



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道大盘子沙拉,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,用药剂、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》)

