

# 节后想变瘦不能只吃素

“每逢佳节胖3斤”，这句话成为不少人在春节期间因为饮食不当导致长胖的真实写照。假期过多摄入高热量的食物，很容易引起脾胃热滞，导致腹胀、食欲下降、腹泻或便秘。因此，有人提出节后饮食要“素”，不但只吃素食，连主食都只吃粗粮。营养师表示，这样吃

并不科学。据介绍，饮食调节是一个缓慢的、循序渐进的过程，只吃素或大量食用粗粮都会给身体造成影响。春节期间食用过多肉类会给身体带来负担，选择素食虽然能暂时缓解不适状况，但人体所需要的很多营养素，如蛋白质、维生素B、微量元素

等，主要来源都是肉类，如果不摄入肉类，身体会因缺乏营养素而引发疾病。对于还在生长发育的青年来说，每天都需要充足营养来保证身体的正常发育，而素食中的钙、锌等与生长发育直接相关的营养素利用率偏低，长期吃素不仅会导致身体发育缓慢，严重的还会

影响智力发育。适量吃粗粮有助于身体健康，但过量食用，不但会增加肠胃消化的负担，还会阻碍人体对于其他营养素的吸收。因此，荤素搭配要合理，不可偏颇。可以用鸡肉、鸭肉等白肉代替猪肉等红肉，既能减少脂肪摄入量，又能保证摄入足够的动物

蛋白质。蔬菜富含的膳食纤维能够增加食物在口腔中咀嚼的时间，促进肠道消化酶分泌，同时加速肠道内容的排泄，从而缓解便秘。深色蔬菜如菠菜、空心菜、茼蒿等，可为人体提供钙、铁、维生素B2等营养素。另外，尽量选择白灼、清蒸等烹调方式，减少油的摄入量。

积极运动可以促进肠胃蠕动，加快新陈代谢，可以选择自己喜欢的运动，如慢跑、游泳、打太极拳、做健身操等，每周锻炼三次以上，每次运动时间不少于半个小时。绿茶、普洱茶也具有有良好的“清火”作用，可以清除胃肠道的油腻，消食化积。（据《健康报》）

## 碍于情面不愿拒绝是病态

关系不生不熟的朋友张口借钱，借了怕他能力还，不借又碍于面子，觉得不近人情。为了抵消心中的愧疚感，最后还是违背自己的意愿，把钱借给他。

这种愧疚是一种过度负责、过度承担的状态。说白了，就是把别人的事情当成自己的事情，见到对方有难，如果不去帮一把，内心好像就会过意不去。

但是这种牺牲自己、满足他人利益的做法是病态的。在这种关系中，我们无法用平等、尊重的方式和别人建立好的人际关系。

古语云：“慈不掌兵，义不理财，善不为官。”“慈”“义”“善”都是一个好人应该具备的好品质。但是，这种好品质会影响我们整个人生。事情是别人的，你不需要为了别人的事情责怪自己，而让自己感到愧疚。

以后再遇到类似的事情时，告诉自己：我可以做一个真实点的自己。愿不愿意，都是我自己的事，困不困难是你的事。从一个好人的角色里脱离出来，对自己和对别人最起码是真诚的。（据《大河报》）

## 口臭吃口香糖不能解决问题

近日，张女士向医生倾诉了她的烦恼，她感觉自己口臭症状严重了，吃了一一段时间的药，感觉口臭更重了，并感觉周围的同事都开始“嫌弃”她，最后不得不请假。

但是，医生并没有发现张女士有多严重的口臭，可见口臭已经给张女士造成了很大的心理阴影。

据介绍，一般情况下，口臭是由不良生活习惯引起的，比如常吃辛辣刺激性食物、饮食不规律、喝酒、抽烟、熬夜等，都是引发口臭的关键所在。久而久之，肠道无法及时排掉毒素，导致毒素返回口腔，变成难闻的异味。

