

# 清淡饮食并不是不吃肉

很多人都会对这几句话很熟悉:“不舒服?吃点清淡饮食”“生病了?吃点清淡饮食”“大病初愈?吃点清淡饮食”……所以,很多人认为所谓的“清淡饮食”就是滴油不沾、只吃素食。中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞表示,医生口中的“清”主要是指少油,“淡”主要指少盐。

很多人认为不吃肉、少吃油就是清淡,其实这是误区。清淡只是要控制油、盐、糖的摄入量,而不是不吃。

如果长期不吃肉,身体反而会出现很多问题,甚至可能还会引起一些疾病。蛋白质是生命的基础物质,在合成蛋白质的20种氨基酸中,有8种是人体不能自身合成的,只能靠食物供给。植物细胞不但蛋白质含量少,且细胞被细胞壁紧紧包裹,所以植物细胞蛋白质不易被人体吸收。动物类蛋白食物含各种人体必需的氨基酸,营养丰富易被吸收。

## 错误的“清淡饮食”有哪些危害?

长期吃素将会导致虚弱无力、面色苍白、容易疲乏、精神不集中、记忆力减退等症状。严重缺乏营养时甚至会造成结石、骨质疏松、痴呆等疾病。除此之外,长期吃素还可能导致脂肪运输异常,脂肪在肝脏滞留,会引起脂肪肝。

大多数素食者的食物来源为豆类和谷物,而其中植物蛋白质会妨碍铁的吸收,缺铁会导致缺少血红蛋白,可能引起缺铁性贫血,比如会出现健忘、暴躁、怕冷、免疫力低下。由于血液的摄氧量大大减少,心肌得到的氧需求量明显不足,心脏加大工作量,使心肌耗氧量骤升,最终心脏不堪重负从而诱发心绞痛。

## 科学饮食“一多三少一忌”

**一多:**食物一定要多样化。每天至少12种食材,每周不少于25种,颜色要多种,最好每天有5种以上,比如绿色、红色、紫色、白色、黄色等,因为这些植物的化学成分也有利于人们身体健康。每天喝300毫升奶,吃50克肉或50克鱼、100克豆制品、一把坚果、一个鸡蛋、大概250克水果、500克蔬菜。

## ◎科学饮食

### 这些方法养成细嚼慢咽的习惯

如何养成细嚼慢咽的习惯?首都医科大学宣武医院提出几个小方法。

和家人或者朋友一起进餐,可放慢吃饭速度,聊天过程中,用餐的时间都会相对拉长,增加咀嚼的次数。

专心吃饭不分心,吃饭就到餐桌去用餐,不要边看电视电脑边吃饭,或边走边吃,边玩手机边吃。不专心吃饭会降低对饱足感的敏感度而不慎吃东西过量。

每一口饭多嚼几次。咀嚼时,将手上的餐具或食



**三少:**一定要控制油、盐、糖。油炸食品确实口感较好,但很容易造成油脂过高,而且油炸会导致营养成分流失,成年人每日摄入的油量应控制在25克到30克;除了菜里的盐,一些零食、榨菜、番茄酱等都含有盐,因此我们会不知不觉摄入很多盐,成人每日盐摄入量应不超过5克;摄入过多糖会影响糖代谢功能,儿童、老人的代谢功能很弱,更应坚持低糖,成人每日添加糖的摄入量应控制在25克以下。

**一忌:**忌饮食辛辣刺激。可能很多人觉得吃点辛辣刺激的能开胃,但同时会刺激胃肠道,有的人可能吃多了以后容易长痘痘、发生口角炎、眼睛容易疼痛,就是我们老百姓俗称的“上火”的症状。

(据《中国食品报》)

物放下,在每口中间将叉子、汤匙、筷子,或是手上的馒头、大饼、比萨、苹果放下,也能减少在不知不觉中摄入的热量。

吃饭时避免喝甜饮料,果汁、现做饮料等液态食品,因为没有经过咀嚼,摄食过量也浑然不知。

配合点汤水,准备一锅较稀的绿豆汤、红豆汤等,配着食物饮用,会减慢吃饭速度,同时膨胀肠胃,让吃饱的信号传达到大脑。如果是紫菜蛋花汤之类的,尽可能少放油盐。

(据《新京报》)

### 心脑血管疾病患者谨记4条守则

科学的生活方式对于预防心脑血管疾病来说很重要,因为有些心脑血管疾病患者往往存在吸烟、酗酒、熬夜、久坐不运动等不良生活方式。预防心脑血管疾病在日常生活中应注意以下几个方面:

**合理饮食** 饮食一定要营养搭配合理,吃饭定时、定量,不暴饮暴食。避免高盐、高脂饮食。秋冬进补要根据个人的体质,最好在中医师的指导下辨证进补。

**戒烟限酒** 烟对心血管系统影响较大,应当戒烟;饮酒一定要限量,切不可过量。

**适当运动** 适当运动能让心脏保持相对平稳的运行状态,建议通过“心跳次数达到170减掉年龄”公式把握合适的运动量。心脑血管疾病患者可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等运动。心脑血管疾病患者当运动过快或运动突然停止以及一些其他的疾病或因素的影响时,会造成心肌缺血,轻者会心跳突然加快、面色苍白、浑身无力、四肢发冷、出现房颤;重者会在短时间内造成猝死。

**心理平衡** 焦虑、过度疲劳或紧张状态能引起血管痉挛,导致心血管疾病发生,如心肌梗死、脑梗死。情绪激动更是心脑血管病的大忌。因此应心平气和,保持良好的情绪和愉快的心情,让身体的免疫机能处在最佳状态。

(据《北京青年报》)

## ◎医学探索

### 服用维生素D和ω-3脂肪酸无助于降低衰弱

慢性炎症是导致衰弱发生的主要机制,此外衰弱也可因营养不良而加重。维生素D和ω-3脂肪酸这两种营养补充剂都具有抗炎特性,服用这两种补充剂的受试者是否也有可能随着时间的推移而降低衰弱的发生风险,或者改变衰弱的疾病进展轨迹?

发表在《美国医学会杂志》上的一项研究发现,对于年龄≥50岁的社区居住人群而言,无论是接受营养补充剂维生素D、ω-3脂肪酸,还是接受安慰剂持续治疗5年以上,其衰弱水平或衰弱评分变化率均不存在明显差异。研究结果并不支持健康社区居民常规补充维生素D或ω-3脂肪酸用于预防衰弱的发生。

(据新华网)