

运动员们为何偏爱香蕉?普通人吃香蕉需要注意啥?

前几天,陈梦比赛休息时吃香蕉的画面被观众关注到,甚至成为热搜。

如果仔细看看国内外有关运动员的报道,我们会发现,几乎各国运动员都喜欢吃香蕉,也经常在比赛期间吃香蕉。无论是山地自行车运动员,还是网球、乒乓球等球类运动员,乃至跑步运动员……香蕉都常常出现在他们的食谱中。

具体说,一根香蕉里面有什么营养呢?从矿物质角度来说,香蕉既富含钾,镁也不少,在水果中还是比较优秀的。但从维生素角度来说,它倒是乏善可陈,那为什么各国运动员一致这么青睐香蕉呢?这当然是因为它有一些其他多数水果所不及的优点。

香蕉对于运动员的十大优势

1. 香蕉富含碳水化合物,在水果中热量值较高。和脂肪、蛋白质相比,碳水化合物可以较快地为运动员补充能量,而且消化负担小,代谢负担也小。懂一点运动营养的人都知道,赛前、赛中、赛后适时补充碳水化合物,对维持高水平体能是非常重要的。

2. 香蕉中的碳水化合物类型丰富,既有葡萄糖、果糖等快吸收的糖分,也有慢消化的淀粉,还有抗性淀粉。香蕉的血糖指数比面包、馒头、米饭都要低得多,能持续而稳定地释放葡萄糖,不像喝糖水那样,血糖快速升高,之后又快速下降。稳定的血糖水平对比赛时的平稳发挥很重要。

3. 香蕉是固体食物,有较好的饱腹感。它的水分比大部分水

果低,而且水分在体内的释放速度慢。它不像液体饮料那样,饱腹感低,水分很快被身体吸收,然后急着去上卫生间。

4. 和普通主食相比,香蕉富含多酚类物质。香蕉的抗氧化能力较强,其氧自由基吸收能力可以和猕猴桃、柑橘汁等相媲美。运动员在高强度运动时,身体会产生大量自由基,炎症反应上升,需要更多的抗氧化物质来帮助



助身体维持代谢平衡。

5. 香蕉以富含钾元素而著称,充足的钾有利于降低神经肌肉的紧张度。在压力巨大的比赛时刻,高钾这个特点对运动员来说是很有意义的。

6. 很多人听说吃香蕉能给人好心情,在很大程度上可能是由于香蕉中含有微量的生物胺类。香蕉中含有5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素等,其中5-羟色胺这种物质会让人觉得心情放松而愉快,而这对于缓解运动员比赛时放松心情也是有益无害的。

7. 香蕉质地柔软,容易咀嚼,可以用最短的时间吃完。在备赛和比赛中,只要有一两分钟就能吃根香蕉,不会因为吃东西而浪费时间耽误事。

8. 香蕉有皮,可以保证里面的果肉新鲜卫生。但它又无需削皮,方便易剥,不用吐核,又不会让手被食物污染,适合室内室外各种场合食用。

9. 香蕉供应广泛,无需冷藏,

容易携带,又方便储存两三天。特别是在一些长距离赛事中,选手会把香蕉作为路途上补充能量的重要食物。

10. 香蕉味道宜人,在热带水果中过敏性也比较低。同时,它还适合与牛奶、酸奶等其他食物配合食用,作为营养价值较高的奶昔、甜食或冷食。

不过,我们这些运动量不大的普通人,是否也适合每天吃香蕉呢?这就要看每个人的具体情况,以及具体怎么吃了,尤其是对于以下几种人群:

减肥的人能吃香蕉吗?

减肥人士吃香蕉的主要顾虑有两个:一是热量比较高,运动很少的人,在三餐之外再加根香蕉,热量就容易过剩。所以,减肥人士肯定是不能任性吃香蕉的,一定要限量。二是蛋白质含量比较低。如果用香蕉替代一部分谷类主食的话,热量虽然不增加,但会降低蛋白质摄入量。对不锻炼的人来说,这不利于维持紧实的肌肉。所以,用少量香蕉来替代点心、零食、甜食是可以的,用来替代主食就不太合算了。

糖尿病人能吃香蕉吗?

香蕉的血糖指数不是很高,可以少量吃。如果三餐之外额外吃很多香蕉,就容易碳水化合物总量过多;而用它简单替代主食,又容易降低蛋白质供能比例,反而可能不利于血糖平稳。

一个方案是在两餐之间吃,把香蕉切成小丁,配无糖酸奶。这样既能给酸奶提供甜味,又不会摄入过多的糖分。

另一个方案是把香蕉放在正餐里吃,替代一部分主食,让碳水化合物含量不变,但同时略微增加蛋白质。比如说,一根二两多的香蕉肉中含有25克的碳水化合物,那么可以用来替代半两米饭。但可以同时再加两口蛋白或豆腐干等蛋白质食物,保持蛋白质供应量不变。

胃肠不好的人能吃香蕉吗?

在未成熟时,香蕉中的单宁

含量更高,而单宁对胃肠黏膜有一定刺激和伤害,并会降低蛋白质、脂肪酶和淀粉酶等消化酶的活性。部分胃肠功能较弱的人或胃肠疾病患者会感觉吃香蕉之后胃部不适,肠道不适,甚至咽喉口腔黏膜也不舒服。这部分人就不适合大量吃香蕉(包括柿子等和其他富含单宁的涩味水果),特别是不适合饭前吃,此时对黏膜刺激更明显。

如果把香蕉和含淀粉、蛋白质的其他食物一起食用,单宁等多酚类物质就会首先和食物中的这些成分发生相互作用,从而减少对消化道黏膜的刺激。

便秘适合吃香蕉吗?

