

# 每周吃素一两天

## 调理肠胃益健康



不知道从何时起,吃素的风潮兴起,甚至有不少人热衷于吃素,觉得吃素可以起到养生的作用。营养师尤华智表示,适当的吃素确实对身体有好处。但同时,吃素也是有讲究的,盲目吃素并非养生之道。



### 长期吃素不健康

吃素养生最好张弛有度,在保证营养均衡的前提下以适当素食以作调节。

随着生活水平的提高,大鱼大肉者不在少数。于是导致脂肪、蛋白质、糖分等摄入过多的问题比比皆是。于是有人选择抛弃肉食,改为吃素。吃素一时间似乎成为了一种健康饮食的象征。

尤华智表示,经常大鱼大肉、高油高脂又不加节制的饮食习惯,往往导致营养摄入的不均衡。虽然在短时间内并不会引起太大的变化,但如果长期如此,往往会导致体内的饱和脂肪酸、胆固醇、三酰甘油脂的累积,继而导致或诱发心肌梗塞、直肠癌、糖尿病……

诚然,吃素的好处比吃荤要多,但长期吃素显然就有点矫枉过正了。尤华智介绍,长期吃纯素食,会使人体内的碳水化合物、蛋白质和脂肪比例失衡,严重的甚至会造成记忆力下降、免疫力降低、内分泌和代谢功能发生障碍,还容易引发贫血等问题。另外,长期素食还会引起微量元素和维生素的缺乏,如人体必需的微量元素锌、铁等,主要来自于肉类。因此,吃素养生最好张弛有度,在保证营养均衡的前提下以适当素食以作调节。

### 定期素食乃养生之道

定期吃素,是指每隔一段时间,如每周选择一天或者两天的时间不进食荤腥油腻食物。

肉吃多了不利于健康,素吃多了亦不益于健康,尤华智表示最好的饮食方式就是达到每天营养摄入的均衡。

然而,要做到这一点不容易,细致地计算,严格的控制和长期的坚持也与现代人的生活习惯不相适应。在这种情况下,不妨试试定期吃素,也就是指每隔一段时间,如每周选择一天或者两天的时间不进食荤腥油腻食物,以素食为主,让肠胃得到适当休息。

尤华智解释,定期吃素除了能在一定程度上减少热量的吸收和脂肪的累积之外,素食中丰富的膳食纤维也能刺激肠蠕动加快,膳食纤维可以带走平时饮食残留在身体里的残渣、废物、毒素,也有利于排便,起到清理肠胃的作用。另外,如果把人体的胃肠道比作一台机器,那么定期的素食,就可看作是机器的“休息日”,在一定程度上减轻其工作负担。

他强调,要达到养生的目的,定期食素的饮食方式就一定要坚持。饮食调理不见得能立即见效,即使是大鱼大肉对身体的影响也并非一日之寒。因此,饮食养生是通过长期的坚持和影响而逐渐起效的。

### 吃素不等于只吃蔬菜

五谷杂粮、水果、坚果、菌类、豆制品等都是很好的素食材料。

说起吃素,不少人首先想起的就是蔬菜。当然,吃素可不是让你只吃“草”(蔬菜)。实际上,素食应该是不吃肉、不吃鱼、不吃动物性食物等,而非仅仅是限于蔬菜。尤华智认为即使是吃素,也应该注意到营养摄入的均衡。通过其他各大类的食物,我们仍然能在一定程度上摄取人体所需要的元素,如维持日常生活所需



的热量和蛋白质等。

除了当季蔬菜,素食中还应包括瓜果等其他植物性食物。当然少不了碳水化合物,如包括米饭、面条等,而蛋白质可以从新鲜豆类、豆腐和坚果中摄取。实际上,五谷杂粮、蔬菜、水果、坚果、菌类、豆制品等都可以成为很好的素食材料。

### 遵循“三少一多”原则

少脂肪、少热量、少蛋白质、多膳食纤维

吃素养生最好遵循“三少一多”原则,即少脂肪、少热量、少蛋白质、多膳食纤维。如果仅仅为了让素食更美味,采用了多油、多盐甚至是煎炸的烹调方式,甚至将素食能够仿荤认为

是一种既健康但又不损食欲的做法。但实际上,这样的素食方式反而背离了吃素养生的初衷。

实际上,无论是哪种食用油,脂肪的含量都不少,大量食用油烹煮的素食本身脂肪含量就高,而煎炸等烹煮方式也让素食成为高热量的食物。因此健康的素食,应该尽量使用水煮、蒸制的方法烹调食品。

另外,食素的同时应该减少零食、甜食、饮料等。否则就是通过其他渠道摄入脂肪、热量等,与不吃素也就没有太大的区别。值得一提的是,吃素期间含糖较高的水果也应少吃。

(谢哲)

