

人每天都在吃饭,但并不是所有人都会科学地吃饭。为此,天津营养学会名誉理事长付金如、北京中医药大学养生室教授张湖德、北京朝阳医院营养科营养师宋新等几位专家,一起总结出 20 条健康饮食的“金标准”。专家指出,这 20 条中若能达到 12 条,就算得上达标;若在 5 条以下,需引起注意,及时纠正。



健康饮食 20 个金标准

饿时喝碗粥 吃饭挺直腰 多嚼硬食物 不谈扫兴事

专家指出,达不到其中 5 条就不算好好吃饭

冷饮,不易消除疲劳,还会影响睡眠。

■10.饭后甜点要少吃。

正餐已获得了足够的糖分,如果再吃甜点,人体会吸收多余的葡萄糖、淀粉。吃过油腻的东西后尤其不要吃甜点。

■11.多吃深色蔬菜。

深色蔬菜是指深绿色、红色、紫红色的蔬菜。中国营养学会推荐,每天应该吃 500 克蔬菜,其中深色蔬菜应占到一半以上,其维生素 C 含量比浅色的高一倍。举例来说,深紫色茄子与浅绿色茄子,紫色洋葱与白色洋葱,紫甘蓝与卷心菜,紫薯与红薯、白薯,前者的营养价值都显著高于后者。

■12.动、植物油混着吃。

光吃植物油会促使体内过氧化物增加,加快人衰老,还会影响人体对维生素的吸收,增加乳腺癌、结肠癌发病率。动物油含有对心血管有益的多烯酸、脂蛋白等。专家提醒,用 1 份动物油、2 份植物油制成混合油,可以取长补短。

■13.吃饭环境要安静。

英国曼彻斯特大学研究显示,随着噪声增大,受试者感受食物甜味和咸味的敏感度降低。研究还表明,嘈杂的就餐环境会使人的味觉变迟钝。专家建议吃饭时不要选择环境嘈杂的餐馆,有轻柔音乐做背景可以让人吃得更香。

■14.别一个人吃饭。

单独进餐容易产生不良情绪,而且饮食单调会造成营养失衡。和同事、家人一起吃饭,心情舒畅,胃液的分泌也相对旺盛,可使食物尽快地消化和吸收。此外,多人一起吃饭,食品种类也多,每种吃一点儿容易达到营养平衡。

■15.骨头汤加点醋。

人体对钙的吸收利用受到多

种因素制约。含钙丰富的食品有牛奶、鸡蛋、骨汤、鱼虾、黄豆等。胃肠道的酸度不足会影响钙的吸收。因此,烹调食物时适当放些醋,可使食物中的钙转化成容易被吸收的醋酸钙。

■16.每天吃一点儿纤维食品。

人体摄取的多余的脂肪和蛋白质与大肠杆菌作用,会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。因此,每天最好吃一点儿粗纤维食物,如燕麦、糙米、薏米、红薯、玉米等。

■17.多嚼硬的食物。

根据年龄不同,可适当补充一些硬的食物,如水果、甘蔗、生黄瓜等。这是因为较硬的食物要费劲去嚼,当咀嚼的次数增多或频率加快时,大脑的血流量明显增多,活化了大脑皮层,起到防止大脑老化和预防老年痴呆症的作用。

■18.细嚼慢咽。

细嚼慢咽有助于消化,专家建议,每吃一口饭都要集中注意力在嘴巴的咀嚼上,每一口都要细细地咀嚼 30 次以上。

■19.少吃盐。

新版美国饮食指南建议,每人每日所摄入的食盐量应减少至 2300 毫克(约一茶匙)以内,而那些年龄超过 51 岁以及患有高血压和糖尿病等慢性疾病的人,每日所摄入食盐量应减少至 1500 毫克以内。

■20.调味品别滥用。

美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示,桂皮、小茴香等天然调味品中都或多或少含有黄樟素,它可引起肝癌。多吃调味品不仅会口干、咽喉痛、精神不振,还容易导致胃酸分泌过多和胃胀气。因此,在烹制食物时不要过度使用调味品。

(《生命时报》)

■1.吃饭时挺直腰背。

人们吃饭时身体处于放松状态,很容易含胸驼背。殊不知,这会使食道和胃部受压,影响消化。此外,在矮桌前、坐在沙发上以及蹲着吃饭,都会造成腹部受压,影响消化道的血液循环,久而久之会引发胃病,影响心肺功能。正确的进餐姿势是:挺直腰背,让胃部不受任何压迫。

■2.特别饿时喝点粥。

人在极度饥饿时,食欲特别强,看到什么都想吃。其实,此刻胃肠消化功能已经受损,如果大吃大喝,很容易造成食滞。特别饿时,应少量进食一些半流食,如粥、面或米线,然后慢慢恢复正常饮食。尤其注意,特别饿时别进食牛奶、豆浆、酸奶和白薯,因为这些食物可能引起消化问题。

■3.两餐间隔 4~6 小时。

两餐间隔时间太长或太短都会对人体造成影响,太长会引起高度饥饿感,影响劳动和工作效率;太短则消化器官得不到适当的休息,影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间是 4~5 小时,因此,两餐间隔 4~6 小时比较合适。

