

主食是减肥好帮手

粗细搭配

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而绝非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。



美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多了,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅

饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。这些主食都很美味,但吃的时候一定要注意控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超过25克)。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如蒸杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。

买挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就含有3克盐。

选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人

常纠结到底吃米好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。实际上,米饭吃多了,血糖照样高,面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

(据《北京青年报》)

总没精打采 是气虚了

生活中,大家都会有没有精神的时候,但如果你经常没精打采,西医体检又查不出问题,从中医角度讲,很可能是气虚了。中医认为,气虚则四肢肌肉失养,周身倦怠乏力。

什么样的食物适合气虚的人吃?以下7种食材都是有助于改善气虚体质的好食物。

粳米 粳米性平,味甘,能补中益气。食疗学鼻祖、唐代著名食疗学家孟诜称粳米能“温中,益气”。清代名医王孟英还把粳米粥誉为“贫人之参汤”。他说,贫人患虚症,以浓米汤代参汤。

鸡肉 鸡肉性温,味甘,有温中、益气、补精、养血的功效。无论气虚、血虚、肾虚,皆宜食之。民间对气虚之人,有用黄芪煨老母鸡的习惯,更能增加补气作用。

鲢鱼 鲢鱼性温,味甘,能入肺脾而补气。明代著名药学家李时珍在《本草纲目》中记载鲢鱼有“温中益气”的功效。清代食疗专家王孟英也认为,鲢鱼有“暖胃,补气,泽肤”的功效。所以气虚者宜食。

桂鱼 桂鱼可以补气血、益脾胃。早在五代时期的药学著作《日华子本草》中便记载桂鱼有“益气”的功效。宋代药学著作《开宝本草》中记载桂鱼有“益气力,令人肥健”的功效。尤以气虚兼脾虚者最宜。

大枣 大枣性温,味甘,有益气补血的功效,历代医家常用于气虚患者。孟诜称大枣可以“补不足气,煮食补肠胃,肥中益气第一”。所以,气虚者宜用大枣煮食为佳。

山药 山药为补气食品,《本草纲目》记载它能“益肾气,化痰涎,润皮毛”。

黄芪 黄芪性微温,味甘,是民间常用的补气配方。不少医书都称黄芪补一身之气。清代药学著作《本草求真》称赞黄芪“为补气诸药之最”。中医认为,黄芪兼有升阳、固表止汗、排脓生肌、利水消肿、安胎益血的作用。

(据《生命时报》)

肩膀痛不等于“肩周炎”

医生提醒,造成肩痛的原因有很多,切莫盲目自断为肩周炎,从而延误治疗。

肩膀痛原因有很多

济南市中心医院关节外二科副主任医师高玉镭表示,肩痛是中老年人常见的症状,肩痛原因有很多,如肩袖损伤、肩峰撞击症、冻结肩(肩周炎)、冈上肌钙化等。肩膀痛不等于“肩周炎”。许多病人就是因为认识上的偏差,导致误诊误治,耽误病情,甚至造成严重后果。

高玉镭表示,引起肩关节疼痛的疾病很多,所谓的“肩周炎”发病率只有15%。在60岁以上因肩痛就诊的老年人中,肩袖损伤和肩峰撞击症的发病率最高,达到80%。

不同肩部疾病有不同症状

虽然老百姓对于肩袖损伤这类疾病名称十分陌生,但疾病表现出来的症状,却是很多中老年人熟悉的。

据介绍,“肩袖损伤”



表现为肩膀疼痛、上抬无力、静息痛、夜间被痛醒、不能侧卧。

“肩峰撞击症”典型表现是肩部慢性钝痛,在上举或外展活动时加重。

“肩关节不稳”则是肩部疼痛,对肩关节某个方向的运动感到恐惧。

“这些症状与肩周炎所表现的关节僵硬,胳膊向后、向外旋转活动度困难,日常生活受到影响有明显区别,大家要引起重视。”高玉镭提醒,肩关节疾病被误诊,不只让患者饱受病痛之苦,更危险的是,因为不正确的治疗与康复,会造成进一步损伤。

别盲目进行“拉吊环”式锻炼

“许多人自以为患有肩

周炎,听其他人说‘爬墙’‘拉吊环’这些康复训练可以治愈,就盲目运动。这些行为其实十分危险。”高玉镭表示,如让肩袖损伤的患者继续进行“拉吊环”等锻炼,可能造成肩袖裂口继续扩大,形成巨大或不可修复的撕裂,加重伤痛。又如肩

关节不稳患者被误诊为肩周炎,进行错误的康复治疗,更易引发脱位。

济南市中心医院关节外二科副主任医师王东辰建议肩痛和肩关节疾病患者,在日常生活中,不可盲目进行康复运动,如肩部进行某种活动时出现疼痛,应相应避免;同时寻求专业运动医学或肩关节外科医生明确诊断,然后再接受不同的正规治疗。

(据《齐鲁晚报》)

一岁后跟孩子正常说话

“肚肚饿了吗?要不要吃饭饭?”生活中经常听到一些父母这样和小宝宝说话,这就是儿向语言,即我们常说的“儿语”。像“饭饭”“臭臭”这种叠音词,还有“太阳公公”“月亮婆婆”等拟人化的表达,都属于儿语。那么和宝宝说话为什么要用儿语呢?

这是因为人们在说儿语时,具有高音量、重复音节的特点,易引起孩子们的

注意。当孩子们比较小的时候,语言表达能力有限,这样的话语更容易被模仿,有利于激发孩子语言学习的兴趣。而且儿语的语速缓慢,词语简单,更容易理解。在孩子人生初期,儿语对其语言发展有着重要意义,但随着孩子的成长,语言能力不断提高,家长们与孩子交流的方式也要随之改变。

一般来说,孩子在10~13个月开始说出第一批词

语,这时候更多是通过单个词语来表达;大约从18个月开始,孩子开始出现词汇量的飞速增长现象,即词汇激增;在18~24个月的时候,孩子通常可以说出双词句,之后会快速经历三词、四词、五词的组合,这时期孩子主要使用电报式语言,即没有冠词、助动词、连词等语法标记的短词式语言;在2~3岁时,就可以说出结构完整的句子了。

(据《生命时报》)

所以在1岁以后,虽然可以适当地用儿语哄宝宝,但在教说话时最好不要使用儿语,而是用缓慢的正常语句,告诉他该怎么说。如果1岁后还教孩子说儿语,会阻碍其语言能力的进步。进入幼儿园之后,孩子基本可以和成人流利地沟通,此时用规范的语言对话会更有利孩子语言能力的发展,所以就不要再说儿语了。