

美颜坊

女人想变美 该喝豆浆还是牛奶?



□任嘉霖

我国自古就有豆浆养生的说法,从“一轮磨上流琼液,百淋汤中流雪花”的诗句中足以见得人们对豆浆的喜欢。而由西方流入的牛奶也因营养丰富受到世人的追捧。女人到底是喝牛奶好还是豆浆好,咱们来听听专家怎么说。

中国人的餐桌离不开豆浆,无论丰盛的大餐还是简单的家常便饭都常常有现磨豆浆的身影。我们通常所说的豆浆是黄豆磨成的。而大豆中所含的氨基酸是人体必需的氨基酸。其中的大豆低聚糖和纤维素都有助于肠道健康,含量为22-35%。

值得一提的是,大豆中含的大豆异黄酮是一种植物雌激素,能够有效地改善女性更年期障碍和骨质疏松状况,此外大豆还可帮助降低胆固醇。对女性来说是不可多得的饮品。

1. 豆浆让女性延缓衰老

豆浆中含有类似于对女性至关重要的雌激素的一种物质——大豆异黄酮,它们具有如女性雌激素的活性。对于更年期女性来说,多喝豆浆能够有效弥补雌激素水平降低带来的各种问题,如皮肤弹性减弱、骨钙丢失加速、心跳潮红、心情烦躁等。

专家介绍,女性衰老主要是因为女性的雌激素骤降,而大豆异黄酮能有效地补充雌激素,从这个程度上讲豆浆可以让女性延缓衰老。

2. 豆浆能防乳腺癌

在对3000多例的乳腺癌病例和健康对照研究发现,摄入大豆制品多的女性,患乳腺癌的风险可降低30%。

一般来说,女性每天喝300ml的豆浆就可以起到防癌抗癌的作用。专家表示,女性患乳腺癌很大程度上是因为女性雌激素紊乱造成的。而大豆中特有的大豆异黄酮能平衡女性的雌激素,有效地预防乳腺癌。亚洲地区如中国、韩国和日本等国家患乳腺癌远远低于欧洲国家,正是源于亚洲人喝豆浆、食用豆制品远远超过欧洲人。

3. 豆浆让女性脸部线条更完美

瘦身一定是女性变美的道路上很关键的一步。专家说,豆浆中所含有的纤维素,能有效阻止身体对糖份的过量吸收。身体中的糖量减少了,离好身材当然更近一步。

在外就餐,吃盐的量不好控制,容易多食。而盐多了很容易致使女性脸部及四肢呈现水肿。豆浆能够较好地帮助女性去掉水肿,让脸部线条更清晰。

4. 豆浆让女性远离糖尿病和高血压

豆浆中含有许多纤维素,能操控身体中糖分的吸收又能帮助人们避免糖尿病。对糖尿病患者来说,常喝豆浆有助于控制血糖。

众所周知,摄入盐分过量会增加患高血压的风险。而豆浆中所含的豆固醇和钾、镁,是有力的抗盐钠物质,对防治高血压有一定的辅助作用。

5. 豆浆让女性告别小肚腩

便秘会让女性脸色暗黄、皮肤粗糙,而且也容易影响心情。豆浆中丰厚的植物纤维能够极好地促进肠道的活动,带出肠道里不必要的废物和毒素。所以多喝豆浆的女性不容易便秘,可以轻松告别小肚腩。

6. 牛奶让女人更健康

牛奶中的营养成分很丰富,除了我们所熟知的钙以外,还含有磷、铁、锌、铜、脂肪、磷脂和蛋白质等。人们把牛奶视为营养品很大程度上是因为牛奶是人体钙的最佳来源,而且钙磷比例非常适当,很容易被吸收。

健康内蒙古·亮丽风景线

营养专家教您饭店点菜



□张丽

如今,下馆子已经成为我们的生活常态,如何兼顾营养和健康,点菜就成了一门学问。本期,我们特邀专家讲讲点菜经。

东西西望

进入饭店别着急点菜,先看看环境是否干净,卫生质量差的地方往往容易滋生微生物,饭菜安全难以保证;再看别人点了什么菜,“上座率”比较高的菜证明储备比较足,而且流动性大,原料相对更新鲜;还要看看菜量大小,别点多了或不够吃。

荤素合适

一般,荤素比例为1:2至1:3比较合适。点蔬菜要好“色”,以深色蔬菜为主,颜色多样,大拌菜就很不错,深绿色、橙黄色、红色、紫黑色蔬菜都有了,不仅能增进食欲,而且包含种类丰富的营养素。

