

为了胃,吃饭别犯这3忌!

从小到大,我们被长辈灌输的吃饭方式有哪些呢?像吃饭不要砸吧嘴、在饭桌上别随便敲碗筷、手要扶着碗等等,这些几乎都是小时候被教导的饭桌上的礼仪和规矩。但往往忽略了一些吃饭的健康习惯,具体有哪些呢?

吃得太饱

一些平时贪嘴或节俭的人,往往吃饱了也会再

吃上两口。但习惯性吃太饱,很容易给肠胃带来损害。

吃太饱所带来最明显的危害就是胃肠负担加重,饭后立马就能感到肚子难受。长期如此,胃肠总是受到损害、得不到好的休息,自然就会罢工,引发胃糜烂、胃溃疡等胃部疾病。

另外,吃太多的食物,也会让身体超过能量需求。时间长了,脂肪肝、肥胖也容易跟着来。

建议:吃饭要吃七分饱,这话说得没错。如果一顿饭吃到胃里有点满,却还想习惯性多吃几口时,这就是该收口的时候了。

吃得太烫

我们中国人饭菜多为热食,冷盘一般是餐前的点缀。热食可以增进食欲、促进胃肠蠕动,有利于食物消化和吸收,尤其是天寒地冻时。但是,就算要吃

热的,温度也不能太烫。

我们口腔和食管表面覆盖的黏膜,适宜的进食温度是10~40℃,能耐受的高温也只在50~60℃,超过65℃便能烫伤黏膜。

偶尔烫伤还能修复,长期吃超过65℃的食物,黏膜一直处于损伤和修复过程中,就容易导致食道癌症发生。

建议:吃饭的时候,特别碰到刚煮好的食物,稍微凉一凉、放一放再吃。一

般来说用嘴巴试了不烫口就行。

吃自己爱吃的

挑选自己爱吃的,能让这顿饭吃得开心,但长期偏食却会造成体内营养缺失。

像是一些喜爱肉食的人,不吃蔬菜水果,体内便会缺少膳食纤维,容易造成便秘。而不爱吃肉的人,不仅容易缺少人体所需优

质蛋白、铁等,还会影响身体生长发育。

建议:对于只吃素或偏爱肉食的人来说,应尽量做到营养均衡;而如果对于不喜欢吃某些具体种类食物的情况,也可以选与之相似营养的食物作替代品。

这3个禁忌,日常注意到了,就会给胃部减少负担,肠胃不易受损,就会有个体好身体。

(据《银川晚报》)

孕期吸烟或增加妊娠糖尿病风险

以色列和美国的一项联合研究显示,女性在怀孕期间吸烟,可能增加患妊娠糖尿病的风险。这项研究刊登在美国《产科学与妇科学》杂志上。

研究人员分析了美国疾病控制和预防中心“妊娠风险评估监测系统”收集的在2009年至2015年间分娩的约22万名产妇的数据,其中有近1.3万名被诊断患有妊娠糖尿病。研究人员了解了这些被调查者在孕期的血糖情况以及她们的孕期吸烟情况。

研究人员发现,每天吸烟量与孕前一样或更多的孕妇,患上妊娠糖尿病的风险增加近50%。即使在孕期减少吸烟量,吸烟孕妇患上妊娠糖尿病的风险仍然会高约22%。

研究人员建议,妇女在计划怀孕之前就应该戒烟。为了尽量降低妊娠风险,吸烟孕妇应制订针对孕期的戒烟计划。

(据新华社报道)

3招调理季节性情绪失调

入冬后,很多人察觉到,自己像变了个人——脾气火爆容易生气、不愿搭理人、白天嗜睡晚上却失眠、突然喜欢吃甜食。一般来说,如果已经至少连续两个冬天出现了相关症状,没有任何其他原因,就可能是被季节性情绪失调纠缠上了。专家支招说,调理这些不适只需3招。

晒太阳 阳光是最天然、安全的“快乐药”,如果能坚持每天早晨连续散步30分钟至60分钟,让脸好好晒晒温暖的阳光,不良的情绪会随之缓解甚至消失。

改善心境 可以先从改变生活环境入手,比如买一些温馨的小饰品带回家,还可把窗帘、床单、桌布都换成新的。另外,回到家可先洗个热水澡,让自己的身心彻底地放松平静下来,再听些舒缓优美的音乐。

喝养心茶、汤 如莲心茶。取莲心2克,加开水泡10分钟后可饮,适用于心火旺盛者。

平时还可煲二仁瘦肉汤,取柏子仁10克、酸枣仁20克、大枣10克、瘦肉50克,同煲1小时,每周喝2次。(据《银川晚报》)

增强免疫力常按身柱穴

身柱穴属督脉,“柱”在古代指楹柱,就是在房子中间直立起来的起支撑作用的巨大柱子。身柱穴最大的用途就是增强体质、强健身体、提高人体的免疫力。所以,建议免疫力较弱的老年人和小孩,可以经常刺激此穴。

取穴:身柱穴位于人体后背两个肩胛骨的中间处第三胸椎棘突下凹陷中,上方连接着头部,下面与人的腰背相连。

按摩方法:每晚睡前,给家里的老人揉一揉身柱穴,可以为身体补足正气,扶正祛邪,增强老年人的体质和免疫力。由于该穴在背后,按摩时不太好用力,可以拿一枚硬币,用硬币的边缘在身柱穴的位置上下滑动按摩。(据《针灸甲乙经》)



