

平衡膳食营养 促进人体健康

◆ 金文

自古以来,“食用、食养,食疗、食忌”为中华民族日常生活中预防疾病、膳食调配遵循的原则。中华民族传统用膳原则提示要想保证健康,首先应该坚持平衡膳食,最好在中年以前就养成注意膳食平衡、合理运动、日常生活有规律和不吸烟等好习惯,以保证有足够的健康储备。

一、膳食酸碱的平衡 鱼、肉、海产品、贝类、蛋类等都是酸性食物。过多食用使血液从弱碱性转为酸性,轻则令人倦怠乏力,重则使人记忆力减退、思维能力下降,故要减少筵席上的“山珍海味”而增加蔬菜、瓜果、豆类等碱性食物,菜肴的荤素搭配不能忽视。

二、食物杂与精的平衡 “杂食者,美食也”。偏食易造成微量元素铁、锌、碘、矿物质钙和某些维生素的缺乏,因此在注意食品色、香、味、形以外,更应提倡食品来源的多样化。

三、膳食冷热的平衡 “食宜暖”。胃喜暖恶寒,生冷、冰凉的食物进食过多会损伤脾胃和肺气,微则为咳,甚则为泄。体虚胃寒的人,更应少吃生冷食物,特别在夏季更应注意。做到“饥时勿急,空腹忌冷”。

四、膳食寒、热、温、凉四性的平衡 “药食同源”。食物也有寒、热、温、凉四性之分,如绿豆性寒无毒,清热解毒,生津止渴;菊花苦平无毒,清热明目;羊肉甘而温热无毒,补虚祛寒;西瓜则有“天生白虎汤”之誉,适用于发热、口渴、尿赤。食物的寒、热、温、凉必须保持平衡组合。中医说的“忌口”,也是根据食物的四性决定的,如体质偏热、发热或伴有急性炎症的患者,应忌吃羊肉、狗肉等热性食物;体质虚寒,特别是胃寒、哮喘的病人,应忌食鸭肉、绿豆、竹笋等寒凉性食物。

五、饮食五味的平衡 “五味调和,不可



偏嗜”。食物有甘、酸、苦、辛、咸五味,五味调和才能相得益彰。甜食具有补气血、解除肌肉紧张和解毒的功能,但吃甜食过多易影响食欲;酸味健脾开胃、可增强肝脏功能,但过食酸味会使消化功能紊乱;苦味可除湿、利尿,对调节肝、肾功能有益,但苦味过重会引起消化不良;辛辣能刺激胃肠蠕动,增加消化液分泌,促进血液循环,然而过食辛辣对眼疾、口腔炎及痔疮、便秘不利;咸是最常用的但不可过量,《素问·生气通天论》中说:“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。”意思是说如果咸味吃得太多,会发生骨骼受损、肌肉萎缩、心气抑郁等现象。现代医学证明,

高血压、动脉硬化、心肌梗死、肝硬化、中风及肾脏病的增加与过量摄入食盐均有密切关系。

六、就餐速度快慢的平衡 “食宜细缓,不可粗速”,“食不欲急,急则损脾,法当熟嚼令细”。咀嚼是摄食及消化的重要环节,进食时缓嚼慢咽,能使唾液大量分泌,唾液中的淀粉酶可帮助食物消化,溶菌酶和一些分泌性抗体可杀菌解毒,唾液在咀嚼过程中与食物混合,细嚼使食物磨碎,都可促进食物被消化和吸收。而缓食又能使胃、胰、胆等消化腺得到和缓的刺激,令其不断分泌消化液,避免出现因“狼吞虎咽”使消化器官难以适

应的状态。

七、就餐时间和饥饱的平衡 “先饥而食,先渴而饮”。饥不可太饥,饱不可大饱,这就是饥与饱的平衡原则。同时每日饮食时间要有规律,即“饮食以时”。不吃早餐易患胆石症、胃溃疡。应科学看待三餐:早餐要吃饱、午餐要吃饱、晚餐要少吃;不要错误地以为早餐要少、午餐要好、晚餐要饱,早餐马虎、中餐凑合、晚餐全家福。

八、就餐前后动静的平衡 “食前忌动,食后忌静”。《论语·乡党》篇说:“食不语,寝不言。”主张进餐前和进食过程中宜静而专致,不可高谈阔论、分心,否则不利食物的吸收和消化。古人言“饮食即卧,不消积聚,乃生百疾”,因此饭后要适当活动,在进食之后缓行散步有利于健康。

九、进餐前后情绪的平衡 “胃好恬愉”。是指进餐前和进餐中保持平静愉快的情绪,有利于消化功能正常进行,相反则会危害健康。《素问·举痛论》中说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”很难设想,人体在气血紊乱的情况下,是否还能保证消化功能的正常进行,“怒时勿食,食时无怒”“气恼勿食,忧郁慢用”,进食时一切反常的情绪都应排除。音乐对于消化功能有很大的影响,脾好音声,闻声即动而磨食,有柔和清悦的音乐配合进食最佳。

