

“补血圣品”并非灵丹妙药,初秋补血亦有道

见习记者 王宇怀

初秋时节天气正处于冷热交替的阶段,身边不少人反应说这一冷一热的天气着实令人不舒服,一些女性还出现了手脚冰凉、气血不足的症状。她们去医院就诊后,被告知是贫血所致。回家后,这些贫血患者习惯性地认为只要吃点补血产品就可以了。在这些补血产品中,我们最常见的是红枣、红糖、阿胶。日前,网络上流传吃红色的食品也能补血,以形养形,甚至连圣女果、火龙果、樱桃都被冠上了“补血佳品”的美称。针对这些现象,记者采访了浙江省妇保医院妇女保健科主任邱丽倩。

邱丽倩表示,这些食品 and 水果并没有我们想象的那么有效,由于血液对于人体异常珍贵,人体造血也需要非常多的营养物质,包括蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素C、维生素B12以及多种微量元素和激素,人们补血主要是通过食物摄取营养物质,通过摄取铁元素来对贫血的状态进行改善,并不是一样或几样食物就可以满足人的补血需求的。

邱丽倩告诉记者,对于广告中常见的阿胶产品鼓吹的补血功效也并不可

靠,由于阿胶产品多由驴皮熬制而成,驴皮中的主要成分为胶原蛋白,并没有过多的补铁补血作用。至于那些红色的水果,让它们外形变为红色并不是铁元素的功劳,只是商家吸引顾客的噱头罢了。红枣是大家公认的补血食物,但实际上红枣中含有的铁元素含量仅为2.3mg/100g,微乎其微,并不能起到有效的补铁功效,红枣中富含糖分和热量,多吃反而会让人长胖。女性来月事时,往往都会选择喝热红糖水来减轻症状起到补血的效果,但是事实也并非如此。红糖中的微量元素虽然大于白糖,其中铁元素的含量为2.2mg/100g,因此喝热红糖水减轻症状或许只有热水在其中发挥了作用。

在我们的日常饮食中,到底该如何补血呢?邱丽倩说:“有许多食物的补血功效是很好。其中动物肝脏不仅铁含量高,而且容易被肠道吸收,每周吃一次对预防贫血非常有好处。另外鸭血、猪血等动物血液富含血红素铁,易被人体消化吸收。还有绿色蔬菜中的菠菜、苋菜富含叶酸和铁元素也能够帮



CFP供图

助人体提升造血能力。因此在生活中,只要注重日常的饮食搭配就可以有效地补血,不必盲目地相信市面上所谓“补血圣品”和保健品。”

当然除了通过食用合适的食物来保持身体健康,她建议大家适量的运动

对于贫血症状的改善也是大有裨益的,例如慢跑、瑜伽、健美操、游泳、跳舞等等。尤其是生育过后的女性,在保证安全的情况下每日参加一些力所能及的体育锻炼对产后恢复和提升造血能力有着很好的帮助。

比咖啡更提神! 这些食物能醒脑、解秋乏,现在吃刚刚好

本报综合报道

秋雨绵绵,让不少人有一种昏昏欲睡、提不起神的感觉。如果是在休闲时间,那累了就休息倒也无所谓;可工作、学习时昏昏欲睡,就必须想想办法提提神了。讲到提神醒脑,很多人的习惯是喝咖啡。殊不知,一些天然食物提神醒脑的效果甚至比咖啡更好、更持久,且无副作用。

坚果——杏仁、核桃、开心果等坚果因为富含优质的油脂及蛋白质,有助于稳定血糖,不像咖啡中的咖啡因效用消退之后,反而可能会出现疲累、情绪起伏大的状况。适量食用坚果,以免发

胖。建议杏仁果、开心果一天吃6~7颗,核桃2颗,南瓜子等20~30粒为佳。

酪梨又名牛油果。虽然油脂含量丰沛、热量高,但其中的单不饱和脂肪酸不易转化为脂肪囤积,是有益的能量来源。

想醒脑,又想来点甜的,不妨吃点水果。水果中的天然甜味不像咖啡里的添加糖,吃了之后血糖容易起伏,反致疲倦。苹果则是上佳的选择,番石榴、奇异果也不错。另外一个值得一提的是西瓜。西瓜水分多,且富含维生素B1及B6,有助于提升身体能量及维持体内电解质平衡,是夏末秋初一款很天

然的运动补给品。

红藜麦作为复合式碳水化合物是长效能量补给的选择之一,能提升血清素浓度,让你醒脑之外,还有幸福感。其蛋白质是白米的2.4倍,还含有8种人体无法自行合成、谷类中含量偏低的必需氨基酸、膳食纤维、矿物质等。