爱吃猪油易致颈动脉狭窄

老一辈人认为人要多吃猪油才能补充能量,不容易饥饿。然而专家指出,猪油的主要成分是饱和脂肪,可为人体提供能量,但过量的饱和脂肪会增加患心脑血管疾病风险。

69岁的张先生一辈子爱吃猪油,近期出现晕倒、拿不稳东西、走不了路等症状,就医后查出双侧颈动脉狭窄90%,医生采用颈内动脉剥脱术从其颈动脉里“掏”出长条的黄色油脂。

(据《信息时报》)

儿童生病未愈别急着进补

进入寒冬后,天气变化快,很多宝宝患上了感冒。有些家长看着孩子因为生病食欲不振,日渐消瘦,心里非常着急,为了让宝宝快点好起来,除了按时吃药之外,家长还每天给他炖滋补汤喝,这样可行吗?

据健康体检专家介绍,感冒还未痊愈时不要马上进补,否则可能会帮倒忙。因为感冒的时候,人体会消耗一些元气,使身体变得虚弱,为了补回丢失的元气,有些人便在感冒时吃些大鱼大肉,甚至吃一些补品。其实,这种做法是不科学的,不仅不利于感冒的康复,而且还可能会“火上浇油”,使感冒的病程延长。

感冒在中医上属外感病邪,在治疗上主要是把正气调到体表,以驱逐邪气。如果此时贸然进补,会使还未来得及排出的邪气积在体内,从而使得感冒的病程延长,甚至还会加重病情。另外,由于补品多属滋腻之品,孩子在感冒时胃肠的消化吸收功能都还较差,若急补、骤补,反而会加重胃肠负担,使患儿出现消化不良等症状。

感冒痊愈后进补也要循序渐进,这样才能使补品真正被吸收而达到进补的效果。

(据《快乐老人报》)

宫寒喝韭菜生姜牛奶羹

材料:韭菜500克,生姜30克,牛奶250毫升。

做法:先取韭菜洗净,切碎,生姜刮皮洗净。将韭菜、生姜一同放入榨汁机中,取其汁。将韭菜生姜汁倒入锅中,加牛奶,小火煮开后即可。

功效:温中散寒,健脾养胃,对宫寒的女性特别是上腹有坠胀感的女性有帮助。

(据《大河健康报》)

高血脂患者不能吃肉?

54岁的李阿姨体检时发现自己血脂偏高,她很疑惑,自己平时不爱吃油腻的食物,肉类摄入也不多,血脂怎么就超标了?

据介绍,影响血脂高低的不仅仅是摄入多少肉类食物,还与其他食物的摄入量有一定关系。酥饼、油条等食物中含有反式脂肪酸,也能升高“坏胆固醇”(低密度脂蛋白),降低“好胆固醇”(高密度脂蛋白)。坚果类、淀粉类及植物油摄入过多、运动量过少等因素,都会引起血脂升高。

血脂高的人要选对肉。推荐以下两种肉:

1. 白肉 也就是我们平时吃的鱼肉、禽肉和虾肉,这类肉是血脂患者的首选肉类,因为白肉中的脂肪含量相对较低,且营养价值极高。其中含有丰富的不饱和脂肪酸,不仅对心脑血管有益,还能保护视神经不受损害。

2. 瘦肉 由于牛肉、羊肉、猪肉中的脂肪含量较高,不适合高血脂患者食用。但由于红肉中的血红素铁含量丰富,能补充身体所需的铁元素。在选择红肉时,可以挑选瘦肉部分食用。根据2016膳食指南推荐,每天摄入畜禽肉量应控制在40g~75g。

需要提醒的是,选择鸡、鸭等禽类时,不建议吃禽类的皮,因为皮中含脂肪较多。

血脂高应减少脂肪摄入量限制胆固醇摄入,对于高血脂患者来说,日常饮食要做到以下两点:

1. 减少脂肪摄入 摄入过多的脂肪会使血脂升高,还会在体内堆积引发肥胖。肥胖患者更容易患糖尿病、高血压,对于高脂血症患者来说,减少脂肪摄入至关重要,特别是动物脂肪。

2. 限制胆固醇摄入 胆固醇虽然是人体必需的物质,但也不能摄入过多,否则会造成血脂升高。避免摄入动物内脏、鱼子、奶油、蛋黄、蟹黄等。

最后,还要注意戒烟限酒,限制摄盐量,做到饮食有节制。每周进行至少5次中等强度运动,每次至少30分钟,每天饮水(白开水或淡茶水)7~8杯。

(据《大河健康报》)

这四类人要少吃腊味

平均100克腊味中的钠含量高达800毫克,远超过人体的正常需求。以下四类人应少吃或尽量不吃腊味。

体内钠离子突然增加会导致身体某些器官收缩,如血管、平滑肌等。食用高盐食品会导致血压升高、心律不齐以及血脂升高而加重病情,故高血压、高血脂及心律失常的患者要少吃腊味。

体内的盐主要经尿液排到体外,要排出体内盐分需要多喝水,这无形中会加重肾脏负担。患肾炎、肾功能不全的人食用腊味会导致病情加剧。

腊味多为油脂含量高的肉类制作,其代谢会产生大量尿酸,加重痛风患者病情。

我国食盐普遍为含碘盐,而甲亢患者应减少碘摄入,所以应少吃腊味。

(据《楚天都市报》)