## 泡脚加点盐 水不易凉

下班回家用热水泡个脚,不但能缓解一天的疲劳,还能有效促进睡眠。如果再给热水加点“料”,效果会更好。

泡脚时,不妨在水里撒点盐。盐水能杀菌消毒,防治脚气,使双脚皮肤变得光滑。此外,泡脚水的温度以40℃左右为宜,凉了就需要不断加热水,如果有了盐的加入,水就不容易变凉,泡脚效果更好。

具体方法是:在一盆热水中加入一小匙盐,泡脚15~30分钟,以身上开始发热、微微出汗为宜;浸泡时,可以用一只脚搓擦另外一只,利于舒筋活络,加速体内血液循环;如果再配以按摩脚心涌泉穴(距脚尖1/3个脚掌长度处),还有促进睡眠、延缓衰老的功效;最好是在下午5~7点,饭后1小时左右泡脚,这段时间是肾经的活跃期,效果更好。

(晓时)

## 擤鼻涕别捏两个鼻孔

### 容易引起中耳炎、鼓膜穿孔等

四月天,婴儿脸,说变就变,弄得许多人感冒流鼻涕。如果擤鼻涕的方法不对,可能引起很多疾病,比如鼻窦炎、中耳炎,甚至鼓膜穿孔。

耳鼻咽喉科专家杨明提醒,擤鼻涕时一定要注意细节,否则很容易使鼻黏液中的病菌跑到鼻窦中,诱发鼻窦炎等。有的人习惯捏住鼻翼两侧,用力将鼻涕擤出。这样很危险,因为用力时,鼻涕会向鼻后孔挤出,经过咽鼓管逆行到达中耳鼓室,会引发中耳炎,给鼓膜穿孔埋下隐患。正确擤鼻涕要牢记“三字经”:

压单侧,交替擤。用手指压住一侧鼻孔,稍微用力,另一侧鼻孔的鼻涕便会被擤出来,

再用同样的方法擤另外一侧。如果鼻涕不易擤出,可以请医生开些滴鼻液,待鼻腔通气后再擤。

勿用力,稍前倾。擤鼻涕时用力过猛,会对人体造成伤害。应掌握好力度,以耳朵听不到嗡嗡声为宜。身体略微前倾,有利于把上颌窦内积存的分泌物排出体外。

莫过度,早就诊。很多人恨不得每次都擤得干干净净,殊不知,鼻腔黏膜受到的刺激越多,分泌出的液体也就越多,过度擤鼻涕,会损伤鼻黏膜。因此,擤鼻涕不要太频繁,及时就诊才是上策。

(杨璞)

## 丹麦最新研究发现

### 运动后酸痛,拉拉筋

据英国《每日邮报》近日报道,《力量与训练研究杂志》刊登丹麦一项新研究发现,运动后再多做一些拉伸的动作,可以预防及缓解酸痛,其效果与按摩一样好。

丹麦哥本哈根全国工作缓解研究中心拉尔斯·安德森教授及其同事,要求20名女性锻炼颈脖和肩膀之间的斜方肌。两天后,参试者都感觉斜方肌酸痛。此后,参试者一侧肩膀接受10分钟的按摩,另一侧肩膀进行10分

钟拉伸锻炼。结果发现,与不运动也不按摩的人相比,按摩和锻炼都有助于缓解肌肉酸痛,10分钟左右效果最佳。

运动后,肌肉会累积大量乳酸,引起肌肉酸痛,甚至导致肌肉组织损伤。而一些轻微的运动有助于清除乳酸,缓解疼痛。安德森教授建议,高强度运动之后,应该进行一些轻松的伸展运动,以缓解肌肉疼痛。

(陈希)

## 倒牙了嚼片干茶叶

吃到凉的、酸的食物时,牙齿就容易酸痛难忍,俗称“倒牙”,医学上又叫牙本质过敏。究竟应该如何预防及缓解倒牙呢?

如果牙釉质被磨损,使牙本质暴露,受到外界冷、热、酸、甜刺激时,就会有过敏疼痛的感觉。因此,保护牙釉质尤其重要。平时尽量少喝碳酸饮料;咀嚼食物要用双侧牙齿,避免单侧过度磨损;天冷外出时最好戴上口罩,防止冷空气刺激牙齿。如果倒牙,可以采用以下几种方法缓解酸痛。

喝杯温牛奶。如果口腔PH值偏低,牙釉质会软化,而牛奶或奶酪等乳制品可以逆转这种变化。

嚼片干茶叶。茶叶中的鞣酸可以减轻牙本质过敏症状;茶多酚可以预防龋齿,还能增强牙釉质的抗酸能力。倒牙时只要将干茶叶放在酸痛处轻轻咀嚼,即可缓解症状,容易倒牙的人可以每天嚼3次,也有预防作用。

嚼核桃仁。核桃仁中含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素、钙、镁等,其中油和酸性物质能起到隔离作用,倒牙时,取6克左右的核桃仁,反复咀嚼,每天3次即可缓解。

用大蒜涂擦。大蒜中的大蒜素与牙齿摩擦可以抵御外来刺激,降低牙齿敏感性。将蒜切片放置5分钟,再用其擦酸痛处3分钟,每天3次。

(毕良佳)