荤菜在红肉、白肉搭配的基础上,可多点点在家里不常吃到的,比如平时吃鱼较少,可优先点鱼,而且建议点清蒸的,更容易判断是否新鲜。如果人多,可再考虑点鸡、鸭、鹅肉,人更多

时再考虑猪、牛、羊肉等。因为,猪、牛、羊肉日常吃得相对较多,而且与白肉相比,不但脂肪含量高,饱和脂肪比例也较高,不利于心脑血管健康。如果选择困难,不妨点些原料中同时含有荤素食材的菜肴。

一人一菜

点菜数量很关键。建议一人一菜,多少人吃饭就点多少道菜。比如4个人吃饭,可点2个热菜、1个凉菜、1道汤;6个人吃饭,点3个热菜、2个凉菜、1道汤。素菜中凉菜必不可少,上菜速度快,可在饭前先吃到菜,避免肉类过量。如果菜量小、不够吃,可临时加1-2个素菜。

类别多样

我们很多时候以为点的菜足够丰富了,但仔细看看却是炖猪肉、炒猪肉、猪肉丸子之类“少数食材”的组合。不妨把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类,点菜时肉、豆、菜各类食物尽量都纳入其中。肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都可考虑,食材尽量不要重复。

烹调少油

多点蒸、煮、白灼、拌、炖、余等烹饪方式的菜,既能控制过量摄入油脂,还可避免高温煎炸食物的致癌风险。点完菜要告诉服务员少油少盐,炒蔬菜时不要淋明油。

食不厌粗

多数餐馆主食以精白米面为主,本菜中油盐就多,再配以精白米面以及酥点、炒饭等,不仅易导致血糖上升速度更快,且极易油脂摄入超标、膳食纤维不足。建议选择一些粗粮,比如玉米饼、小窝头、杂粮粥等。

饮品选低

所谓“低”有两层意思:一是如果想喝饮料,建议选择热量较低的饮品,如白开水、茶水、菊花茶、大麦茶等,避免摄入过多精制糖,加重代谢负担;二是如果要喝酒,建议选择度数较低的。因为,酒精也是产能物质,1克酒精可产生7千卡热量,仅次于脂肪,会导致肥胖,刺激胃肠,增加肝肾负担。如果实在有需要,建议少喝。例如,酒精度是5度的啤酒,男性不要超过500毫升,女性不要超过300毫升为宜。

健康指南



春天4种坏习惯伤阳气

□杨璞

中医讲究天人合一的养生之道,自然界阳气开发的春天,正是人体养阳的起始阶段。明代医学著作《素问注证发微》中说:“圣人于春夏而有养生之道者,养阳气也”。但随着现代生活方式的改变,很多生活习惯会在不经意间损伤阳气,尤其是以下4种坏习惯,大家一定要注意改正。

露脚踝: 寒从脚起伤阳气

乍暖还寒时,你会看到大街上很多年轻男女穿上了短袜或者九分裤,大方地把脚踝露在外面。这种时尚的穿法在中医看来是很不健康的。专家介绍说,春季虽然白天气温较高,但是早晚气温偏低,甚至尚有寒意。寒凉之气从外露的脚踝进入人体经络及关节,从而影响健康。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少、循环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意踝关节的保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响,因而影响全身的气血运行。受凉初期建议晚上在临睡前用40~45摄氏度的热水泡脚,水量没

过脚踝为宜,不仅能温暖双脚,还能消除疲劳、养护阳气、驱寒强身。

露腰脐: 寒伤脾阳损肾阳

有些年轻人一味追求时尚,在初春时节就偏爱穿短上衣,露出后腰甚至肚脐。专家提醒,腰部为“带脉”所行之处,又是肾脏所在的位置。肾喜温恶寒,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此入体内,损伤阳气,尤其是肾阳。肚脐又叫“神阙”,是人的一个重要穴位,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,如不加以护卫,受到冷的刺激,会引起胃肠功能紊乱,致病菌借此机会兴风作浪,引发呕吐、腹痛、腹泻等症;女性带脉受寒还会惹来各种妇科疾病,严重者甚至影响生育。

常按摩后腰能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。具体做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾长强穴,重复50~100遍,每天早晚各做1次。

贪吃水果: 损伤脾胃阳气

春季到来,市场上的水果也越来越

丰富,加上运输的快捷与温室栽培技术的发展,各种反季水果、外地水果已非常普遍。大家都觉得多吃水果对身体好,不过在中医看来,春季阳气升发之时大量吃寒凉性质的水果,如西瓜、西瓜、梨、香蕉、荸荠、甜瓜、柚子等,会损伤脾胃阳气。建议大家吃水果一要注意量,其次是最好选择当地产的应季水果,可适当吃些味甘性平或偏温热的