在水果中,香蕉比较特殊。它既含有抗性淀粉,也含有膳食纤维,对于因为膳食纤维不足而便秘的人来说,它是有帮助的。不过,对并非因为膳食纤维不足而便秘的人来说,吃很多不太熟的香蕉有可能适得其反。

由于过多单宁影响营养吸收,或使消化道蛋白质被凝聚,反而可能降低肠道运动能力而加重便秘。当然,对运动量和食量都很大的运动员而言,这些基本上不用顾虑。因为他们的消化能力很好,肠道力量很强。

总之,香蕉既不是什么营养高大上的神果,也不是热量高的垃圾水果。天然食物没有十全十美,只要吃对数量,吃对场合,让它发挥自己的优势就好啦。

(据《北京青年报》)

给孩子喂牛奶 这些过敏知识要知晓

1岁宝宝舔食米粒大小的奶滴后,立刻全身皮肤瘙痒、起红疙瘩、面肿嘴肿,继而不省人事。生活中这样的牛奶严重过敏反应,让患儿家长惊心动魄。医学专家提醒,牛奶严重过敏可能危及儿童生命,不容小觑。

“牛奶过敏是儿童特别是婴幼儿最常见的一种过敏性疾病,可能发生在各种喂养方式的婴儿中,包括纯母乳喂养、配方奶粉喂养和混合喂养。”北京协和医院变态反应科副主任医师李宏说,大部分牛奶过敏者的过敏状况随着年龄增长逐渐改善,约50%的牛奶过敏患儿在5~6岁时发生耐受,但牛奶过敏严重者不易发生耐受,少数人的牛奶严重过敏甚至持续至成人阶段。

李宏介绍,儿童的牛奶过敏症状表现多样,如突发性或迟发性的皮肤瘙痒,皮肤黏膜红肿、渗出、斑块,严重者可能会在接触或进食牛奶制品后出现烦躁哭闹、剧烈的呕吐、面色苍白、倦怠昏睡、腹泻水样或血性便、黏液便,以及咽刺痒、咳嗽、咽喉水肿、喘息、肉耳可闻及喘鸣、呼吸困难、不省人事、血压下降、休克等。

李宏说,牛奶过敏具有可重复性。大多数情况下,严格规避牛奶食品2~4周后症状可完全缓解,再进食牛奶会再出现过敏反应。由于无法预见牛奶严重过敏反应的发生,因此,牛奶过敏患者应尽早到专科门诊就诊,及时干预;严重过敏者应随身备好急救药物,出现过敏反应及时就医。

李宏说,牛奶过敏一经确诊,患者应遵医嘱,根据病情严重程度进行合理的饮食规避或替代,同时应保障满足患儿正常生长发育需求的营养,定期复查随诊,对症治疗,尽早判断耐受的发生,及时恢复正常饮食。

专家提醒,造成牛奶过敏的主要成分是牛奶中的蛋白质,包括酪蛋白、 β -乳球蛋白、 α -乳清蛋白、牛血清蛋白和乳铁蛋白,牛奶过敏患者应严格避免食用这些牛奶蛋白。此外,含牛奶食物广泛存在,如某些火锅底料、口香糖,甚至一些护肤品、化妆品、药品也含有牛奶。因此,儿童照护者、教育者应尽可能多了解牛奶过敏相关知识,以更好地呵护牛奶过敏儿童健康成长。(据新华社报道)

不开心吃百合

百合是一种常用食材,也是一种中药,古人甚至用这个药命名了一种病——百合病。

不想吃饭、坐立难安、寒热交替、悲伤抑郁,去医院检查身体又没有什么大问题,但就是感觉难受、不舒服。这种情况就是古人所说的百合病。

百合病,其实就是现代所说的抑郁状态或焦虑状态,有这种状况的人,常会表现出心情不佳,情绪不稳,易发脾气。

百合病多是阴虚内热引起的,最典型的代表就是更年期。很多正处在更年期的人最明显的特点就是情志问题了,暴躁、烦闷、委屈、悲伤等负面情绪交杂。其实她们心里也清清楚楚地知道自己不应该发脾气,却根本控制不住自己,情绪上又有种无力的感觉。

百合可以清热养阴,又正好入心、肺两经,可以很好地调理更年期。在药店可以买到干百合,在超市可以买到鲜百合,鲜百合滋阴效果比干百合好一些。如果用干百合,要用清水浸泡一夜,泡出浮沫,洗净后再使用。

但只用百合的话,效力很单一。张仲景治疗百合病常用“百合地黄汤”,百合清肺而泻热,地黄凉泻肠胃而下垢浊。百合和地黄搭配,效力更强。

“百合地黄汤”更年期可以用,情志不好的也可以用,但需要咨询专业医生,不要自己盲目用药。严重的焦虑症或抑郁症病人不要妄想单用百合就能祛除“三千烦恼”。另外,百合偏凉,容易拉肚子或比较怕冷,脾虚、阳虚之人不适合多食。(据《健康时报》)