

冬季进补,5个要点要记牢



天气越来越冷了,大家都会想该吃点什么来进补御寒呢?很多人会想到牛肉。牛肉一直是人们秋冬进补的重要食物,涮牛肉、肥牛、炖牛腩、牛排、牛肉汤都是大家的最爱。

最近有一则报道说,广州53岁的张阿姨想着秋冬进补一下,一晚吃下了3斤牛肉等食物,而后因腹痛送急诊查出是急性胰腺炎,她的血脂严重超标,经ICU抢救才化险为夷。一晚上吃3斤牛肉,确实太多了,会增加胰腺炎的风险。咱们今天就来探讨一下,冬季进补到底如何安排饮食更健康呢?

牛肉里的血红素铁缓解“怕冷”,但其他肉类也有类似效果

很多人觉得冬天吃牛肉能进补,帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和,认为牛肉能暖身,帮助御寒,尤其是怕冷的人,总是手脚冰凉,吃点牛肉就会觉得身子特别暖。

为什么会觉得吃牛肉能暖身呢?主要有三个原因:

1.肉类能量高。作为一种肉类,牛肉富含丰富的优质蛋白质,还有大量的脂肪,因为牛肉好吃,我们经常都会吃很多,就会摄入大量的能量,这些能量就会让我们觉得暖,帮我们抵御严寒。

2.食物热效应高。牛肉中含比较丰富的蛋白质,蛋白质的“食物热效应”较大,也就是说蛋白质相比其他两大类营养物质,碳水化合物和脂肪,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人们感觉身体更暖。

3.含铁丰富。人体的产热系统就像一个大锅炉,我们吃进去的食

物就是燃料,血液中的血红蛋白负责运输“助燃”的氧气,只有燃料、氧气充足时,身体才能不断地得到热量供应。

如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷,很多人老是手脚冰凉,经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

了解这些可能的原因后,我们不难发现,其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果,也都不会比牛肉差。

冬季手脚冰凉,喝姜水或红枣其实没用

冬天,很多人会觉得体寒、手脚冰凉,所以想着要多多进补。坊间流传的很多偏方都提示要多喝姜水,吃红枣等。这么做真的有效吗?

其实,姜水或者红枣都不能有效地改善体寒问题。冬天之所以容易体寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。

喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是并不会让你觉得更暖和。

如果想从饮食改善,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,会使得人体散热增加,让人舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强

抵抗寒冷的能力。

如何吃牛肉才能暖身又健康?

到底如何健康吃牛肉呢?注意三点:

1.适量,不要吃太多。我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40~75克,也就是不到二两,一盘涮肥牛可能就有半斤到八两,涮一盘就超标了。

2.搭配蔬菜水果。牛肉虽然好吃,但是也不能光吃肉。健康的关键还是食物多样化,什么都吃,什么都不多吃。牛肉吃太多也不好,还是要注意搭配一些蔬菜和水果。

3.少喝汤,尽量吃肉。汤里的营养其实很少,大部分还是在肉里。乳白色的牛肉汤中脂肪很多,味道好喝,但并不健康。

别为了冬季进补而吃太多肉

其实,冬天虽然冷一些,但冬季饮食跟其他季节并没有很大的区别,还是要保持良好的饮食习惯,注重营养均衡,不能光吃肉、吃太多肉。

为了做到健康的冬天进补,可以从几个方面做起:

1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。冬天冷,很多人就只想到了要吃肉,就不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。

2.注意多喝水,可以喝温水。冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可以多喝温水。不过,也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,并减少含糖饮料、红肉,以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。增加蛋白质含量高的食物摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

(北京青年报 阮光锋)

常磨牙说梦话原因或在肝

常言道“养肝就是养命”,肝脏是集代谢、解毒、防御、凝血等重要功能于一体的器官,一旦肝不好,人也会百病丛生。中医认为,“心主神,肝主魂”,肝脏与睡眠的关系密切。当睡眠出现以下4种迹象,说明你的肝可能不好了。

失眠易醒。有不少人晚上睡觉总是在半梦半醒之间,一有动静人马上就会清醒,翻来覆去就是睡不着,其主要症结为肝火旺盛。肝火旺盛会影响肝脏表面的植物神经,导致人们晚上经常失眠、入睡困难或者是半夜经常醒等,时常会在凌晨1时~3时惊醒。肝火旺则生恼怒,还会表现为烦躁易怒、口干舌燥、大便干燥等症。

磨牙梦话。很多人晚上睡觉时会频繁做梦,而且“梦话连篇”,这样的人可能并不是“日有所思,夜有所梦”,而是肝脏出了问题。“心藏神,肝藏魂”,卧血归于肝,在睡眠时心神和肝魂都能得到血

液的滋养,人体就可以进入深度睡眠。但如果心神和肝魂得不到血液的滋养,便会躁动,继而出现多梦、磨牙的情况。

小腿抽筋。睡觉时出现小腿抽筋,多为以下三种原因,一是由于高血脂,导致血液供氧不足,二是缺钙,三则是肝脏出现问题。因为“肝主筋”,当肝脏功能开始减弱,身体的毒素堆积,长时间下来,自然而然就会影响到身体的筋腱部位。一旦筋腱部位受到影响,就会时常出现小腿持续性抽筋的情况,这种情况就得注意肝是不是出现了问题。

起夜频繁。肝脏是消化系统的重要器官,既有疏泄脾胃的功能,又有促进胆汁分泌的作用。如果肝脏出现问题,那么脾胃就会升降失调,胆汁也无法正常分泌,久而久之,就会造成吸收障碍,出现腹泻等问题。即使在睡觉时,也会拉肚子、起夜频繁。

