

正确认识膳食纤维

◆ 蒋家骥

现在肥胖及高血压、糖尿病等富贵病持续高发，主要是日常摄入的能量比消耗的多得多，所以许多人想多吃一些不具能量的膳食纤维。

膳食纤维的特点

膳食纤维是组成植物细胞壁的主要成分，包括纤维素、半纤维素、木质素、各种植物胶质和微生物胶质等，广义来说还包括了糖醇、低聚糖及抗性淀粉，它们的本质是食物中各种不能被人体小肠消化吸收，直接进入大肠的碳水化合物成分。

根据溶解性的不同，膳食纤维可分为不可溶性和可溶性两大类。

■ **不可溶性膳食纤维** 一般而言，不溶性膳食纤维在含“筋”的蔬菜多，主要存在于竹笋、芹菜等蔬菜和麦麸中，因其不溶于水，所以口感粗糙，它们的主要功能是改善大肠功能，缩短消化残渣在大肠中的通过时间、减少有害物质对大肠的刺激，起到预防便秘和肠癌的作用。

■ **可溶性膳食纤维** 主要存在于大麦、胡萝卜、燕麦、大豆、赤豆、绿豆、豌豆等豆类和大多数蔬菜和水果中，没有“筋”的植物含有的可溶性膳食纤维量更高，这些食物口感较为细腻，保健功能比不溶性膳食纤维更多、更好。因此千万不要以为有“筋”的食物是最好的膳食纤维。

一般而言，深绿色蔬菜要比浅色蔬菜含纤维更多，例如绿色的西兰花含1.6%，而白色菜花是1.2%；果实类的蔬菜含膳食纤维比较低，例如冬瓜只含0.7%、番茄0.5%、黄瓜0.5%；野生蔬菜比栽培蔬菜的纤维含量高。

吃适量纤维食物的好处

许多研究都表明：膳食纤维进入人体吸收水分后，体积会增加5倍以上，而可溶性膳食纤维最多可增加25倍，他们在胃中的停留时间比较长，可以增加饱腹感而减少进食，又由于高纤维食品吃口比较“粗”，需咀嚼的时间长，因此一般不会连着吃很



多，所以比较容易控制摄入量，有利于减肥；膳食纤维可以降低体内胆固醇和甘油三酸酯的含量，长期食用适量纤维素食品的人，有利于保持健康的胰岛素水平，从而减少了患糖尿病的机会；膳食纤维吸收水分后膨胀，增加了大肠中粪便的体积，使大便变得松软，促进大肠的蠕动，缩短了粪便通过肠道的时间，从而具有防止便秘和腐败物刺激而诱发肠癌的作用；女性在月经期前常会因激素的变化而出现乳房肿胀、头痛、情绪消沉、失眠、疲劳等症状，而常吃高纤维素食品有助于改善上述症状；膳食纤维能使肠道内有益菌增加，改善肠道菌群平衡。

吃太多高纤维食品有坏处

富含纤维素的食物往往还含有较多的植酸，它会阻碍钙、铁、锌的吸收，造成矿物质缺乏，这也是常吃粗粮的人必须经常补充矿物质的原因；若每天吃得太多还会影响蛋白质及脂肪的吸收利用，降低心脏、骨骼、血细胞的功能，以及免疫力和生殖能力；吃太多的膳食纤维会使食物中的胆固醇稀释，并随纤维素排出体外，因胆固醇是人体需要的营养物质，摄入太多固然有害，但水平太低也会致使自身合成维生素D及女性雌激素的原料缺乏，影响骨骼及卵巢、子宫的发育，所以一些长期大剂量吃膳食纤维减肥的少女会

造成骨骼、生殖器官发育不良或月经不调；老人的肠胃功能本来就已变差，太多的纤维素会引起消化功能降低、腹胀和营养不良，铁、锌的缺乏导致贫血，大脑早衰；与成人相比，孩子除了需要维持生命的各种营养素外，还需更全面的营养物质和适当的能量，为生长发育提供“原料”，而膳食纤维不能为他们提供能量和营养素，由于太小的孩子消化系统发育远没有完善，唾液分泌量少，牙齿少，咀嚼能力差，吃太多的纤维素还会有损胃肠，引起消化不良等和食欲不佳，以及阻碍孩子对钙、锌、铁等矿物质的吸收，影响生长发育；膳食纤维能够让排便的频率加快，对于胃肠功能较差或大便次数多的人则别多吃。

健康人每天应该从膳食中摄入30克左右膳食纤维，年轻女性每天不超过20克，老人在25-30克间，孩子一般以增加一岁加1克计。经研究，成人每天吃谷类及杂豆250-400克，蔬菜300-500克，水果200-400克就能获得合适量的膳食纤维了！

高纤维食物怎样吃

纤维不能被人体小肠消化，但不怕切和煮，无论切碎还是煮烂，都不会遭到破坏，所以患有肠胃疾病的人，以及老人和小孩牙齿虽然不好，只要将高纤维的食物切细，烧煮后吃，就可获得需要的膳食纤维了。

不溶性膳食纤维让人觉得有点“粗”，口味差，但是不溶性纤维有喜欢油及“喜荤”的特点，只要用油或与肉类一起加工，就会变软，百姓有吃笋干烧肉、梅干菜炖肉、香菇菜包子、韭菜水饺等习惯，都是很好的吃法，但是不要因此而吃进太多的脂肪。

