、杏仁等坚果。

2.多吃维生素B6、B12、叶酸。消化系统将动物蛋白转化为能量时,会产生一种名为同型半胱氨酸的物质。研究发现,体内同型半胱氨酸太多会增加心脑血管硬化和中风的几率。而维生素B6、B12、叶酸能帮助降低人体中同型半胱氨酸的水平。

3.美国心脏协会建议,每天摄入不超过2.4克的盐。营养专家建议,烹饪时可以使用低钠酱油等低盐调料。

4.认真刷牙,坚持用牙线,以保持牙龈健康。这是因为牙龈发炎,会让口腔细菌进入血液,从而引发动脉血管的炎症,导致动脉壁变厚,增加动脉硬化的风险。

5.多吃大蒜,可以降低血液中的胆固醇,从而降低患心脏病的风险。

6.多吃洋葱。和大蒜一样,洋葱也具有降低胆固醇的功效,防止动脉硬化。推荐每天摄入50克新鲜洋葱。

7.辣椒粉中含有的辣椒素可以促进血液循环,同时降低胆固醇含量。烹饪时可以用辣椒粉来代替部分用盐,一举两得。

8.玫瑰花泡水喝。众所周知,压力过大会引起高血压。常用玫瑰花泡水喝,能减轻负面情绪,从而为血管减压。



康恩贝 买高山铁皮赠苦荞茶

康恩贝集团有限公司端午酬宾。从即日起,凡在上海南京东路蔡同德药号购买一瓶康恩贝铁皮石斛洋参浸膏或枫斗晶一盒,均可获赠价值140元的苦荞茶。

康恩贝苦荞茶以产自中国云南海拔2500米以上红土高原绿色食品带——乌蒙高寒山区100%优质苦荞为原料,采用先进的黄酮富集苦荞加工技术精制而成,产品含苦荞黄酮(有机芦丁)和人体所需的氨基酸、脂肪酸、亚油酸等多种矿物质,是无污染的高原健康饮品。

铁皮石斛古代被列为“九大仙草”之首。康恩贝铁皮石斛洋参浸膏经提取、激发、收膏等制作工序,最大限度地有效成分溶于膏体,尤其适合慢性病或亚健康人群。

【养生有道】

多种中草药 滥用易伤眼



甘草 如果每天服用50克以上的甘草,就可能会发生毒副作用。每天服用186~746克甘草的5个病人出现了单眼或双眼闪光性盲点和视力丧失,同时伴有头痛、血压升高。

银杏 银杏也是最常用的中草药之一,银杏提取物和阿司匹林长期混合服用,可出现自发性

眼前房积血。这是因为银杏和阿司匹林都有降低血小板的活性的作用,它们共同作用的结果是增加了出血的危险性。

菊花 菊花常被当作茶来饮用,但菊花可以引起严重过敏性结膜炎,特别是那些曾经有过花粉症(枯草热)的变应性结膜炎病史的人需要特别注意,因为这种人服用菊花也很容易引起变态反应。

辣椒 辣椒富含维生素A和维生素C,它的提取物有的制成眼药用来治疗睑腺炎和结膜炎。因为它有刺激性,所以会加重结

膜炎的刺激症状。有报道称一些病人使用高浓度辣椒提取物制成的眼药水导致了角膜溃疡。

柠檬醛 柠檬醛是柠檬香酯的主要成分。研究表明,猴子服用2~5毫克小剂量柠檬醛可升高血压,严重者继发青光眼。在人身上也可能会有同样的毒副作用,使用时需要注意。可以导致眼压升高,继发闭角型青光眼的中草药还有莨菪类植物。

因为它们可以扩大瞳孔,引起房水流出障碍。另外,常用的中药麻黄也可引起眼压升高。

上海交通大学医学院附属第九人民医院

大沽路门诊部

诊疗项目

美容外科、美容皮肤科、口腔科

联系电话: 63400490

医院地址: 上海市静安区大沽路388、390号

上海交通大学医学院附属第九人民医院大沽路门诊部 沪医广[2012]第12-29-C424号 自2012年12月29日至2013年12月28日止