

营养课堂

七美食搭配有禁忌

很多食物在正常情况下都是营养的美食,但是在不同的搭配下,很可能会变成披着“健康”外衣的有毒食物。在不知不觉的情况下,你很可能已经误食了这些看似“健康”的美食。

豆腐
豆腐是中国传统的特色美食,具有降血压、降血脂的功效。但是在烹饪豆腐的过程中,如果不多加注意,很可能会让其变成“致命美食”。豆腐与蜂蜜、红糖、牛奶一起吃都会引起食物中毒。特别是很多人喜欢将豆腐与菠菜一起煮汤,认为这样会更营养更健康,其实不然,因为豆腐跟菠菜一起吃可能导致结石。豆腐含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,与菠菜中的草酸会生成草酸镁和草酸钙。这是两种白色的沉淀物,它们不仅影响人体吸收钙质,还易导致结石。同样,豆腐也不能与竹笋、茭白、栗子等同吃。
鸡蛋
鸡蛋营养丰富,但是如果不注意饮食搭配,同样会失去营养的作用。比如早晨起来,很多人喜欢将鸡蛋打在豆浆中煮成蛋花汤,却不



知道鸡蛋与豆浆一起食用会影响消化。豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制鸡蛋清中的黏性蛋白在人体内的消化和吸收,大大降低了人体对蛋白质的吸收率。另外,鸡蛋与豆浆的沸点不同,当鸡蛋煮熟时,豆浆很可能因为加热过度产生毒素。
牛肉
牛肉是最富有营养的肉类,它的蛋白质含量很高,而脂肪含量低,但是土豆与牛肉搭配,会让你的肠胃功能紊乱。

因为土豆和牛肉在被消化时所需胃酸的浓度不同,这就延长了食物在胃中的滞留时间,因此引起胃肠消化吸收时间的延长,久而久之,就导致了肠胃功能的紊乱。

番茄
番茄富含茄红素、多种维生素,特别是维生素 C 含量丰富,有助人体的健康。酸酸甜甜的番茄可以做成酱汁,随意搭配都很美味。但是如果将番茄搭配鱼肉一起煮,就会使两种食物的营养大打折扣。因为西红柿中的维生素 C 会对鱼肉中铜元素的释放产生抑制作用,进而产生刺激胃黏膜的鞣酸物质,让人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。
鲫鱼
鲫鱼营养价值很高,含有丰富的蛋白质及矿物质。但是鲫鱼也有很多食用禁忌,例如煲鲫鱼汤的时候加入猪肉或者猪肝的做法都是错误的,它们会产生有害物质。而鲫鱼跟冬瓜一起煮,容易引起脱水现象,因为鲫鱼本身含有很多的微量元素,会降低冬瓜的营养价值不说,还很可能使身体脱水。
胡萝卜、白萝卜
胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及维生素 A,满足了人体对多种微量元素的需求;白萝卜有小人参的称号,有补气养中的功效。这两样看似营养健康的美食,放在一起煮,会影响人体对维生素 C 的吸收。大家都知道,白萝卜中的维生

养生之道

中年人饮食注重细节抗衰老

人到中年,各种生理机能开始减退,大体上每增长一岁,减退 1%。中年人的身体从充满活力的青年阶段开始转向衰退的老年阶段,体质状态、身体机能逐渐衰退,细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降,心、肺、肾等内脏器官功能也不知不觉地减弱。因此,推迟中年衰老的过程,是每个中年人的美好愿望,在众多的推迟衰老的手段和措施中,积极参加适宜的体育锻炼,合理安排饮食是最有效的方法。中年人,工作上肩挑重任,生活上有负担,时间上有紧迫感,由于精神上常处于紧张状态,因此最好选择一些放松性、有缓解精神及肌肉紧张作用的锻炼项目,比如太极拳、健身跑、气功、健身操等。从饮食方面讲,尤其要注意控制总热量,避免肥胖。要严格控制脂肪的摄入量,减少饱和脂肪酸的摄入,每天不超过 50 克。适量补充蛋白质,一般每天摄入 70 克~100 克,其中至少 1/3 为优质蛋白,如肉、



鱼、蛋、奶等。糖类不宜过多,吃糖过多不仅容易肥胖,还会增加胰腺负担。要多吃新鲜蔬菜、水果,保证充

足的维生素和纤维素的补充。要多进食含钙丰富的牛奶、虾皮、海带等,以防骨质疏松。要少盐,每天不

得超过 8 克,以免引起高血压和脑血管疾病。此外,中年人饮食要有节制,定时定量,以免引起消化功能紊乱而损害健康。要戒烟,它是诱发多种疾病的“罪魁祸首”。如果饮酒,要适量。中年人的饮食,除科学安排好一日三餐,并注意平衡膳食,还应适当补充具有抗衰老作用的食物。有资料表明,芝麻含有丰富的抗衰老成分——维生素 E,能促进细胞的分裂,推迟细胞的衰老,常吃可抑制细胞内的衰老物质——自由基的堆积,从而延缓衰老。鱼中含有较多的不饱和脂肪酸,有抗动脉硬化之功效。黑木耳含一种妨碍血凝固的物质,常食可防止脑血管病的发生。萝卜能增强体内巨噬细胞吞噬癌细胞。香菇等食物含有植物性固醇类物质,具有抗癌作用。以上食物均为天然理想的防早衰保健食品,中年人宜经常食之。

