

身体告诉你 缺啥营养

口腔问题要补维生素
感觉疲劳吃点蛋白质

现代人工作繁忙,在吃饭这件事上总是放松警惕,常因不健康饮食导致体内缺乏必需的营养素,带来各种各样的问题。好在身体会发出“警告信号”来“抗议”你的不负责任。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文指出,及时捕捉、察觉9种身体信号,可以得知身体缺啥营养。本期,多位营养专家教你如何“安抚”不高兴的身体。



毛发变得干枯

研究表明,饮食中缺乏蛋白质、必需脂肪酸、维生素C及锌、铁等微量元素时,会导致头发干枯、变黄、脱落等。许多年轻女性为爱美而节食,往往导致蛋白质、能量摄入不足,结果身体是瘦下来了,却牺牲了一头秀发。

营养指南:复旦大学附属华东医院营养科教授陈霞飞指出,营养充足才能滋润毛囊,养出乌亮秀发。饮食上要保证充足的主食、蛋白质和必需脂肪酸。每天至少吃3两鱼肉和瘦肉、1个鸡蛋、半斤牛奶。有条件者可多吃牡蛎,增加锌的摄入。

提早出现衰老症状

诸多医学研究显示,营养不均衡会加速皮肤老化、皱纹生长、体力衰退。一项研究表明,饮食中丰富的维生素A、C、D、E及类胡萝卜素、黄酮类物质等抗氧化剂,能帮人们留住年轻的样貌。

营养指南:陈霞飞建议,每天要吃两份水果加三份以上的蔬菜。一份水果等于两个小型水果(如猕猴桃)或一个中型水果(如苹果、橙)或半个大型水果(如西柚);一份蔬菜等于一碗生的菜或半碗煮熟的菜。选择蔬菜应保证多色多种,深色蔬菜占一半以上,如番茄、菠菜、西兰花、胡萝卜、青椒等。不少水果热量较高,应在保证热量摄入合理的情况下,尽量选择应季、新鲜的品种。

出现溃疡、牙龈炎等口腔问题

食物要进入消化道,第一个必经之处就是口腔,因此,饮食不健康最直接的表现就是口腔问题。牙龈反复发炎或出血,与维生素C摄入不足有关;龋齿、牙齿脱落与高糖食品摄入过多(如爱吃甜食、爱喝甜饮料)及纤维素摄入

不足有关;口腔溃疡最直接的原因就是爱吃辣以及喜食热性食物,包括牛羊肉、荔枝、橘子、菠萝等;舌炎、舌裂、舌水腫可能归因于长期进食精细米面导致的B族维生素缺乏。

营养指南:陈霞飞认为,最重要的是注意口腔卫生,同时注意改善饮食结构。一要营养均衡,注意粗细搭配、荤素搭配;二要少吃甜食、油炸食物和热性食品;三要补充维生素C和纤维素,比如烹调蔬菜时以热炒和凉拌结合为宜,以免损失维生素C;四要补充维生素D和钙。

体重突然增加或减轻

体重减轻可能与没时间吃饭或减肥导致营养摄入不足有关。天津第一中心医院营养科主任谭桂军说,人体正常节律一般是4~6小时吃一餐,不按时吃饭不仅让人变瘦,还可导致胃排空的生理过程紊乱,影响内分泌,导致胃炎等疾病。体重突然增加有三大原因:秋冬和冬春交替时,因天冷而贪吃;很多女性经前期饥饿感强,爱吃零食,导致发胖;春节等节假日期间聚会和宴请多,管不住嘴,也容易突然发胖。

营养指南:谭桂军和陈霞飞建议,再忙也要按时吃饭,可制定一个一日饮食计划,合理安排工作与吃饭的时间。自己可以带点健康的零食,如鱼片、牛奶、坚果、水果等。叫外卖要选蔬菜多、烹饪方法为蒸煮、少油的。春节快到了,谭桂军提醒,吃坚果要注意控制量,因为15克坚果就等于10克油。另外,聚会吃饭要参照平时的摄入量管住嘴,尽量一个菜只伸一筷子。要少点一些油炸的菜和肉类,多吃些蔬菜和鱼类。

