

春节饮食——打一场减肥保卫战

◆ 沈秀华

肥胖是高血脂、高血压、糖尿病、脂肪肝、痛风等多种慢性病的危险因素,因此控制体重是预防一系列慢性病的良策,这个道理很多人都明白了,因此很多人平常也努力注意饮食和运动,取得了一些“减肥”战果。但是现在,一年一度春节来了!我们中国人过年是少不了吃吃喝喝、享受口福的。无数人平常控制得很好的体重在过了一个春节之后常常会反弹,有些人经不住美食诱惑,“横竖横,拆牛棚”,啥也不管了,过了年后体重简直失控得“扶摇直上”,真是让人扼腕叹息,要知道,对于体重的控制而言,胖了再减要比预防肥胖“艰难”得多!

所以,面对即将到来的春节,让我们调整心态、做好充分准备,合理饮食,坚持运动,打一场减肥的保卫战!具体“战术”当然可以因人而异,但以下几个方面常常是“战略”要点:

■ **保证每日吃足够的蔬菜** 多少是“足够”?500克(按生重计)!对小学生要求低点,每日300-400克,成年人则400-500克。这个任务完成后, 减肥保卫战的一半任务就算完成了。每日吃足够的蔬菜,你的胃容量为其他高脂高能食物提供的空间就有限了,而且蔬菜中丰富的膳食纤维可延缓其他能量物质的吸收,促进肠蠕动,预防便秘,及时清理肠道。

■ **多喝茶, 少吃瓜子** 春节时走亲访友,相聚时最喜欢磕磕瓜子聊聊天了。注意了,所有的坚果几乎全是高脂肪食物,葵花子、西瓜子、松子……这些坚果类食物,每天只能吃一把(其实就这一把,也相对于一勺子食用油的热卡了)。聊天时闲着难受的话,就喝喝茶吧,不管是绿茶红茶普洱茶,祛脂减肥,好处多多。

■ **三餐规律,不跳餐,不夜食** 这是老生常谈,道理大家都懂。不规律饮食伤害最大的



是我们的胃肠道。春节期间生活比往常无序,生活不规律,饮食当然也难规律。为了健康,尽量做到三餐规律,早饭、中饭、晚饭三餐吃好,每次吃8分饱,既不要暴饮暴食,也不要空腹太久。除了口渴喝水外,晚上睡觉前1小时内坚决不吃任何食物。

■ **少喝酒, 少吃荤** 亲友相聚,当然会餐餐、饮酒,人之常情,在所难免。但要记住外出点

菜或家里准备菜肴时多点蔬菜、少点荤菜。“少喝酒,少吃荤”是减肥保卫战之重要战略!

■ **坚持运动** 这是必需的!带上计步器,一天一定要完成至少6000步,最好达到1万步。没有计步器,那就看好时间,每天必须要完成大约1小时的运动量,什么运动?散步、慢跑、游泳、广场舞、家务劳动……减肥保卫战对运动形式是没有具体要求的,有要求的是运动时间

和运动量!

■ **天天称重, 自我监督** 家里买个体重秤,天天称重,日日监督。别小看这个,科学研究证明,这是一个很有效的体重控制方法。这是春节减肥保卫战之心理战术,不可小觑啊!

(作者为上海交通大学医学院营养系副教授,博士,硕士生导师,上海营养学会理事会副秘书长;营养门诊:每周二上午新华医院临床营养科)

寒冷中如何预防呼吸疾病

◆ 褚海青

冬季天气寒冷,加上空气和环境污染,容易引发各种疾病,特别是呼吸系统疾病发病率最高。从呼吸科门诊就诊患者的疾病谱来看,冬季来到,慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺病占据绝大部分,而这些疾病的反复发作及急性加重常常导致肺功能的持续下降,甚至会导致疾病步入恶性循环,诱发呼吸、循环系统衰竭,甚至威胁生命。冬季保健怎样才能预防呼吸道疾病的发生?慢性肺病患者如何安然过冬,减少急性发作?这是许多人都关心的问题。

呼吸系统本身具备一整套完善的局部免疫防御机制,是阻挡细菌、病毒等病原微生物进入,防止肺部感染的关键。只有当入侵的病原微生物冲破了该防线之后,才能导致病毒和细菌的复制和繁殖,引发支气管和肺部感染。

为了预防与减少急性呼吸道感染的发生,防止慢性呼吸系统疾病复发,避免严重并发症,必须以预防为主,提高机体免疫功能与抗病能力,为此应采取以下防护措施:

■ **适当锻炼** 可以进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸等训练,增强体质,提高对气候的适应能力和机体免疫力。锻炼应根据人的年龄、体质不同,选择适合自己的运动项目,运动强度以不感到劳累和气喘为度。

■ **防寒保暖** 感冒是引发多种疾病的诱因,慢阻肺及间质性肺病病人感冒后,90%以上可引起急性发作。因此,要尽量避免与冷空气直接接触,寒冷有风的天气,早晨最好不要出门,必须出门者可戴口罩。重视防寒保暖,及时增加衣服,特别要重视头部、胸背和足部的保暖,防止感冒着凉。

