

健康+

入夏白领中“营养早餐”红火

“养生粉”真的能代餐养生?

随着天气渐热,各种各样简便的“营养早餐”也开始红火,尤其是养生粉“热度”最高,网上传出红枣、薏米、黑芝麻、黄瓜籽加上百合、茯苓、山药、莲子等一起研磨成粉,就能够美容美白、“降三高”等。而据说,养生粉不仅可作为一家人养生健体的“营养早餐”天天吃,常吃还能延年益寿。养生粉真的能代餐,并具有养生作用吗?上海同济大学附属同济医院中医科主任医师孙瑞涛表示,养生粉多以五谷为主,确实有很好的养生保健作用,但不应盲目夸大其“疗效”,更不能代替药物及食物。

夏天到了,随着天气越来越热,食欲却渐渐下降。不少年轻白领选择养生粉代餐,认为食用养生粉一来可以补充营养,二来也可以排毒减肥。对此,孙瑞涛指出,养生粉代餐绝不可取。五谷杂粮磨成粉后膳食纤维含量很高,一定程度上确实可以均衡营养,但健康的身体更需要均衡饮食,除了谷类,还应食用蔬菜、水果和薯类,并且适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉等。“养生粉只是一种保健类食品,绝不能代替主食。”孙瑞涛强调,“假如因为工作、生活节奏快、时间紧,适当吃点这类食物确实



能够调节身体。但若以此当早餐或是追求某种‘疗效’,长期服用或代餐,那对健康就十分不利了。”况且,相较于普通的健康人群,将五谷杂粮“打粉”这种食用形式更适合咀嚼功能差的婴儿,以及牙口不好、胃肠消化功能减退的老年人。普通健康人若长期食用“糊状”的养生粉,有可能会致咀嚼功能退化。

此外,据说养生粉中食材的搭配无一不是“经典食补方”,磨成粉后更有助于吸收。对此,孙瑞涛表示,在正常情况下,人在进食过程中

会通过充分咀嚼食物,刺激口腔分泌消化酶,利用消化酶与食物的接触促进食物有效营养成分的吸收。而各种“养生粉”用开水冲后基本呈现糊状,不需嚼就可吞下,缺少了与口腔中消化酶的接触、搅拌,反而可能影响其营养成分的吸收。此外,孙瑞涛补充道,每种食物都有其最适合的烹调方法,并不是所有食物打成粉来吃都可以吸收良好。“如灵芝,简单的粉碎食用灵芝并不能很好地吸收其营养价值,但是破壁后服用则有提高免疫力、抗肿瘤的作

用。”孙瑞涛介绍,“薏米也是如此,其本身含有丰富的VB及粗纤维,但需水解后才易吸收。因此相较于磨粉冲饮,熬粥更加有利于营养的吸收。”

同时,不少养生粉打着中医的名号,通过添加中药号称可以起到降“三高”、降血糖等作用。对此,孙瑞涛提醒,中药食疗应根据药性,如果将中药材磨成粉加在养生粉中,对不同体质的人来说,选择错误极可能会适得其反,反而引起身体不适,如市面常见的茯苓、葛根、当归、银杏等中药材就不适合所有人,因此绝不能自行盲目搭配。孙瑞涛建议,加工养生粉时应尽量避免随意加入中药材,如需加入也应遵照医嘱。叶雪菲 实习生 高媛



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线:021-80261680

健康新视野

“云中医智能镜”:未来的健康小家电

在刚刚结束的上海科技活动周上,许多“潮”科技让市民大开眼界。《西游记》中的照妖镜轻轻一照就能照出妖怪的原形,而在此次科技周上,也有这样一面“神奇的镜子”能照出人体健康状况。由上海中医药大学李福凤教授团队领衔,复旦大学张文强老师团队和岳阳医院大学生科学商店学生参与研发的“云中医智能镜”看起来就如同一面平平无奇的镜子,其实暗藏玄机。通过镜面上小小的摄像头,能够无创、实时、准确采集人体面象、舌象等信息,结合10余个问题,在云端进行计算,2分钟就给出健康报告和个性化的健康指导方案。

在“云中医智能镜”上,摄像头处于镜面中央正对人脸的地方,下方还有一个装载着安卓系统的数字桌面。点开桌面上的“云中医APP”,市民只需对着镜子自拍面部、舌头的照片,再完成一份系统问卷,包括“平时容易口渴吗”“胃口怎么样”



“容易烦躁吗”等10余个问题,“云中医智能镜”就能出具一份健康报告和个性化的健康指导方案,整个过程相当于一次刷牙的时间。上海中医药大学教学实验中心李福凤教授介绍,其中健康状态分为:健康(健康指数)、亚健康(脾虚,肾虚,痰湿,郁滞等8个状态及相关指数)、可能患病等;而其提供的个性化健康

指导方案也并不仅仅只是噱头,内容实实在在,包括保健原则、饮食药膳、起居养生、穴位按压、中医功法和音乐疗法。如果对于自己的身体状况有疑问,还可以点击中医在线,与医生进行语音、文字,乃至视频交流,享受线上远程医疗。

李福凤教授指出,“云中医智能镜”是首款中医数字化健康监测与管

理设备,以中医理论为指导,以5万余例的社区和医院人群数据库为基础,结合云计算、深度学习和可视化等技术,实现面象、舌象和问诊信息的在线实时获取,模拟传统中医诊病“望闻问切”的全过程,实现对用户身体健康状态(气、血、阴、阳)的动态监测,并提供养生方案。李教授说:“‘云中医智能镜’最妙的地方就在于它又是一面化妆镜、穿衣镜,不仅可用于医院诊所、社区卫生服务中心、养生会所等地,还可以真正走入家庭,成为一个必需的健康小家电。”

