

医生眼中的“清淡” 常饿肚子才易病

俗话说,“鱼生火,肉生痰,青菜豆腐保平安”。人们的生活条件好了,许多人却追忆起从前的粗茶淡饭,认为还是白粥窝头、清淡小菜最养生。

尤其是中老年人和慢病患者,当新陈代谢变慢、胃口变小,为了预防或控制疾病,一日三餐只求简单。其实,粗茶淡饭可能会招来营养不良甚至更严重的后果。

我们邀请权威营养专家,谈谈他们眼中的“清淡饮食”,教你健康吃好每顿饭。

粗茶淡饭可能惹来一身病

若长期三餐只吃粗茶淡饭,吸收的热量和营养不足,会导致心肌梗塞、心绞痛、动脉硬化等心血管疾病,让免疫力降低、认知功能退化,使死亡风险大大增加。

在素食中,除了豆类含有丰富的蛋白质外,其他食物中的蛋白质含量均很少,而且营养价值较低,不易于被人体消化吸收和利用。而诸如鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,却能够成为营养的重要来源,为人的生长发育和代谢提供大量的优质蛋白和脂肪酸。

极端的清淡饮食不利于营养均衡,会导致体质下降,让人更容易被疾病侵袭。

比如,如果拒绝吃肉,鸡蛋和豆制品摄入不足,会造成蛋白质缺乏,引起免疫力下降,皮肤弹性也会变差;如果油脂摄入不足,尤其是必需脂肪酸缺乏,可引起脂溶性维生素A、D、E缺乏,出现干眼病、骨质疏松等。

素食者最该补足6类营养

素食者最容易缺的营养素是维生素B12和n-3多不饱和脂肪酸。

人体缺乏维生素B12,会出现疲劳、肌肉功能差等症状,导致舌炎、红细胞减少、心功能降低和生育力下降等问题。如果不能及时纠正,会造成不可逆损伤,特别对脑和整个神经系统伤害最大。

n-3多不饱和脂肪酸则与大脑发育、心血管系统疾病、Ⅱ型糖尿病、抑郁症等多种非传染性流行病密切相关。

如果你已经长期粗茶淡饭,可适当补充下列容易缺乏的营养素:

n-3多不饱和脂肪酸:吃亚麻籽油、紫苏油及部分海藻。

维生素B12:多吃发酵豆制品、菌菇类,必要时服用维生素B12补充剂。

维生素D:食用强化谷物,保证每天晒太阳。

钙:多吃西兰花等绿色蔬菜、杏

仁、用石膏做的豆腐;蛋奶素和奶素人群多吃乳制品。

铁:多吃菠菜、黑木耳等;富含维生素C的果蔬有助植物性铁的吸收;铁锅炒菜。

锌:多吃豆类、全谷物、坚果和菌菇类。

医生眼中的“清淡”是什么

清淡饮食不等于完全不吃肉,而是要在食物多样化的基础上,合理搭配营养,将动物性食物、食用油和盐限制在合理范围内,避免过多地使用辛辣调味品。

科学的清淡饮食方式有助于保持健康,适用于绝大多数人,尤其是有高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管问题以及手术后的病人更应清淡饮食。

用油少量且多种

清淡饮食要少油,更要保证多种。花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等最好经常换着吃,而且每日烹调用油以25~30克为宜。

吃豆配合吃蛋

清淡饮食的人大多会减少肉类蛋白质的摄入,此时就需要重视植物蛋



图/TP

白质的摄入,特别是大豆及其制品的摄入,它们是植物性优质蛋白质,可每天吃200克豆腐或100克豆制品。此外,还要搭配1个鸡蛋、1杯牛奶。

这种以低脂肪的植物蛋白质,搭配非高脂肪的动物蛋白质的方法,经济实惠且动物脂肪和胆固醇相对较少,是公认的健康饮食。

主食粗细搭配

从广义上讲,清淡饮食还包括少吃精加工和含糖高的食品。

糖尿病患者及肥胖人群应多吃些富含膳食纤维、血糖生成指数低的粗粮,如全麦粉、苡麦、荞麦、玉米、高粱米等,以及由它们做成的食物。这些食物具有饱腹感强、延缓葡萄糖吸收、通

便、减肥、降脂等功效。

调料少辣且多样

味同嚼蜡不是清淡,相反,清淡饮食要充分利用醋、葱、蒜、辣椒、芥末等调味品,不仅能提高食欲,解毒杀菌,还能减少盐的使用。但需要注意的是,辣椒用量要有所控制,尤其是术后患者要少吃。

烹调多蒸煮

烹饪时,多采用快炒、清炖、清蒸、白灼等方式,可最大限度保留食物的原味和营养素。还要学会多种食材搭配,例如肉类最好和低脂、高纤维的菌藻类食材共同烹调,可减少脂肪和胆固醇在体内的吸收。

【自我保健】

如何判断自己气血不足

气血不足,一般是中医中常见的词汇。而气血,也是一种很神奇却又看不见的东西。然而,气血却对我们的身体有着很大的影响。只有气血充足,才能拥有一个健康的身体。那么,如何才能知道自己的气血是否充足呢?