(殷实)

健康门诊



头疼。不论什么样的头疼,都要去医院检查——除非你对病因了如指掌。感冒会导致鼻源性头疼,而脑溢血或脑肿瘤等也会引起头疼。一

个人头疼最厉害的时候,有可能是脑动脉瘤的前兆,这个时候要立即检查。胸、喉、颌、肩臂或腹部疼痛不

这些疼痛出现后要及时检查

适。这都由可能是心脏病的前兆。要注意心脏发病的典型症状不是疼痛,而是不适。心脏病患者的反应是压迫,就像有只大象坐在胸口上一样。此外,心脏病发作引起的不适可能出现在咽喉、颌、左肩臂或者腹部。背部下部或者肩胛骨之间疼痛。多数情况下,这是关节炎的反映。另外,可能是心脏病发作或者腹部病变导致的。严重的腹部疼痛。可能是阑尾出现了问题,也可能是胆囊和胰腺的问题,另外,胃溃疡和肠道梗阻会出现腹部疼痛。小腿疼痛。有一种危险,人们知

之甚少,就是深静脉血栓形成。其危险在于一旦血栓脱落,就可能引起肺动脉栓塞。其中,癌症、肥胖、长期卧床不动、长途旅行、怀孕以及上了年纪等都会造成小腿疼痛。腿脚灼热疼。有些人不知道自己患有糖尿病,周围神经病变也许是其最早的症状,如果腿脚有灼热感或针刺感,就说明神经已受到了损害。无法解释的疼痛。各种身体疼痛在抑郁症患者中都很常见。有时候是头疼,有时候是四肢疼痛,还有时候是综合性的。但千万不要静静忍受,因为也许此时大脑生理结构已经发生了病变。

(仁民)

温馨提示

女人吃全素易得高血压

当“素食主义”成为许多瘦身爱美女性的新宠时,一项最新调查显示说明:吃全素其实并不利于女性健康,反而会引发高血压及过早衰老。很多吃全素的女性,反而容易出现肥胖、高血压等,过早衰老。台湾最近一项研究表明,这是因为她们患上了“新陈代谢症候群”。



“新陈代谢症候群”指的是不正常的新陈代谢所引发的一连串合并症,通常在腰围、血压、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇和空腹血糖 5 个判断指标中,出现 3 个高于标准,就代表可能已出现“新陈代谢症候群”。它是糖尿病及心血管疾病的前兆。研究表明,女性长期吃全素食,会使人体碳水化合物、蛋白质、脂肪比例失衡,造成消化不良、记忆力下降、免疫力降低、内分泌和代谢功能发生障碍,容易患贫血和肿瘤。此外,长期吃素食会引起胃酸及消化酶减少,味觉降低,导致食欲不振;植物油不饱和脂肪酸所产生的过氧化物,与人体蛋白质结合形成脂褐素,在器官中沉积,会加速女性的衰老。

(阿阳)

身边提示

吸烟后 30 分钟内不宜服药

吸烟有害健康可谓人人皆知,但吸烟对药效会有影响,许多人可能不知道。近年来,大量研究证明,吸烟不仅会危害健康,而且会降低药效,甚至贻误病情。研究认为,吸烟影响药效的主要原因有两种:第一,吸烟时外周血管收缩,血压升高,致使药物的吸收减少。据美国一位科学家调查,吸烟后半小时内服药者,药物有效成分能到达血液的只有 1.2%~1.8%,而半小时后服药的则可达 21%~24%。研究亦证实,吸烟后胰岛素吸收平均降低 13%,而吸烟后最初 30 分钟降低最多,高达 31%。吸烟的糖尿病患者比不吸烟者需增加 15%~20%的胰岛素量,而吸烟过多者需增加 30%。第二,香烟中的有害成分如尼古丁、烟焦油等,可使肝脏内参与药物代谢的酶的活性增强和数量增多,从而加速了药物在体内的代谢,促进了药物的排出,降低了血液中药物的有效浓度。总之,吸烟对药效的影响作用不可忽视,尤其是吸烟后半小时内服药,香烟对药物有效成分的影响会更大。为此,提醒烟民朋友,在吸烟后 30 分钟内不要服用任何药物。

(辛华)