【温馨提示】

为了让高纤维的食物有好的吃口，商家会在“高纤维面包”、“高纤维饼干”中加入很多的黄油、芝士和蔗糖，使其含很高的能量，甚至还含有很高的反式脂肪酸，所以很香、很脆、很松的高纤维食品以少吃为好；不要以为吃高纤维食品一定不会发胖，因为是否会发胖的关键是“吃进了多少能量”。

心平益健康

◆ 黄明高

中年以后人体初显衰退，疾病增多。而人体要想健康就要身体好，要身体好，首先就要心态好心情好。因为心态心情影响着人们的生活、生理乃至身体状况，所谓“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。平时我们开心时饮食有味而胃口开；忧伤悲哀时茶饭不思。心情舒坦时感觉一身轻松；抑郁消沉时，这痛那痛、浑身不适。

人是社会的人，人际交往，利益碰撞，会带给你欢笑，也会带给你烦恼。而七情六欲，正是大脑对外界刺激的反应，与生俱有。消化也好、呼吸也罢，内脏器官莫不受植物神经调节，植物神经又通过中枢神经由大脑影响着，当焦虑、忧郁、悲伤、愤怒等负面情绪长期占据着大脑皮层，最终会导致内脏功能失调和躯体的种种病症。

中医说“百病从心生”，怒则气上，喜则气缓，恐则气下，惊则气乱，思则气结。情绪的过度反应，忧思烦恼、焦虑暴躁等，会使人体阴阳失调，气机逆乱、气血不和，经络受阻而疾病丛生。养生首先就是养心，养心就要“心平气和”，心平则气和，气和则气顺，气血和顺则精足而神旺，则能抵御疾病，则能减少疾病的发生。临床上的一些突发疾病如脑卒中、心梗，起因



往往伴随着生活事件，或争执、或暴怒、或长期心情郁闷等，而慢性病症如失眠、高血压、胃肠病等更是和不良情绪密不可分。

为了健康，我们必须学会管理好自己的心情和情绪。以下几点建议也许对你有帮助：一是切忌自寻烦恼，所谓“思出来的痛苦”、“比出来的失落”。二是要看淡眼前利益，对发生的事情要看懂想得通，放得下。三是要亲近自然，寻找适合自己的运动，定时锻炼，太极拳、游泳、健走等不仅仅疏通经络强壮筋骨，更是身近自然心远尘嚣，会有一种心灵的旷达感。

“夫妻相”从何而来

◆ 区君

现实生活中，在一起生活多年的夫妻，很多对在外貌、表情、形体，甚至许多爱好上都有非常相像的地方，这从面相上来看，被称为“夫妻相”。夫妻相在世界各地都存在。

美国媒体每年会评选“最佳夫妻相伴侣”。他们发现夫妻外貌随着时间的延长会越来越相似。英国有一个专门的“夫妻交友网站”，帮未婚男女找到跟自己长相和性情相似的人做伴侣。俄罗斯的一项调查也显示，有夫妻相的伴侣，往往婚姻生活会更加幸福。

人为什么会有夫妻相？这个神奇的现象从何而来？近日，英国科学家将世界各地科学家给出的多种解释

及研究进行了分析，总结出以下最令人信服的原因。一是双方长年一起生活，有相同饮食结构、作息时间、身材容易趋向统一。二是夫妻往往有相同的情绪，因此面部皱纹容易一致，加上年老后，人的很多鲜明的外貌特征会消失，如皮下肌肉、头发等，外貌更多显示出来的是骨骼的共同特征。三是在一开始选择配偶的时候，人们往往就倾向选择体貌特征与自己相似相配的异性。四是在心理学上，有一个效应叫“变色龙效应”，即指我们很容易去模仿别人。越是亲密的人，我们越容易模仿，夫妻间更多相互模仿，故动作神情以及气质也会越来越相似。



吃饭不要看电视

◆ 爱妮

不知道每天有多少人是边看电视边吃饭的！健康源于细节，这样一个好像挺平常的饮食习惯，其实坏处挺多。

一、容易吃得多。一边看一边吃，饭菜入嘴不知不觉就吃多了，吃饭的时间就拉长了。进餐时间太长，会引起食物摄取过量造成超重，吃饭时间总长以30分钟为宜。

二、增加大脑负担。边吃饭边

看电视，随着传递的内容越来越深入，人体用脑的思索也越来越多。大脑处在一个不停活动中，这样会抑制消化器官功能，致使消化液减少，进而影响食物的正常消化和吸收。

三、影响好心情。无论看新闻报道或电视剧，人们的心情会跟随着播出的内容喜怒哀乐，原本一桌美味的菜，饥肠辘辘的你都没心情享

受，何必呢？

人在安心、平和、专一的情况下就餐，对吃到嘴里的食物会认真咀嚼，这样对食物的消化、吸收都好，并能真切品味食物之酸甜苦辣，更能热爱食物，感受生活的美好，并且会感谢每天为您做饭菜的那个默默奉献的人。如此，感谢之情、愉悦之心都会让家庭和和美、更加幸福。