十、能量入与出的平衡 即进食量与体力活动平衡,做到“量腹而受”,热量就不会储存;否则,摄入的热量超过机体消耗的需要,其结果必然肥胖。百练不如一走,步行运动容易掌握强度,不像跑步等过量会有副作用,甚至猝死。故饭后百步有利健康。

(作者为复旦大学附属中山医院肿瘤内科副主任医师)

春日健身关注“三需”

◆ 黎洁

运动前需“热身” 春季的体育锻炼在进入正题前,最基本的当是做好准备活动。

冬季带给我们的除了寒冷还有僵硬:身体各器官如内脏、肌肉的功能都处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬得很,贸然弯腰、踢腿很容易造成运动损伤。尤其是从事剧烈的运动前,热身运动更是少不了。

只需出一点汗 人们总认为锻炼过程中出汗越多,运动效果越好,其实不然。在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的锻炼效果。但春季的气温还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘机侵入体内,容易使身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病,后果可能很严重。汗与心和血有莫大的干系,一定量内的流汗有排毒作用,但如果汗液排泄过多,则会带走体内一些珍贵的微量元素,会耗人心血、损人阳气。因此,春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,以防着凉。

只要要坚持每次30分钟、每周3次,或每天2次、每次15分钟进行的有氧运动,就会取得不错的健身效果。

锻炼后需“冷身” 春季健身不仅要注意锻炼前的“热身”,运动过后还要注意“冷身”。运动会加速血液的循环,如果不做一些节奏慢、简单的结束动作,血液不能立即



自动适应身体的变化,血压会猛然下降,会引起心脏供血不足、昏迷甚至休克死亡。简单的5分钟左右的慢走,能够有效消除疲劳。当脉搏减慢至120次以下,你的“冷身运动”就可以结束了。

另外,研究表明,人体血小板的含量一天内有一定的变化规律,下午和傍晚的血小板量要比早晨低,血液黏度也降低,早上容易造成血液循环不畅和心脏病发作等问题,而下午以后这个危险则降低了。且傍晚时分,人体已经经过了大半天的活动,对运动的反应最好、吸氧量最大,运动效果也更明显。因而,傍晚是一天中的最佳运动时间,尤其是室外运动。

主妇健身:肌肉锻炼为佳

◆ 宁蔚夏

人体肌肉锻炼一般多指男性,因为肌肉锻炼可以增强肌肉力量,发达四肢,强健体魄。其实,这一锻炼方法,同样适用于女性,尤其是家庭主妇。

据统计,家庭主妇由于操持家务,干活较多,经常会感到身体不适,其中表现最多的是肩酸、易疲劳、关节痛。而改善这种状

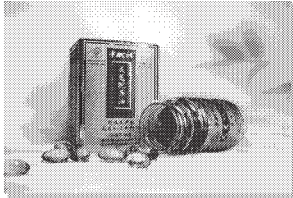
态,最好的办法就是增强肌肉力量。那么怎样才能使肌肉胜任家务劳动呢?首先就是开展多种多样的肌肉力量训练,其次是跑步,再是游泳。

肌肉力量锻炼除可改善上述症状外,还具有减肥、提高机体代谢、调整体形的作用,因此是家庭主妇不可多得的健身方法。

昨天中科孢子粉 今天中科孢子油

中科灵芝孢子油

发明专利号ZL 99 1 23952.0



科学带来健康。中科集团是由中国科学院所属院所及其研究人员控股的高新技术企业,中科灵芝孢子油是中科研究人员采用CO₂萃取专利技术从孢子粉中提取的产品,其功效成份三萜含量是相同重量的孢子粉的几十倍。

中科爱特胶囊

发明专利号ZL 03 1 12703.7



中科爱特胶囊,健康的保障!以姬松茸、云芝、灵芝、香菇、虫草菌丝体、灵芝破壁孢子为主要原料制成的保健食品,每100g中含多糖≥8000mg。

组合发明专利号: ZL 2004 1 0014120.3

以上专利详细可查阅国家知识产权部门
官方网站: www.sipo.gov.cn

中科专卖店(地址见下)为您提供免费测试灵芝孢子粉产品,营业时间:周一至周日9:00-18:00,国定假日除外。

卫食健字(2000)第0642号 苏食健广审(文)第2011110174号 苏食健广审(文)第2011110171号
卫食健字(2000)第0434号 适宜人群:免疫力低下者、有化学性肝损伤危险者
不适宜人群:少年儿童 本品不能代替药物

咨询热线:021-34010789 / 64311848/64312606
中科专卖店:中科院肇嘉浜路526号(岳阳路口)
更多产品及优惠信息可查阅中科(上海)健康网: www.zhongke.sh.cn

用
中
科
单
品
好
用
组
合
更
好

科普
讲座

上海交通大学医学院附属新华医院消化科将于2月28日下午1:30-3:00
举办脂肪肝科普讲座,地点:新华医院科教大楼演讲厅。