如何判断自己气血不足?

1.从耳朵看气血

随着生活的发展,人类的身体素质也变得越来越差。而人类的耳朵,也逐渐的随着身体的素质变化,从原来的圆润肥大、饱满变成了现在娇小、僵硬了。看耳朵观察气血,主要是看耳朵的色泽,有无疼痛感,以及有无斑点。如果我们的耳朵,无斑点、光滑且呈粉红色,这代表我们的气血充足;而如果耳朵出现无光泽、暗淡的情况,则说明气血已经开始下降;如果耳朵出现斑点、皱纹变多、枯燥萎缩等症状,则说明肾脏已经开始衰竭了,此时一定要注意了。



图/TP

2.从皮肤看气血

皮肤有光泽、有弹性、无斑点及皱纹,并且白里透着粉红,则说明气血充足;而反之,如果皮肤无光泽、暗淡发黄、长斑且粗糙,则说明身体气血不足,需要加以调理。

3.从运动看气血

当我们运动过后,觉得浑身轻松,精力充沛的话,则说明我们的血充足;而如果当运动时,出现疲劳、胸闷、气短等症状,则表明气血不足。

4.从水面看气血

气血充足的人,睡觉时会很快入睡,并且睡眠沉、呼吸均匀,一觉睡到天亮;而气血不足的人,睡觉时则会很难入睡,且容易惊醒以及夜尿多。

5.从手温看气血

气血充足的人,一般手温一年四季都是温的;而气血不足的人,即使是夏季,双手都会经常出现冰冷的现象。

6.从头发看气血

头发乌黑、光亮、柔顺、浓密则说明气血充足,而反之,头发干枯无光、容易分叉、发白发黄则说明气血不足。

7.从手指指腹看气血

无论大人还是小孩,也无论是男或者是女,正常人的手指指腹都是饱满且有弹性的。而当手指指腹呈现薄弱、扁平等现象时,则说明气血不足。

【温馨提示】

气血对于我们来说十分的重要,只有拥有了充足的气血才能拥有一个健康的身体。所以,大家都一起按照上述方法观察一下自己的气血吧。如果气血充足,一定要保持下去,如果气血不足,更要想办法调理气血,才能拥有一个健康的好身体。

【时令养生】

初秋 男性进补勿忘排毒

初秋,许多男性开始进补以增强体质。其实,排毒比进补更重要,因为进补的东西越多,代谢产生的“废物”也越多,如不能把来自人体外部环境和内部环境的毒素及时排出体外,对健康的危害会越来越大。所以,男人进补勿忘排毒。

一、饮食排毒

通过合理饮食,排除体内的有毒物质。主要有以下几方面:

一是肝脏排毒:肝脏是重要的解毒器官,我们在日常饮食中可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。

二是助肾排毒:肾脏是排毒的重要器官,它过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,并通过尿液排出体外。黄瓜、樱桃等蔬果有助于肾脏排毒。

三是润肠排毒:肠道可以迅速排除毒素,但是如果消化不良,就会造成毒素停留在肠道,被重新吸收,给健康造成巨大危害,魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物都能帮助消化系统排毒。

二、运动排毒

合理运动能加快人体新陈代谢,帮助皮肤和肺脏排毒。

一是快步走:我们每天都要走路,只需在走路时加快速度,尽可能大地摆动和舒展手臂,就是最简单方便的排毒运动,它可以刺激淋巴、降低胆固醇和高血压。

二是练瑜伽:瑜伽是顶级的排毒运动,能够帮助血液循环,润滑关节,通过把压力施加到身体各个器官和肌肉上,来内外调节身体,展开排毒行动。

三是跳起来:弹跳可以刺激淋巴系统排毒,松弛紧张的情绪,降低胆固醇,改善循环和呼吸,甚至驱除人体致命的蜂窝组织炎。

三、咳嗽排毒

立秋过后,空气干燥,空气中漂浮的粉尘、有害气体与金属微粒以及工业废气中的毒性物质较多,这些有毒物质通过呼吸侵入肺部与支气管,既损害肺脏本身,又可从这里潜入血液而“株连”全身。因此,不妨借助主动咳嗽法予以清扫。

具体做法是:每天清晨、中午或睡前,到室外选择一处空气清新之处,做深呼吸运动。深吸时缓缓抬起双臂,呼气时使气流从口、鼻喷出,咳出痰液,如此反复做10遍,每做完一遍后进行几次正常呼吸,防止过度换气。只要每天坚持这样做,肺部就可保持清洁。