■ **防止忧悲** 中医认为,肺主悲,悲伤肺。秋末以后,阳光照射日减,冷风阵阵,常令人情绪低落,使肺的免疫功能下降。所以冬季要重视调整情志,保持愉快乐观的心态,尽量避免忧愁悲伤以及紧张、焦虑等不良情绪的刺激,减少心理压力,保持情绪平衡稳定。

■ **戒除烟酒** 香烟的烟雾能使支气管上皮受损,纤毛脱落,导致肺的防御功能降低,加重呼吸道感染,诱发急性发作。经常饮酒也会刺激呼吸道,生湿积痰,使病情加重。



■ **调理饮食** 饮食以营养、清淡、温、软为原则。少食过咸、辛辣燥热、熏烤与油腻之物,减少呼吸道刺激。慢阻肺的病人可选择高蛋白、高纤维、适量脂肪、适量矿物质和维生素、低碳水化合物、少糖少盐的食物,注意多饮水;少吃多餐。

■ **补水休息** 生活规律,适当休息,避免劳累,重视及时补充水分,保持呼吸道润泽通畅,这是必要的防护措施。

■ **远离污染的空气和环境** 口罩对进入肺部的空气有一定的过滤作用,在污染的空气和环境中,戴口罩能有比较好的防护效果。

■ **注意自我防护** 应注意保持良好的个人卫生习惯,例如经常清洗上呼吸道,减少细菌、病毒在呼吸道内的存留。少去人口密集的场所。如果身边有流感病人则应及时采取消毒、隔离等措施。另外,有慢性基础病的人群更要注意外界气候变化对自身的影响,身体一旦出现不适时,应迅速到正规医院就诊。

(作者为同济大学附属上海市肺科医院呼吸科主任医师)

众所周知,组织急性感染产生红肿热痛是炎症的表现,说明体内的免疫系统正在与病原体进行剧烈斗争。近年发现有些慢性炎症并无红肿热痛,却与某些重要疾病的发病有关,如冠心病、脑卒中、糖尿病、类风湿性关节炎等。这些慢性炎症往往仅表现在血循环中一些炎症指标上,如C反应蛋白升高等。

维生素B6是一种必要的维生素,它在日常膳食中含量不少。日前美国的《营养杂志》上发表了一篇文章,认为血中维生素B6降低与慢性炎症有关。他们测定了2229名正常人,年龄61岁±9岁,女性占55%。维生素B6是测定血浆中5-磷酸吡哆醛(PLP),对慢性炎症并不是从临床,而是测血中13种与慢性炎症有关的指标,如C反应蛋白、白细胞数,以及一些细胞因子、粘附分子及氧化应激的标志物等。将这13种标志物数据综合成为“炎症计分(IS)”。再综合分析PLP与IS的关系。

结果发现,IS最高三分位数的PLP与最低三分位数的PLP相比,相差十分显著(61比80纳摩尔/升),P小于0.0001。同样的,PLP减少者的IS较PLP升高者的IS显著增高。这关系在排除了摄入维生素B6量的因素后仍然存在。即使调整了C反应蛋白浓度后,其他一些炎症标志物仍与血浆PLP呈反比。

结合他们以前的研究,作者认为慢性炎症与维生素B6的功能降低有关。他们认为PLP在炎症过程中可能有2个作用,一是与色氨酸代谢有关,二是与丝氨酸羟甲基转换酶活性有关。但要用维生素B6来对抗慢性炎症以减



少冠心病、糖尿病等,则为时尚早。但可启发以后开发新药或制定饮食中维生素B6的需要量。

美国营养及膳食学院的发言人对此研究告诫说:“读者不要看了此文就到保健品店去买维生素B6,因为鸡胸等瘦肉、鱼、各种豆类,以及色彩鲜艳的蔬菜如红辣椒和土豆等都含丰富的维生素B6。维生素B6对体内100多种酶的反应十分重要,主要是一些蛋白质的代谢。但是个好东西过了头就有害。有些研究已经证明大量的维生素B6(每天服500毫克以上)可以引起神经损伤,致行走困难或感到刺痛。适量是好的,太多并不一定更好。要根据您的需要吃平衡饮食。”

此研究对我们的启发是:膳食中的维生素B6十分重要,不能缺乏。此文主要说明了它在体内生化机理上的重要性。因而我们要吃瘦肉,吃蔬菜,吃平衡饮食,切勿偏食,或者是靠吃药物来“进补”。

慢性疾病患者春节出游注意

◆ 郭庆伟

春节来到了,体弱和患有某些慢性疾病者,节日期间要注意避免过度劳累,要严格遵医嘱,采取必要的防护和相应的治疗措施,如果病情复发要及早治疗。

春节出游较多,患有高血压、心脏病、哮喘等慢性病患者出游之前应到医院做一次全面检查,参照医生的意见,确定自己能否外出旅游以及旅游的活动范围等。

而且旅游时要有入陪同并带有病情摘要、

近期心电图和一般急救药,如硝酸甘油片、速效救心丸等。另外,天气转暖特别是南方气候湿润,容易滋生细菌,人在这时容易患感染性疾病,因此最好适当预备一些治疗腹泻和消炎的常用药物。

在出游时要尽量避免饮用生水和吃不卫生的食物。不要席地而坐,以免受潮致病。在外就餐时,餐前最好吃些大蒜。对花粉过敏者要尽量回避花粉,也可事先口服一些抗过敏药物。