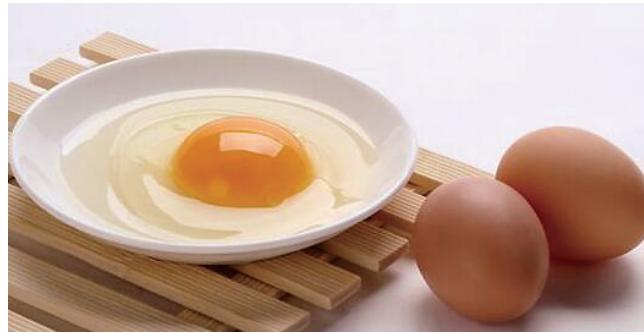


# 5个养生误区 你中招了没?



如今人们越来越关注营养、保健、养生等方面的知识,朋友圈、公众号及各种自媒体平台也充斥着大量相关内容,但有的看起来正确的养生技巧,其实是一种误区,甚至还会影健康。

## 误区一:吃蛋白粉增强免疫力

很多人希望借助蛋白粉来“增进营养、提高免疫力”,虽然蛋白质对人体有好处,但如果过量补充蛋白质,会造成钙流失增多。本身肾功能已经有问题的人,过量食用还会加大肾脏老化和损伤的风险。

蛋白粉主要用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质,如创伤、烧伤、外科大手术后、肿瘤、放化疗患者等;孕妇、胃肠道功能较弱的老年人,也可在医师指导下适当服用蛋白粉。

## 误区二:多吃粗粮身体好

吃粗粮有诸多好处,比如吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症的风险相对较低,同时,吃粗粮还能促进消化道健康,改善排便情况。

但是,过多食用粗粮同样对健康不利的。粗粮也有热量,如果粗粮吃得太多,同样会导致发胖,而且粗粮富含膳食纤维,食用过多会阻碍营养物质的吸收,还影响消化。

健康成人每天可摄入谷薯类250~400克(生重),其中粗粮的量占1/3左右比较合适,最多不超过主食一半的量。

## 误区三:血脂高不能吃蛋黄

蛋黄是鸡蛋的精髓。鸡蛋中大部分的脂肪、维生素、矿物质都存在于蛋黄中。此外,蛋黄还富含磷脂和胆碱,其脂肪组成以单不饱和

脂肪酸为主。

一些朋友担心吃了蛋黄,会增加血液中的胆固醇,增加心脑血管疾病的风险。其实,体内胆固醇有两个来源,一是肝脏产生的,占70%~80%。另一个是外源食物摄入的,占30%左右,如果吃得多,肝脏产生的自动就会减少。而且,鸡蛋中的卵磷脂还有调节胆固醇的作用。因此,即使患有高血脂、高胆固醇的人也可以吃蛋黄。

在量上,健康成人一天可以吃一个完整的鸡蛋,而高胆固醇的人,可以一天吃一个蛋白和半个鸡蛋黄。

## 误区四:喝浓茶解酒

喝茶解酒是典型的误区,因为酒后饮茶有很大弊端。

酒从喝进去到排出体外,大约经过几个转变:乙醇通过胃肠道进入血液后,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水,最后排出体外。

如果喝酒后再喝茶,茶叶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,乙醛对肾会产生一定的刺激和伤害。

## 误区五:空腹吃钙片吸收效果好

在服用钙剂时,如果能够随三餐一起服用,胃液能够大量分泌,这样就有利于解离出更多的钙离子;同时,钙剂经食物混合并搅拌在一起,对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,以减少对胃黏膜的刺激。

因此,为了达到最有效的钙吸收,建议不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在饭后半小时服用钙片。如果每天服用一次,建议在晚餐后服用钙片,这样补钙效果更好。 (据《北京青年报》)



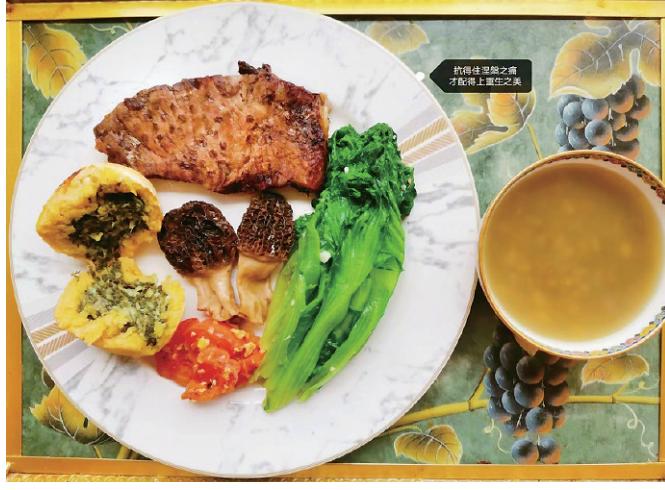
## 别让过期药品成为健康隐患

许多家庭都会储备常见药品,以备不时之需。但不少家庭有意识备药,却缺少意识定期清理这些药品,导致一些过期、变质的药品危害健康。

药品同食品一样,会过期也会变质。服用过期药品,存在不小的危害。过期药品的药效不稳定,服用后不仅没法发挥药效、治疗疾病,甚至还会贻误病情,导致病情加剧。有些过期药品还会发生变质,服用后不仅会引起不良反应,严重时甚至可能危及生命安全。

家中未及时清理的过期药品,很容易被老人、儿童等误服。年轻人一般还比较注意药品保质期,但老年人往往没有这个意识,忽视药品的保质期,一不小心就会服用过期药品,造成严重后果。为避免过期药品带来的不良反应,也避免在急需用药时出现短缺,家中一定要及时清理更新储备的药品。

需要注意的是,清理出来的过期药品不能一扔了之。药品往往含有多种化学成分,如果随手丢弃,很可能会造成环境污染,破坏周围生态。此外,有些人会将回收的过期药品重新包装后再次投入市场。因此,清理出来的过期药品应当通过正规渠道进行回收。现在很多地方都会定期回收过期药品,有些药店还常年设有回收箱,建议定期清理更新家中存储的药品,并投放到正规的回收站点。 (据人民网)



## ◎健康食谱

### 清清爽爽健身餐

分享一下日常健身餐,主食是个青菜团子,蛋白质选用的是香煎鸡胸肉,同时煎了两朵云南特产羊肚菌,配以番茄炒蛋和水煮青菜,再喝上一碗绿豆汤解暑降温。

**营养点评:**这份套餐干稀搭配,有荤有素,食材包含粗杂粮、菌类、叶类、禽肉、蛋类等,红黄绿三色相映,美观诱人,且口味清淡,营养丰富。玉米和绿豆是我们常吃的粗粮、杂豆,玉米面中富含膳食纤维,可刺激胃肠蠕动,预防便秘,所含的亚油酸和维生素E对保护心血管有益,玉米面中还含有玉米黄质,可以预防老年黄斑性病变的产生;绿豆汤清热、消暑、利尿、解毒,既补充水分,又是夏季解暑佳品。羊肚菌味道鲜美,含有多种氨基酸,有“素中之荤”的美称,还含有多种维生素、多糖等成分,有助增强机体免疫力。鸡胸肉高蛋白低脂肪,且消化率高,易被人体吸收,健身者无论是增肌还是减重都离不开它。同样,水煮青菜在健身餐中也是很重要的,其丰富的膳食纤维能有效促进消化,减少脂肪的摄入,而酸甜的西红柿不仅丰富了套餐的口感,所含果酸还能促进胃液分泌、助消化,炒熟的西红柿中更是含有番茄红素,具有抗氧化、清除自由基等功效。

(据《生命时报》)