

轻食不等于无肉无油



源远流长的中华饮食文化蕴含着中国人对于“健康”“养生”的美好追求，“轻食”的兴起正是这种追求的体现。但轻食不等于无肉无油，其核心在于控制总能量，即减少脂肪和盐的摄入，在这个前提下，还要保证摄入一定量的蛋白质、碳水化合物，并且增加膳食纤维、维生素、矿物质和其他微量营养素的摄入。为达到这个目的，轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则，在蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类中，要至少保证摄入4类，总品种不少于6种。

其中，蔬菜类食材(黄瓜、菠菜、芹菜、莴笋等)能为人体提供维生素、膳食纤维、矿物质和植物化学物；水果类食材(西瓜、香蕉、葡萄、猕猴桃等)富含维生素和植物化学物；谷类及薯类(米饭、馒头、玉米、红薯等)能提供能量和膳食纤维，但要少吃精米白面，其B族维生素、膳食纤维和矿物质等营养素的含量远低于燕麦、藜麦、糙米等全谷杂粮；动物性食品(瘦猪肉、鸡肉、鱼虾贝类、鸡蛋等)富含优质蛋白质，脂溶性维生素和铁、锌等矿物质的含量也较高；大豆及坚果类(豆腐干、腐竹、核桃等)含有蛋白质、钙、不饱和脂肪酸；奶制品(鲜牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等)是优质蛋白质、钙和维生素D的好来源；食用油脂(如各类植物油)也含有脂肪酸，不应完全避开。

轻食的食材以天然的为主，最好不选加工食品，比如火腿、饼干等。轻食的制作并非人们想的就是一大盘子沙拉，标准的中式餐食也可以“轻”而营养，吃

起来胃肠很舒服，且能避免微生物污染。例如，在烹调方面，尽可能采取蒸、煮、炖、焖、拌等简单的烹饪方式，有助减少油脂摄入，还能留住更多营养。煎、炸、烤等方式不仅破坏营养，还可能产生致癌物，菜肴的热量也会大大增加。为提升菜品口味，可以采取适当的预处理方法，如焯水、上浆挂糊和勾芡等。

轻食有3个等级：入门级，能满足“小分量”“低热量”“易消化”的要求；升级版，在入门级的基础上增加了少油、少盐的特征，并且食材更加多样，营养更加丰富；高级版，食物结构与平衡膳食模型相同或近似，可作为人们长期的膳食选择。

在外就餐或点外卖时，大家可以依照上述标准核对菜单，再根据自己的需求进行选择。如果想自己在家制作，应避免长期只吃某几样食物。一小碗全谷杂豆煮成的八宝粥，撒上一把烤香的坚果碎，配一小碗熟蛋虾仁拌菠菜，就是营养价值相当不错的轻食了。

(据《生命时报》)

金鸡独立不足10秒 可预测寿命



发表在《英国运动医学杂志》一项分析了1702名51至75岁的居民的研究表明，中老年人无法保持单腿站立10秒，则在此后10年内死亡风险增加近一倍。

一个人的平衡能力，与体能、肌肉力量及柔韧性不同，通常可以保持到60岁，之后则会相对迅速地减弱。

研究显示，约1/5的人不能单腿站立10秒钟。

年龄越大，不能完成的比例越高。

这种情况在51至55岁人群中为近5%，56至60岁为8%，61至65岁约18%，66至70岁约37%，71至75岁人群为54%。换句话说，半数71至75岁老人，不能单腿站立10秒。

在平均随访7年期间，7%的人死亡，其中32%死于癌症，30%死于心血管病，9%死于呼吸系统疾病，7%死于新冠肺炎。

而7年前不能完成单腿站立10秒者，较之能完成者，死亡率明显较高(17.5% vs 4.5%)。无法单腿站立10秒，增加未来10年内84%的死亡风险。

另外，不能单腿站立10秒的人，肥胖、高血压、血脂异常、合并心血管病以及糖尿病的比例均更高，尤其是糖尿病患病率是能单腿站立者的3倍。

研究者认为，单腿站立10秒测试有助于提供静态平衡快速、客观的反馈，增加了有关中老年人死亡风险的有用信息。

(据《北京青年报》)

夏日养生应该注意什么？

夏季是一年中阳气最盛的季节。烈日炎炎，人们经常感到胃口不佳，疲倦烦躁。贪凉熬夜等生活习惯也使很多疾病不请自来。在夏日，科学养生不仅可以预防常见疾病，还能够起到冬病夏治的效果。那么夏日养生应该注意什么？

安享夏日，调和脾胃是关键

中医认为，脾胃功能在所有的脏腑功能中占据主要地位，脾胃是“后天之本”。然而，夏天人们为了解暑，很喜欢吃生冷食物，冰啤酒、冰淇淋、冰西瓜都是夏日的常备吃食。吃凉的食物会对脾胃造成伤害，导致脾胃虚弱，应尽量避免。

脾胃虚弱主要表现为食欲不振、疲惫无力，有些人可能会感到反酸、烧心、腹胀，有些人甚至会有大便清稀、大便排出不畅、大便黏腻等表现。除脾胃虚弱外，喝大量冰啤酒还可能诱发急性胰腺炎、消化道出血等一系列疾病，所以夏天应避免吃过凉食物。

如果因食用寒凉食物而脾胃受到损伤，就需要使用中药进行调理，比如脾胃虚寒的情况可以选择附子理中丸，寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤等。要根据病人具体表现和兼夹情况，辨证施治，进行个体化治疗。

夏季养肺，避免“秋后算账”

中医认为，夏季是养肺的黄金期。呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解，如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗，必会遭到“秋后算账”，疾病会加倍发作。所以夏天虽然是疾病缓解期，但依然要重视养肺。

现代人的生活方式发生了变化，空调在夏天广泛使用，所以呼吸道疾病在夏天也依然会有发作和加重的现象。呼吸道疾病在秋冬容易发作和加重，是因为在秋冬病人自身体内阳气不足的关系。“冬病夏治”的理念，就是利用夏天自然界阳气最旺盛的时候，用药物、贴敷等方式，最大限度地把人体内阳气的“闸门”打开。

夏天养肺的要点在于，首先要维持平时的治疗，需要长期用药的人，不能因为病症缓解而停止规律用药；其次要利用夏天这个大好时机，冬病夏治，这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

(据《中国青年报》)