试想一下,未来起床后,仅用刷牙的一小会儿工夫,就能马上知晓当天的身体状况,这种“实时诊断”技术对于当下关注身体健康的人们来说,将是莫大的福音。目前“云中医”APP1.0版已上线手机应用平台供市民免费下载体验。研究人员设想,为了达到诊脉的效果,APP今后或将配合智能脉诊手表等设备使用。叶雪菲

会员福利大放送

“视”界这么大 好好去看看

◆ 叶雪菲

6月6日是全国爱眼日,日常生活中要如何保护眼睛?由新民晚报等主办的2016第9期新民健康周周讲,下周四(6月2日)将开讲“‘视’界这么大,好好去看看”。

眼睛是人类观察世界的重要器官,是心灵的窗口。不同人群有着不同的眼部困扰,尤其对于糖尿病患者,应该如何防治?初夏季节眼睛干燥怎么办?6月2日第2期新民健康周周讲“‘视’界这么大,好好去看看”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

宋氏三姐妹特展 新民健康会员特惠

◆ 叶雪菲

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年,“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展,这是闻名中外的宋氏三姐妹在1948年大陆分别后首次“相聚”。

新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元、周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!快来拨打会员中心热线:021-80261680抢票吧!

时间:2016年4月29日—7月31日,每天10:00-17:00(16:30停止入场)

地址:上海朵云轩艺术中心(徐汇区天钥桥路1188号)

玩转健康圈

■ 5月25日上午9:30-11:00,上海仁济医院东院将在门诊二楼宣教室举办甲状腺疾病大型联合义诊活动。届时,该院头颈外科、内分泌科、核医学科、超声科科室主任等知名专家将针对各种甲状腺疾病的诊断、治疗为市民提供帮助与咨询。

■ 5月27日下午1:00,上海市中医医院(芷江西路274号)将在6楼第一教室由糖尿病科主治医师张毅带来“糖尿病的夏季调摄”科普讲座。

■ 5月27日下午1:30-4:30,上海市第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼大厅举行“甲状腺疾病及甲状腺相关眼病的多学科综合防治”义诊咨询活动。届时,九院眼科、普外科、内分泌科、核医学科、放射科、超声科等多学科主任及知名专家将联合为市民提供关于“甲状腺相关眼病的综合治疗”、“甲状腺瘤的诊断和治疗”、“甲亢和甲减的预防和治疗”、“甲状腺结节的良恶性鉴别”以及“甲状腺疾病的核医学治疗”等咨询义诊服务。

时令养生

莲子薏米甜汤让你清补一夏

按中医理论,进补不仅分体质还要看季节。夏令进补不宜用温热厚重之味,更不宜用药物大补,宜“清补”,那夏补到底吃什么?日前,在奉贤区四团社区举办的2016第7期新民健康周周讲上,上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科副主任医师朱凌宇表示,夏季清补可选用甜汤,如莲子薏米甜汤,其具有祛湿补脾的功效,不过便秘患者并不适合多吃薏米。

朱凌宇表示,荤汤更补的概念早已过时,如今更强调的是营养素的概念。据介绍,人体内各种营养素过多、过少或不平衡引起机体营养过剩或营养缺乏以及营养素代谢异

常,都会造成营养性疾病。“大量荤汤下肚,根本难以消化。何况当代人营养不良者鲜矣,倒是营养过剩导致的心血管疾病和内分泌疾病频发,因此切勿盲目继承前人观点,做刻舟求剑之举。”他建议,夏季可选用莲子薏米甜汤,以起到祛湿补脾的功效。“甜汤一般是指以汁为主的绿豆、红豆粥,番薯粥,莲子汤,芝麻糊,杏仁茶,八宝粥等,近来也有西米露、杨枝甘露、红豆沙。其特点是以食物为主,功效偏于‘滋补’。”

受天气影响,人的食欲在夏季会相对降低。据说米汤可以促进消化液分泌,增加食欲,这是否可信?朱凌宇说道,米汤确实有些功效,但促进消

化液分泌、增进食欲一说不太确切。据了解,米汤最大的功效在于其富含营养素,如大量的烟酸、维生素B1、维生素B2和磷、铁等无机盐,还有一定的碳水化合物及脂肪等。因此对虚弱的体质比较滋补。古书称米汤“比豆浆、代母乳、赛参汤”。《本草纲目拾遗》中说:“黑瘦者食之,百日即肥白。”足见其功效。那么泡饭是否也可达到米汤的效果?朱凌宇特别指出,泡饭只是开水冲泡冷米饭,完全不同于米汤,不仅营养价值低,而且对胃不好的朋友尤其不推荐。

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜”,那么夏季是否更适合饮用姜茶?热茶真的是夏季清热止渴的法宝吗?对

此,朱凌宇解释说,夏季喝姜茶的原因恰恰在于人们贪凉,譬如吹空调、吃冷饮或过度喝凉茶等,属于解暑的“矫枉过正”。此外,由于不同的文化差异,全球华人的选择不尽相同,如广东人习惯在夏季喝热饮,但东南亚华人却有不少喝冰饮。因此,夏季喝热茶并非唯一正确的答案。他表示,对于经常运动的人来说,适量吃冰对于身体健康影响不大。这是因为经常运动的人,肌肉中的线粒体比较活跃,新陈代谢率较高;而不太运动的人常会有四肢冷的现象。因此拥有健康生活方式包括经常运动的人,并不需要拘泥于夏季喝热茶。吴瑞莲