

健康吃晚餐四字诀



越来越多的研究显示,晚餐吃不对不但影响睡眠,还会增加肥胖、糖尿病、心脏病等多种疾病风险。关于如何健康吃晚餐,有一个四字口诀,大家可以参考。

早:晚上5~7点是晚餐最佳进食时段,吃过饱、吃太晚都不利于消化吸收。晚餐到距离睡觉的时间不少于3小时,好给胃肠留够时间去“消化吸收”,但最晚别超过8点。如果晚上睡得晚有饥饿感,9~10点之间可以喝杯豆浆或牛奶,不够可以加点水果。这些食品

饱腹感都比较强,又容易消化,不会影响睡眠。

少:总摄入的热量要少,占全天热量的30%。主食里加点粗杂粮。这类食物富含膳食纤维,能增加胃肠动力,有助消化,其饱腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。晚餐要有意识地多吃蔬菜,既减少热量,又保证营养。但煎炸烹炒的菜,油都少不了,因此凉拌、蘸酱是比较推荐的做法。总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的

营养均衡。

素:不能吃太多肉,烹调不能太油腻。晚餐不能少了蛋白质类食物,首选豆制品、鱼虾、禽肉、瘦肉等,它们热量低,但烹调方法一定要低脂,比如清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等,并且要注意控制量,最好不超过1两(50克)。尽量不吃肥美的牛排、红烧肉等。尽量把油炸食品从餐桌上挪开,它们是“坏”脂肪重灾区,容易加重肠胃负担,导致热量摄入过多,引发心脑血管疾病,并且增加发胖风险。

淡:减少盐和辛辣食物的摄入,不喝浓茶咖啡。日本研究发现,吃太咸会导致起夜频繁,进而影响睡眠。辣椒等香辛料摄入过多也会让人长时间处于兴奋状态,难以入睡。最好晚餐不要喝咖啡和浓茶。此外,晚餐还要少吃蛋糕等甜食、不喝甜饮料。这类食物中油脂、精制糖、精制淀粉、糊精等配料含量高,不仅自身B族维生素含量低,还会消耗人体的B族维生素,导致睡眠质量降低。 (据《生命时报》)



便秘试试五道菜

临幊上,便秘大致可分为热秘、气秘、气血亏虚秘、阴虚秘、阳虚秘等类型,以下五道药膳可以起到良好的效果。

热秘:决明子枳实炖瘦肉

决明子10克,枳实10克,瘦肉100克,蜜枣2个,生姜片3克。先将瘦肉用清水浸透,洗净,再将瘦肉洗净切块飞水,与洗净的决明子、蜜枣、姜片放入炖盅内,加清水300毫升,隔水炖2小时即成。

气秘:佛手玫瑰花炖瘦肉

佛手6克,玫瑰花8克,荔枝核10克,瘦肉150克,姜片适量,蜜枣2个。先将瘦肉冲洗干净,切块飞水,再加入拣去杂质洗净的佛手、玫瑰花、荔枝核、姜、蜜枣放入炖盅内,加清水300毫升,隔水武火炖2小时即成。



气血亏虚秘:参芪乌鸡汤

党参15克,黄芪10克,白术10克,当归15克,乌鸡1只,姜片适量,蜜枣2个。将乌鸡洗净并飞水,再与洗净的药材一同放进炖盅内,加清水至没过食材,文火炖2小时调味,即成滋补靓汤。

阴虚秘:沙参玉竹排骨汤

沙参15克,玉竹15克,排骨500克,生姜3片,蜜枣2个。将瘦肉洗净切块飞水,再与洗净的药材放入炖盅内,加水没过食材,文火炖2小时调味即成。

阳虚秘:巴戟肉苁蓉羊肉汤

巴戟15克,肉苁蓉20克,羊肉500克,生姜片3克,蜜枣2个。洗净全部材料,然后置于炖盅,加清水没过食材,文火炖2小时调味即成。 (据《健康时报》)

老人走路要温和

“我天天坚持走一万步,身体调理得倍儿棒,却说我膝盖坏了?”不少老人选择快走锻炼,日子久了可能膝盖疼痛严重。老人走路锻炼好不好?

走路简便易行,行走时心率提高,有益心脏健康,控制血压、血脂、血糖等。能够不在他人帮助下行走,也是衡量老人独立生活的有力指标之一。

但是,如果老人走路锻炼过快、过多,膝关节长期过度磨损,关节间隙狭窄,形成大量骨赘,引发膝盖疼痛,尤其在走路锻炼之后疼痛更加明显,有时需要休息1~2个小时才能缓过来。

温和走路,或许是更适合老人的锻炼方法。不仅在活动身体的同时尽量减少关节磨损,还能促进润滑关节,减轻已有疼痛。温和走路该怎么做呢?走路时,身体没有难受、疼痛的感觉,微微出汗就好。

一般来讲,建议老人将每周的步行时间平均到5天,每天30分钟,会是一个比较好的选择。

如果走路时出现了心慌、气短症状,提示步速不合适。一般建议60岁老人步速在1.2~1.3米每秒

左右;70岁老人步速在1.1~1.2米每秒左右;80岁以上的老人如果身体状态比较好,步速在0.9米每秒即可。老人每天行走的量也不需要太多,单次走路锻炼控制在6000~8000步左右。 (据《健康时报》)

喉少受阻碍,呼吸更顺畅。

需要注意的是,有的打呼噜不是因为空气干燥,而是疾病导致,比如睡眠呼吸暂停综合征,即打鼾同时,每小时睡眠中发生超过5次呼吸暂停,或口鼻气流停止超过10秒,就应及时到呼吸科或耳鼻咽喉科就医。医生会通过检查来综合评估,给予个体化治疗方案。

(据《生命时报》)

屋里太干 易打呼噜

冬春季空气干燥,尤其在北方室内,因为烧暖气,有时甚至干燥难耐。空气干燥除了影响舒适,还会让人鼾声四起。

干燥的空气会减弱呼吸道黏膜上的纤毛运动,使呼吸道黏液变得黏稠,粘附在呼吸道管腔内,结痂或成团,使管腔狭窄,形成呼吸阻塞,让人更容易打呼噜。面对这种情况,想要改善鼾声,可以试试下面3招:

睡前漱口。每晚睡前清洁口腔,如漱口、刷牙等,湿润口腔。

设定室内湿度。研究表明,暴露在40%~70%的相对湿度下,微生物的存活或感染性会降到最低。有暖气的卧室放置加湿器,调节室内湿度,不仅能减少鼾声,还对预防呼吸道感染有益。

选择侧卧睡。趴着或仰睡,容易挤压呼吸道。而侧卧睡可以让咽