如果想在一天的起始充满活力,omega-3脂肪酸是关键营养素。而鲑鱼正是富含omega-3的食物。它还有蛋白质、维生素B6、核黄素等可转化为能量的营养素。不妨试试将早餐的咖啡换成鲑鱼或鲑鱼三明治。

唱歌也可以养生 唱出健康好身体

本报综合报道

在中医看来,唱歌是一种养生好方法。通过唱歌可以锻炼自己的身体,特别是在身体的免疫力和记忆力等方面都有效果。

当人们的心情抑郁或者烦躁、苦闷的时候,想办法找点事情宣洩掉自己的情绪非常的重要,也许唱歌会是一个很好的选择。因为许多时候当你集中注意力唱歌的时候,种种郁闷会完全抛在脑后,全身心地沉浸在歌曲优美的意境中,尽情享受音乐带来的艺术美感,从而摆脱心理束缚,感到心旷神怡。有权威医学专家测试,唱歌时,特别是唱自己喜爱的歌曲时,大脑会生成和释放类似吗啡的脑内激素,并促进和激发免疫球蛋白和抗压力激素的增加,从而使大脑和身心感觉轻松愉快,增加身体的免疫功能。

唱歌对提高记忆力也很有帮助。有的歌曲我们会唱很多遍,如果唱多了,就可以记住这些歌词。通过这种不断地回忆过去的歌曲,其实也是一种脑力运动,你需要从脑海中数以亿计的信息中搜索、恢复并重现歌曲相关的内容。通过重复对歌词的记忆,长此以往,唱歌还有健脑、提高记忆力的功效。

经常唱歌可以说是一种锻炼身体的一种方式。这样的锻炼身体,既不会造成身体的劳累,也锻炼了身体。唱歌使机体代谢增加,促进了身体的新陈代谢,改善了心脑血管的功能,降低了高血压、心脏病、糖尿病发生的可能。

唱歌同样是一种减肥的手段。当你要唱歌时,你的身体也许会不自觉地跟着动,你的脸部肌肉也会运动起来,这种减肥方式很独特,但效果却是非常好的。

越减越胖,喝水都胖? 专家告诉你如何饮食改善易胖体质!

本报记者 余敏刚

日前,湖南卫视播出的综艺节目《我家那小子》让钱枫上了热搜。这是一档记录明星独居生活的节目,钱枫去餐馆点菜时,恨不得吃遍所有的菜,回到家后,还要吃火鸡面,终于胖若两人了。回到现实生活中,很多人觉得自己

和他一样,对食物的诱惑无法抵抗,觉得自己吃什么都胖,甚至连喝水都胖。带着这些疑问,记者采访了浙江省中医院消化内科副主任医师周水晶。

周水晶表示,首先喝水都会变胖的说法是不科学的,容易变胖的原因主要是不健康的生活饮食习惯,这些不良的习惯日积月累,导致他们拥有了易胖体质。

那么哪些是不良的生活饮食习惯呢?周水晶告诉记者,有些人喜欢将碗底汤拌饭、爱吃带有“酥、脆、柳”的食品,喝饮料、迷恋甜食,这些食品往往含有大量反式脂肪酸、糖以及很多添加剂,所含过高的高能量、高脂肪,过多食用肯定容易变胖;吃饭速度很快、边玩手机边吃饭,大家在不知不觉中养成了易胖体质。其实人们吃饭的时候,吃什么,吃多少,都是由大脑神经控制的,如果吃得太快,大脑神经是反应不过来的,只能依靠胃来帮忙;还有些人喜欢

吃零食、吃外卖、下馆子,目前很多餐馆做食物时用量相对来说还是比较大的,长时间食用将会快速让你养成易胖体质。

到底如何饮食来改善易胖体质?周水晶说:“事实上我们说的好习惯仅仅只是一种健康的状态。吃饭时记得要细嚼慢咽——这样好处很多,对于胖的人来说最大的一点就是更容易产生饱腹感,有利于预防肥胖;多吃原味食品——原味的食物更加接近食物原来的味道,不会额外添加食材、过多的调料,也就不会额外增加热量;饭前喝汤——餐前喝汤,能够提供一部分饱腹感,吃正餐时就不容易吃过量;每顿食量不要太大,每次吃到7-8分饱就可以了,饭后尽量少吃零食;经常在家吃饭——回家的话,可以摄入更多的安全健康的蔬菜和水果、更少的油炸食品,和常在外就餐相比,不利于发胖。



CFP供图