

今天正式出梅 雨水停歇高温接棒 炎炎夏日 掌握三大妙招对 暑湿说“NO”

代餐食品不能 过于依赖 大量摄入易得一身病

本报综合报道

“吃代餐饼干,不节食、不运动就能减肥。”市面上形形色色的天价代餐食品,如代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐汤、代餐奶昔等,一时间风靡市场,吸引了许多减肥爱美女性的目光。然而关于“代餐食品当饭吃,导致身体健康出现问题”的案例被频频披露。最近,“一年轻女孩吃饼干减肥导致心脏骤停”的新闻,引起大众的关注。那么,代餐食品能不能减肥呢?对身体又有哪些危害?还能不能吃?

所谓代餐食品,就是取代部分或全部正餐的食物,常见的代餐形式有代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。代餐的产品有许多型态,如利用魔芋为原料生产的鲜花派、五谷杂粮辗磨的杂粮粉。能够快速、便捷地为人体提供大量的各种营养物质外,具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

但对于肥胖者来说,即使不吃代餐饼干,只要控制摄入的能量小于消耗的能量,也同样能够减重。反之,如果无限制地食用代餐饼干,摄入的能量超过消耗的能量,不但起不到减肥的作用,反而会增加体重。如果减肥者一日三餐或长时间完全用代餐饼干来代替正餐,对身体健康不利。

首先,代餐饼干并不能达到《中国居民膳食指南》推荐的营养素的摄入量,更无法代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶及豆类等食物中的天然营养素,长期食用易造成营养不良。而且代餐饼干蛋白质含量低,也易引起疲劳、记忆力减退、抵抗力低下等。此外,代餐饼干脂肪含量往往更高些,长期食用会增加罹患脂肪肝的风险。

建议使用代餐时,用代餐饼干部分代替主食,并在食用前先详读使用说明。同时每天多喝水,补充足够的水分,多吃如西兰花、菠菜、油菜等膳食纤维丰富的蔬菜,并摄入鱼、虾、鸡肉等高蛋白低脂肪的白肉。

今天开始全省就告别了梅雨季节,这也意味着,高温天将接踵而至,本周天气就是一个字:热!随着逐渐升高的气温,相信已经有不少小伙伴接受过高温的洗礼,暑湿也随之而来。



中医认为,“暑”是夏天火热之气所化,“湿”是水湿停聚体内所致,同属于中医的“六邪”。它们在夏季通常一起出现,成为最常困扰我们的问题。“湿”通常分为外湿和内湿。外湿是由于气候潮湿多雨,受暑热蒸腾成水蒸气,空气中湿气

增加引起;内湿是因为脾失健运,人体运化功能失常,水湿停留体内所致。二者还会互相影响,伤于外湿,湿邪困脾,健运失职,则易形成湿浊内盛;脾阳虚损,水湿不化,容易招致外湿侵袭。炎炎夏日,抵挡暑湿一定要知道以下几点:

A 饮食调理祛暑湿

冷饮、冰镇水果是夏天很多人的最爱,但寒凉的食物会损伤脾胃阳气,使肠胃功能受损,湿气内生,不宜贪食。可以食用一些天然清热解暑食材:冬瓜、绿豆、丝瓜、茄子、西瓜、莲藕、荷叶等。

“诸湿肿满,皆属于脾”,夏天

祛暑湿,重在健脾祛湿,保护脾阳,可以食用一些健脾祛湿食物:赤小豆、薏苡仁、苹果、白扁豆、淮山药、芡实等。专家提醒:夏天不可一味清热去火,可以适当食用一些姜葱等辛温食物,有助于人体阳气的生发,增强身体抵抗力。

B 药物防治祛暑湿

藿香正气在方剂中被归类为“祛湿剂”,能解表化湿、理气和中,治疗外感风寒、内伤湿滞、夏伤暑湿等症,是许多家庭夏天常备的药物。解暑祛湿,可口服藿香正气液,每次5至10毫升,每天2次。夏天食欲不振,服用藿香正气液搭配食疗,如赤小豆、薏苡仁、淮山药等的粥食,有助于消腹胀、促食欲。

此外,吹空调导致的头痛头晕等症,服用藿香正气液可解表、化湿、散寒。吃生冷导致的腹泻、腹痛,口服藿香正气液可调理肠胃,缓解不适症状。夏天湿热导致的湿疹、痱子,可以在洗澡水中加入藿香正气液泡澡,严重者可同时外涂和口服藿香正气液祛湿。

C 防暑降温有技巧

天气炎热出汗较多,大汗淋漓后不能直接对着风扇、空调吹,容易着凉。正确的做法是及时擦干身体,换上干净衣物,待身体冷却后再进空调房。夏天有些人喜欢冲凉,其实这样做会使毛细血管收缩,不利于热量散发。正确的做法

是用温水洗澡。

同时高温天气要尽量减少户外活动,避免淋雨、淌水,不在潮湿之地久留,更不要贪图凉快坐卧在地上。平时可以在傍晚,或者气温不高的时候适当进行体育锻炼促进代谢,增强体质。(通讯员 金小米)

晚上玩手机 眼疾“找上门”

本报综合报道

晚上关灯玩手机一直是很多人睡前的习惯,目前正值世界杯期间,很多熬夜看球的球迷也会把灯关上来营造气氛。可是,电子屏幕上的字体比较小,屏幕光源又强于自然光,长期盯着看,势必会增加视疲劳。因此,晚上关灯看电子屏幕很容易患上多种眼疾。

无论是手机、平板电脑、笔记本电脑、电子书,都属于电子产品,有屏幕,能发光。平时在自然光线下,这种光还不会特别突出,如果在黑暗中,电子屏幕的背景灯光就会显得刺眼,而人眼对于屏幕光和黑暗环境,又会形成一个巨大的反差,长此以往可以导致近视眼、干眼症、慢性结膜炎等。

医院有一种青光眼的诱发实验,患者在黑暗的实验室低头趴着,如果是青光眼,一般两小时内就可以发作。相反,如果体质是短眼轴、晶状体厚的人,在黑暗中看光亮两小时左右也可以引发青光眼。那么晚上如果使用电子产品该如何护眼呢?

适当提供背景光。在使用电子产品时,首先不能使进入眼睛的光线太强,有些人躲在被窝里看手机,在这样对比太强烈的情况下,对眼睛的伤害更大。无论看电视还是电脑、手机,最好都将电子产品的亮度调节到感觉较舒适的程度,并为自己提供一定的背景光,背景光源不能直对着眼睛照,也不能直接对着电子产品屏幕,否则会引起光的反射。

保持距离,控制时间。一般来说,看书或手机时,33至40厘米是比较合适的阅读距离;使用电脑时眼睛距离屏幕60厘米比较合适,看电视时则最好距离3米以上。最好使用电子产品45分钟(最多不超过1小时)就停下来,让眼睛休息10至15分钟,可以看看5米外的远方,也可以闭目养神。

此外,长时间使用电子产品可能增加发生视网膜黄斑变性的机会。目前市面上消除疲劳的眼药水大部分都含有散瞳剂,年纪大的人不能随便使用,否则可能引起青光眼。

在饮食上,要多吃抗氧化的维生素。维生素C和E可排除人体内不正常堆积的氧化物,避免组织破坏。如果人体缺乏这些维生素,眼睛会出现早发性白内障。可多摄取深绿色的蔬菜及各种水果,以补充维生素C,另外,可以通过植物种子,如花生、核桃、松果等,获得足够的维生素E。