深夜运动: 过晚过久易伤阳

天气渐暖,老年人晚上跳广场舞的时间加长,都市年轻人流行夜跑、深夜健身健身。专家介绍,从中医角度来说,下午为阳中之阴,人体生物钟节律多处于下降期,此时锻炼更为合适;夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。不过,对于白天没时间锻炼的人们来说,晚上适当地进行室内锻炼也未尝不可,或者是在空气较好时到户外锻炼。只要时间别太晚,一般不超过20点为宜;运动强度不要太大,尤其是春季,让自己微微出汗即可。这样的晚上锻炼尽管比不上白天,但总比长期缺乏运动要好。

健康辩证法

切实把全民健身活动落到实处

□赛男

自治区第十次党代会报告提出:“广泛开展全民健身活动,巩固发展足球改革成果,促进群众体育和竞技体育全面发展。”贯彻落实自治区第十次党代会精神,就要抓住健全组织、加大投入、示范带动等环节,大力倡导“生命在于运动,健康就是幸福”的理念,努力开创全民重视参与、广泛深入动员的全民健身新局面。

近几年,全区各地充分利用现有资源,开展了各类群众性体育活动。参与的人越来越多,比赛的项目越来越多。其中,巴彦淖尔市的沿黄自行车比赛、乌兰察布市的马拉松比赛、呼伦贝尔市的滑雪运动等,已经有了不小的知名度。据有关部门统计,每年的群众性的大型体育赛事全区总计有50多场,小的赛事、各类特色体育项目比赛,那就更多了。

但是,我区开展的全民健身活动,与自治区第十次党代会提出的目标、与国家颁布的《全民健身纲要》的要求、与人民群众健身需求相比,还有很大的差距,主要体现在三个方面,一是不少人健身意识淡薄,全民健身的主动参与率不是很高;二是健身场地和设施不足,满足不了全民参与的要求;三是群众性体育组织不健全,管理服务跟不上去,与蓬勃发展的健身要求不能够适应。解决好这些问题,需要从多方面发力。

加大宣传力度,切实增强全民健身意识。要充分利用电视、网络、墙报、体质监测、健康咨询和科普讲座以及“体育下乡”等形式,广泛宣传《全民健身计划纲要》和《全民健身条例》,大力推广普及科学健身方法,全力营造全民健身浓厚氛围,努力提高各族群众对全民健身的认知度,让“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的理念深深植入各族群众心中。要通过广泛的宣传,极力倡导各族群众人人喜爱并参加一项健身活动,提高体育人口比例。

加大资金投入,配套完善全民健身设施。要按照自治区第十次党代会精神和全民健身具体要求,加大群众身边的体育设施建设投入,充分发挥项目带动作用,促进全民健身运动持续发展。盟市各级有关部门要加快文体中心的建设,不要让广大群众总是在希望的等待中。要力促每个苏木镇办事处建好一处健身休闲中心,每个嘎查村至少有一个健身广场,社区、居民小区要有健身路径和健身小广场。同时,有关部门要制定相关优惠政策,鼓励社会民间资本投入健身场馆建设,大力发展体育产业;鼓励和引导企事业单位和个人参与体育市场的开发,从而在更大更广的程度上推进全民健身活动的发展。

健全体育组织网络,提升全民健身服务水平。一是加强群众身边的体育组织建设,注重群众体育组织建设向城镇社区和农村牧区延伸,按照健身人群不同需求,建立小型化、多元化的群众体育组织。二是壮大社会体育指导员队伍,要高度重视社会体育指导员队伍的建设与培养,不仅在量上要按照总人口5%的比例配备好社会体育指导员,更要在质上加强培训与提高,保障其具有较好的服务技能与水平,使这支队伍能切实承担起居民健身的指导、服务等职能职责。三是增强体育协会的服务功能,指导帮助各类体育协会加强自身建设,完善运行机制,提升服务水平,使体育协会组织在推进我区全民健身计划的实施中能够发挥更大更好的作用。

加强组织领导,切实抓好健身计划的实施。各级政府要高度重视全民健身工作,进一步完善全民健身计划,并力促计划的付诸实施。体育部门要加强指导,并充分发挥各群众组织和社团团体在开展群众性体育活动中的重要作用,切实把全民健身活动落到实处。