口腔有异味，很多人选择口香糖、漱口水、口喷剂等来缓解。对此，医生表示，这些只能暂时遮盖口气，不能从根本上解决问题。其中一些产品还含有酒精，容易损伤口腔黏膜，进而助长细菌的滋生，加重口臭症状。因此，要想摆脱口臭，还要从查找原因做起，如胃肠道疾病、口腔疾病等，都是导致口臭的常见原因。找到病因后，对症治疗。（据《大河报》）

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

基本技能

63

遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。



## 节后饮食量要减少

节日期间，人们往往摄入过量肉食，容易造成消化不良、营养过剩、酸性偏高等问题。因此，节后恢复肠道健康，首先要减少饮食量，其次食物以清淡为主。除此之外，还可吃一些助消化食品。

山药。山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质等，都可以防止人体脂质代谢异常，减少皮下脂肪沉积，促进胃肠道的消化和吸收，避免肥胖，增强免疫力。

海带。海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质调顺肠胃，预

防便秘和肠癌的发生。

莲藕。莲藕含有蛋白质和膳食纤维，能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合，减少脂类的吸收。莲藕中含有鞣质，其具有一定的健脾止泻的作用，可以促进消化，减少消化不良的现象。

白菜。白菜含有丰富的膳食纤维，有排毒的作用，对于消化不好的人，多吃一些白菜还能预防肠癌的发生，经常上火的人也可以多吃白菜清火。想要最快控油排油，选择水煮白菜，稍微加点盐就可以达到很好的排油效果。（据央视报道）

## 女人腿粗点更健康

德国研究发现，和腿部强壮的女性相比，体重正常但腿太细的女性，新陈代谢能力较差，患心血管疾病的风险和死亡风险也会提高到三倍。

其实，浑圆紧实的臀部，有力量的腿，本来就是女性健康的重要标志。

古代没有车子，女性需要强壮有力的下肢来承担孕期的二十多斤额外负担。女性臀部和腿部的脂肪，还有为泌乳储备能量的功能。如果下肢过于细弱，某种意义上表明女性的体质不佳。

别再埋怨自己大象腿了，只要整体不肥胖，腰围正常，体脂率也不超标，就不要再抱怨了。（据新华社报道）

## 粥煮的时间越长喝后升糖越快

很多人喜欢喝粥，但粥会使餐后血糖迅速升高，所以糖尿病患者一般很少喝粥。其实糖尿病患者没有绝对的饮食禁忌，是可以喝粥的，但要注意煮粥的技巧，喝粥的时候更加安心。

粥熬的时间越长、越黏稠，人体对其中淀粉的吸收就越快，餐后血糖升高得越明显。因此，煮粥煮熟就行，不要熬太长时间，防止升血糖速度过快，血糖难以控制。

除此之外，喝粥时间和速度也要注意，尽量不要早餐喝粥，应午餐或晚餐喝。因为凌晨到中午的时间里，血糖普遍偏高；中午以后，血糖才趋于平稳。喝粥时不要连续喝，要粥、菜交替慢慢食用，要注意监测血糖的变化。（据《健康报》）

## 补脾养胃喝山药粥

过年亲朋好友团聚，酒场饭局自然就会多起来，稍不注意就会吃多，引起胃酸、胃胀、消化不良等不适，给大家推荐一款粥，能滋养脾胃。

原料：山药50克，赤小豆50克，薏米25克，莲子25克，大枣15克，糯米100克。

制法：将山药、赤小豆、薏米、莲子、大枣、糯米分别洗净，山药切块，与其他诸物共入锅中，加适量水煮粥。

功效：山药性平、味甘，能补脾养胃、生津益肺。赤小豆性甘、味酸，可清热利水，散血消肿。薏米性微寒，味甘，能利水渗湿、健脾止泻。莲子性平、味甘，能补脾、养心、开胃。大枣性温、味甘，可补脾和胃、益气生津。糯米性温、味甘，能补中益气、暖脾胃。多物合用，有补脾益气、渗湿益胃之效。（据《大河报》）