■4.先吃爱吃的食物。

桌上的菜,肯定有你偏爱的和不喜欢的,此时该先吃哪个?专家提示,先吃自己喜爱的食物,这会让你在情绪上获得满足。愉快的心情能较快地产生饱胀感,避免吃得太多。

■5.饭后别马上用脑。

饭后,体内的血液会集中流向消化器官,大脑相对缺血。此时用脑会引起精神紧张、记忆力下降等问题,还可能增加心脑血管疾病的发生概率。因此,一定要在饭后休息半小时以上再进入工作状态,听听音乐、散散步都是不错的选择。

■6.吃饭时不谈扫兴的事。

俗话说“食不言,寝不语”,吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少,从而影响消化功能。美国一项最新研究则指出,就餐时谈论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲和消化。吃饭时可以谈论一些简单、愉快的话题。

■7.早饭吃热的。

清晨,人体内的神经及血管都还处于收缩状态,此时如果吃冰冷的食品,可能使消化系统发生痉挛。中医认为,早餐应该吃热食,保护胃气,建议早餐选择热稀饭、热麦片、热豆浆等,再配上包子、面包等主食。

■8.饭后半小时再喝茶。

饭后不宜立即饮茶,否则会冲淡胃液,影响食物消化。同时,茶中的单宁酸和食物中的蛋白质混合后会产生不易消化的凝固物质,给胃增加负担。饭后半小时再喝茶,能促进消化吸收,起到杀菌消毒和护齿的作用。

■9.晚上别吃冷饮。

晚上 7 点后,人体体液代谢能力降低,此时吃凉的食物,尤其是

湿热天气当心中暑

夏季气温较高,长时间进行户外活动,如果不及时补充水分,很容易出现中暑症状,如头晕、头疼、恶心、乏力等。医生提醒市民,市民应调整外出时间,尽量避免高温时段外出,或者避免在烈日下久留。

市民如出现中暑症状,应服用藿香正气水、十滴水等药物,或将少量风油精滴入水中饮用,以缓解中暑症状。如果患者情况比较严重,不可自行处理,最好到医院及时就诊。同时,市民还要预防“空

调病”的发生,不要长时间呆在空调房内,空调温度不能过低,设置在 26℃左右即可。

在湿热的桑拿天里,市民可多食用些黄瓜、丝瓜、薏米等。

(洛娜)

天久康 致力医药健康领域40年

更专业 更健康

周口天久康药业

河南首家本药物流配送企业

空气污染可能会对 大脑造成负面影响

本报综合消息 美国研究发现,长期生活在受污染的空气中,实验鼠的大脑会受到负面影响,导致其行为迟钝、记忆力衰退并易得抑郁症。

美国俄亥俄州立大学的研究人员分别将两组实验鼠放在受污染的空气和过滤过的空气中,每天 6 小时,一周连续 5 天,时间长达 10 个月,因为 10 个月时间是老鼠一半的寿命。受污染的空气主要由汽车及工厂的废气组成,相当于某些受污染城市的空气。

10 个月后,研究人员对实验鼠进行行为测验。在学习及记忆测验中,研究人员将实验鼠放在光照良好的环境下,给它们 2 分钟时间,让它们找到一个通往暗处的洞。此前,研究人员对它们进行了 5 天训练。结果发现,生活在受污染空气中的实验鼠,找到洞口的时间比其他老鼠长。这表明,生活在受污染空气中的实验鼠行为迟钝,其记忆力也比其他实验鼠差。

在另一个实验中,研究人员还发现,生活在受污染空气中的实验鼠要比其他实验鼠更显抑郁和烦躁。

研究报告的主要作者劳拉·方肯指出,研究结果表明,长期受到空气污染,将对大脑造成明显的负面影响,由此导致一系列健康问题。这一发现将对全世界长期工作与生活在空气污染环境下的人们提供有益的警示。

该研究报告刊登在美国新一期学术期刊《分子精神病学》上。

(新华网)

英国研究人员找到 预测流产的新方法

本报综合消息 英国研究人员日前宣布,他们找到了一种可以更准确预测流产的新方法,帮助医生及时为那些有流产风险的孕妇进行治疗。

在瑞典斯德哥尔摩举行的欧洲人类生殖和胚胎学学会的会议上,英国圣玛丽医院的研究人员报告说,他们在 2009 年至 2010 年追踪了 112 名孕妇,这些孕妇的孕周为 6 至 10 周。在被追踪开始 5 周的时间里,这些孕妇需要进行 B 超检查,每周记录出血和疼痛情况,每周检查孕酮和人绒毛膜促性腺激素水平。

研究人员在这些数据的基础上分析,结果发现 6 种因素对流产造成的风险最大:低生育史、孕酮水平、人绒毛膜促性腺激素水平、胎儿长度、出血程度和孕周。他们进一步发现,只要将其中的出血程度和人绒毛膜促性腺激素水平结合在一起分析,就能比较准确地预测出孕妇会不会流产,77%会流产的孕妇都可以通过这种方法被预测出来。

研究人员表示,通过这种方法预测后,大部分孕妇可以免去进行一些不必要的检查并服用药物,而医生也可以针对有流产风险的孕妇展开保胎治疗。

(新华网)

