



一份完美的营养餐 什么样?

提到营养餐,很多人的第一反应是大鱼大肉。所以,家里如果有病号或者产妇的话,家人常会做一些大补的东西来为他们养身体。吃久了可能会导致蛋白质和脂肪摄入过多,膳食纤维等营养素摄入不足,加重肝肾负担。真正有利于健康的营养餐需要遵循5个原则。

重“鲜”:食物要尽量鲜活。鲜活的食物营养和味道都处在最佳状态,对人体健康益处更多。如果放置时间过长,不仅水分丢失影响口感,其中的维生素C、胡萝卜素等也会因为氧化分解而损失。并且随着储存时间延长,蔬菜中的有害物质亚硝酸盐含量也会增加。畜禽肉及鱼类经过冷藏和冻藏,风味口感和营养价值也会下降。尽量少吃腌菜、酱菜、腊肉、香肠等腌制、加工食品。

多“品”:每天至少进食12种食物。食物品种齐全、种类多样是营养餐的基础,应包括五大类食物:谷薯杂豆类,可以为人体提供丰富的碳水化合物、B族维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维;蔬果类,是人体维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源;畜禽鱼蛋类,富含蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质;奶豆坚果类,富含蛋白质、钙和多不饱和脂肪酸;油盐类,主要提供纯能量、维生素E和氯、钠元素。只有每天都摄取这些食物才可能满足人们“平衡膳食”的需求。建议每天平均摄入的食物种类数量(烹调油和调味品除外)达到12种以上,每周达到25种以上。具体可量化为:谷类、薯类和杂豆类平均每天3种以上,每周5种以上;蔬菜、菌藻和水果类平均每天4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、畜禽肉类每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆和坚果类平均每天2种,每周5种以上。

选“色”:每天吃够5种颜色。不同颜色的食物,含有叶黄素等多种类胡萝卜素、花青素、黄酮类化合物、多酚、番茄红素、有机硫化物等各种植物化学物,这些生物活性成分可以促进机体健康,起到预防癌症、保护心血管、增强免疫、杀菌等作用。建议每天吃够“红黄绿白紫”5种颜色的食物,尤其是多吃深绿色、红色、橘红色和紫红色等深色蔬菜,如菠菜、西兰花、胡萝卜等。

估“量”:算出均重不超量。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,普通健康成年人每天应进食谷薯杂豆类250~400克(50克面粉相当于80克馒头,50克大米相当于110克米饭),蔬菜300~500克,水果200~350克(苹果约1个),畜肉类、水产类各40~75克,蛋类40~50克(1个鸡蛋),液体奶300克(大约1袋),大豆25克(相当于40克豆腐丝、75克北豆腐、140克南豆腐),坚果约10克(瓜子一把半,核桃2~3个),食用油25~30克,盐最好不超过5克。建议根据自身情况合理分配三餐,可将早、中、晚三餐的能量比设为3:4:3。

巧“搭”:让营养事半功倍。在吃主食时可进行粗细搭配,比如将大米与1/3的糙米一起煮,将白面粉和玉米粉一起蒸馒头,或者用一些粗粮、杂豆,如燕麦、小米、荞麦、红小豆、芸豆、绿豆、花豆等做成八宝粥,这些组合不仅可以降低主食的血糖生成指数,还能补充B族维生素、膳食纤维和各种矿物质。蔬菜和肉类搭配能起到增强风味、趋利避害的作用。比如牛肉炖胡萝卜洋葱,牛肉中的脂肪可促进胡萝卜素的吸收,胡萝卜、洋葱中的抗氧化成分和膳食纤维又可帮助削减牛肉因饱和脂肪酸过多而带来的心血管疾病风险。

(据《生命时报》)

给蔬菜消毒不能用酒精

近期,很多网购群里和网上都有所谓的健康提醒,称“买回来的菜要用酒精喷一遍消毒”。消毒是阻断病毒传播的有效途径,但用酒精给蔬菜消毒是不对的。

消毒可分为物理消毒和化学消毒,使用酒精来消毒属于化学消毒,而人们日常用的日晒、煮沸等方法则属于物理消毒。由于新冠病毒对热敏感,对于蔬菜而言最正确的消毒方法是用清洁的水清洗蔬菜,然后彻底烧熟煮透。酒精属于醇类消毒剂,主要用于手和皮肤的消毒,也可用于较小物体表面的消毒。按照消毒剂使用范围来看,酒精并不适用于蔬菜消毒。

还需要注意,酒精的使用方法主要是涂擦、揉搓,小面积近距离的喷雾,不可用于空气消毒,可外用不可吞服。所以,在使用酒精消毒时,要明确其是否适用,浓度是否达到标准,并以正确方式操作,才能达到消毒目的。(据《中国妇女报》)



夏季重养心

夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应。立夏后要顺应天时的变化,重点学会养心。

夏季人体阳气浮越于表,腠理开泄,抵抗力减退。室外烈日炎炎,室内凉风阵阵,切忌汗后当风、穿着湿衣、贪凉饮冷等,尤其是有心脑血管疾病的患者。因为出汗后腠理疏松,毛孔舒张,风寒湿之邪易乘虚而入,伤害人体阳气,滞留肌肤而出现头痛、身痛、肌肤酸楚麻木、关节痛等症状。老年人及身体虚弱者对寒热的耐受较差,更应注意及时增减衣物。因此,进空调房要及时添加衣服,汗湿衣服后要马上擦干,并换上干爽的衣服。

夏季要以养心为重,不可过度出汗。运动强度要适宜,不宜过于剧烈,以防耗伤太过而泄汗伤阳。可以选择太极拳、八段锦、慢跑或游泳等方式,运动后要适当饮用温水,以补充体液。室外运动以早晨太阳刚刚升起或者黄昏太阳即将落下的时候为宜。当然,也可以选择在温度适宜的室内进行锻炼。

夏季容易心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的“上火”。苦味入心,苦味食物可以清热、解暑、降心火,所以,不妨多吃一些苦味食物。但苦味食物大多寒凉,平素大便溏稀、小便清长、纳差怕冷、面色白、舌淡脉沉的阳气不足或脾胃虚寒的人群不宜常吃。

很多年轻人贪凉嗜好冰寒之物,常令寒邪直中脾胃,损伤脾阳,出现腹痛、腹泻、腹胀、纳呆等症状。春夏养阳,寒凉之物均应慎食。从冰箱里取出来的食物,应在常温下放一会儿再吃,一次也不宜吃得太多。宜多食健脾去湿之品,如山药、扁豆、陈皮、玉米须、茯苓等。

立夏之后,昼长夜短。此时要顺应阳盛阴虚的变化,晚睡早起,以接受天地的清明之气。为了防止睡眠不足,一定要“夏打盹”,增加午休,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

(据《人民日报》)