脑子感觉不够用

华中科技大学同济医学院神经医学博士

后毕琳琳告诉记者,大脑是个“贪吃鬼”,消耗着人体摄入能量的20%。如果近段时间总出现思维能力下降、记不住事情、脑子不够使等现象,也可能是营养不良的预警信号。

营养指南:给大脑补充营养重在均衡。要有适量的碳水化合物,以满足大脑的能量需要。而且,注意力与连接大脑神经元的神经纤维髓鞘有关,需要欧米伽3脂肪酸,因此,可多吃深海鱼肉、鱼油、核桃等食物。另外,记忆力的好坏与神经元的兴奋程度有关,应补充乙酰胆碱。鸡蛋、动物肝脏和豆类等富含胆碱类物质的食物,能促进乙酰胆碱的合成,帮助提高记忆力。

被消化问题困扰

腹泻、便秘、消化不良大多与膳食纤维(特别是可溶性纤维)摄入量不足有关。研究表明,可溶性纤维能延缓胃排空速度,从而增加饱腹感,让小肠的营养吸收过程更充分。美国一项调查显示,许多美国人膳食纤维摄入量达不到美国营养学会建议的女性每天25克、男性每天38克的量。“中国健康知识传播激励计划——果蔬营养与膳食平衡”公布的结果显示,我国居民膳食纤维摄入量没有达标。

营养指南:除了合理搭配饮食外,经常排便不畅的人应提高膳食纤维摄入量。可以选择多吃全麦面包、糙米、燕麦片等主食,柑橘、苹果、菠萝、香蕉等水果,卷心菜、芹菜、豌豆等蔬菜。

伤口愈合速度慢

现代医学研究表明,伤口愈合是一个复杂但有序进行的过程,应确保营养均衡。加速伤口愈合、增强免疫力以避免伤口感染,需要蛋白质、微量元素、能量等多种营养素的参与。

营养指南:陈霞飞建议,每天吃一个鸡蛋、

半斤牛奶,对加快伤口愈合最有效。另外,锌有益皮肤健康,应多吃海鲜、奶酪、全谷物和蘑菇等。西红柿含有丰富的维生素C、番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分,有利伤口愈合。黑木耳富含铁等矿物质,同时含有丰富的锌,是一种天然补血食品,能避免术后失血过多,加速伤口愈合。

免疫功能变差

《美国营养协会期刊》刊登的文章指出,体重经常波动的人更容易患流感,因为不良饮食习惯会损害免疫系统,让人总感觉不舒服、经常感冒等。

营养指南:美国一项针对免疫功能受损老年人的回顾性研究显示,摄入足够的维生素及微量元素可改善被破坏的免疫系统。陈霞飞说,维生素E是免疫调节剂,可以从植物油、坚果、豆类和谷类中摄取。维生素C是免疫系统必需维生素,新鲜的蔬果是其重要来源。锌的作用也不可忽视,可多吃贝类、红肉等。

常常感觉疲劳

许多人把疲劳当成正常的生理反应,但疲劳往往与饮食有关。美国塔夫茨大学营养学副教授珍妮弗·萨切克指出,体内缺铁的女性易疲劳。还有研究表明,全谷物和含优质蛋白的食物能稳定血糖水平,让人充满能量。2012年一项研究发现,静脉注射维生素C让受试者在下午的工作中更有精神,因为维生素C能加速铁吸收。

营养指南:易疲劳者首先要补充能量,多吃全麦主食和富含优质蛋白的食物,其次,要补铁和维生素C。美国达拉斯的运动营养师默里迪恩·勒那博士建议,补铁可吃牛肉、四季豆和菠菜等,补充维生素C则可以选择橙子、草莓、西红柿等。(新华)