(大河健康报 康光宇)

尿酸高,吃苹果葡萄要去皮



经常吃水果,身体更健康。但一项最新研究提醒,尿酸高的人群在吃某些水果的时候最好削皮。

研究发现,水果成分众多,对血清尿酸水平的影响相对较复杂。水果中的果糖、嘌呤、多酚、维生素C、膳食纤维和微量元素会影响血清尿酸浓度。除了果糖和嘌呤代谢会合成尿酸之外,水果中的其他成分对血清尿酸浓度的影响有三种方式:抑制黄嘌呤氧化酶、减少尿酸的再吸收和影响尿酸的排泄。尽管大多数水果中的嘌呤含量并不高,但尿酸偏高人

群最好选择桃子、橘子等果糖含量低的水果,尽量避开无花果和榴莲等嘌呤含量相对较高的水果。新研究还发现,葡萄、苹果、香蕉和橙子等水果的果皮含有酵母,酵母的嘌呤含量较高,过量摄入容易导致嘌呤代谢紊乱。因此,尿酸高的人吃此类水果最好先削皮。

研究人员表示,高尿酸血症发病率日益升高,该病会增加痛风风险,已经成为一大公共卫生问题,这项研究结果为高尿酸血症患者科学选食水果提供了重要参考。(生命时报 陈林烽)

皮肤干或是缺乏维生素A

维生素又被称为“维他命”,当维生素缺乏时,身体各个部位会发出“抗议”,偷偷出现一些变化,甚至发生维生素缺乏病。

维生素A缺乏的人,皮肤容易干燥、长小疙瘩,类似“起鸡皮”,触摸起来有粗糙感,严重时,可引起掌跖过度角化,指甲、趾甲旁皮肤起倒刺。此外,缺维生素A还可导致眼干、夜盲症,在夜晚等光线条件不好时,视力下降,看不清东西。

当缺乏维生素B₁时,可出现四肢发麻,就像戴了手套、穿了袜子一样,可引起末梢神经炎,易疲惫、烦躁,甚至出现肌肉疼痛、肌肉萎缩、心悸、气喘等症。

当缺乏维生素B₂时,机体对紫外线的敏感性增高,可出现嘴唇发红,有裂纹,口角呈乳白色,易患舌炎、口角炎、唇炎、口腔炎等。

缺乏维生素B可引起恶性贫血,皮肤发生特殊的色素沉着,主要发生在手足背部,为深褐色或黑色色素沉着,末节指、趾关节部最为明显,还可出现记忆力不佳、精神不集中等。

如果皮肤伤口很久仍不愈合,经常牙龈出血,很可能是缺维生素C了。而维生素D缺乏,可出现夜晚身体冒大汗、骨质疏松等缺钙表现。

(大河健康报 胡绍清)

室温下食品有个4小时规则

近日,有网民爆料称,上海某品牌便利店部分门店存在售卖保温箱中已过期烤肠的情况,有些烤肠售卖时间超过20小时,导致其食用多次腹泻。随后,该便利店官方回应,两家门店违反了公司“烧烤类商品4小时报废”的规定。很多朋友问,为什么放在保温箱里的烤肠不能超过4个小时,这种说法的科学依据是什么?

为说法食品安全,科学家经过多年的研究,总结出了一个“4小时/2小时规则”。具体要求是,在5℃~60℃的保存条件下,不超过2小时(包括准备、储存和陈列)的食品可以放回冰箱冷藏(保存在5℃以下)或重新加热(加热至60℃以上)后食用,但停留的总时间不得超过4小时。也就是说,放在外面的食物,如果不超过2小时,可以重新冷藏或者重新加热后食用;2~4个小时之间的食物可重新加热后食用,但超过4小时就不能吃了。所以,很多食品企业、餐饮业都要求放在外面的食物不得超过4小时。



虽然看不见摸不着,但我们生活的环境里有各种各样的细菌,它们无时无刻不在生存繁衍着。细菌活动也需要能量,食物就是重要来源之一。一旦条件合适,环境中的细菌就会趁机侵入食物,利用食物中的营养和能量快速生长繁殖,在5℃~60℃的条件下,细菌的活动是最猖獗最快速的,因此,5℃~60℃也被称为食物的“危险温度区间”。比如,前几天,上海市消费者权益保护委员会对放在室温(26℃)下保存的奶茶进行检测后发现,随着时间的推移,奶茶中的菌类总数增长速度惊人,2个小时的菌落

总数是3300CFU(菌落形成单位)/毫升,4小时达到了6.5万CFU/毫升,6小时达到了12万CFU/毫升。正因如此,很多奶茶包装上都会标明“请于2小时内饮用”。需要提醒的是,这两小时是从奶茶制作完成时开始计算,如果是外卖,可能还有30~50分钟的外送时间,所以消费者拿到手后一定要尽快喝完。

除此之外,以下几类食物也需格外注意食品安全问题:1.喝盒装牛奶时,如果一次性喝不完,一定要及时放冰箱冷藏。如放在外面,一定不能超过4小时,重新喝之前最好加热一下。2.凉菜最好一顿吃完,如果第二顿接着吃,最好加热一下。3.切开的水果吃不完时,最好用保鲜膜包好放冰箱冷藏,如果放在室外,也不要超过4小时。4.豆制品、肉类富含优质蛋白质,最受细菌喜爱,所以买回家的鲜肉、豆制品,最好尽快放冰箱冷藏;如果放在外面,记住不要超过4小时。

(生命时报 徐澄)