

“贴秋膘”有讲究 小心“膘”生烦恼

本报记者 梅杰



俗话说:“一夏无病三分虚”,历经漫长炎夏,身体消耗比较大,而适当的进补则有益于恢复体能并调节脏腑机能,不仅能解秋乏,还能为抵御寒冬做准备,这就是俗称的“贴秋膘”。

专家提醒,秋季贴膘也是有讲究的,若是乱补、猛补、急补,往往事与愿违,还容易伤身。

贴秋膘时需因人而异

“贴秋膘并不适用于所有人,如营

养过剩的人以及在夏季并未因热而少食的人,不需刻意贴膘进补,和平日一样即可,否则会因贴补太过诱发肥胖或其他疾病。”省中医院消化内科副主任周水晶告诉记者,在夏季过度消耗体力,脾胃功能强,胃口好,平素体健,偏瘦的人则最适宜进贴膘;而身体虚弱、患有慢性疾病的人,则宜在医师的指导下辨证进补,以达事半功倍之效。

周水晶强调,有四类人群进贴膘时需特别注意。脾胃功能虚弱者常表

现为食少腹胀、食欲不振、体倦乏力、腹痛腹泻、面色萎黄,若突然大量进补,会骤然加重脾胃负担,导致消化功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状,即“虚不受补”。这类人进补前要先调节脾胃功能,再贴秋膘。

此外,老年人、儿童及女性也不能随意贴膘。“老年人脾胃功能虚弱,胃中常有积滞宿食,多有食欲不振、食后腹胀、消化不良的表现,故不宜食用肥甘厚味及滋腻的食物;儿童脾胃功能尚不健全,进补贴膘后易出现消化不良、呕吐,久之则会营养不良;女性的消耗量小,食量小,不宜大补。”周水晶说,老、妇、幼只能清补缓补,如果进补时出现脾胃功能减弱的症状,则需停补。

最后一类人群是“三高”病人或慢性病患者,如果不加限制盲目进补,会加重肝肾负担,使病情加重,最好是缺什么补什么,注意适度营养即可,或者在医生的指导下进补。

贴膘进补宜适度、清补为主

“入秋后,有不少人仍按传统理念习俗“以肉贴膘”为主,经常大鱼大肉、山珍海味的,结果因贴补太过,运动不

足,热量消耗过低,使体重增加,甚至导致肥胖,而肥胖则会诱发多种疾病。”周水晶强调,贴秋膘时一定要科学适度,并结合自身营养状况,平衡营养饮食,免得不懂养生“贴”出一身毛病。

而本身肥胖或营养过剩的人,秋补时则需格外注意,首先需注意饮食上以清补为主,多吃一些低热量的食物,如冬瓜、竹笋、海带、薏米、蘑菇、赤小豆等;其次需注意提高热量的消耗,进行适当的体育锻炼。

贴秋膘时宜滋阴润燥、清肺火

秋天以燥邪为主,燥邪伤人常表现为口鼻干燥,咽干口渴,皮肤干涩,小便短少,大便干结等。对此,周水晶表示,秋天应吃些滋阴润燥、养阴生津的食品,如梨、藕、银耳等;少吃辛辣、煎炸食品,如葱、姜、蒜等。还宜食清润甘酸的食物,如扁豆、栗子、甘蔗等,甘味食物有和中补益作用,酸味食物有收敛肺气、生津止渴作用。

同时,中医认为,肺与秋气相应,肺气盛于秋,长夏延续的湿热会导致肺火旺盛,容易出现“上火”的症状。易上火之人,平时宜清淡饮食,多吃蔬菜水果,多喝水,少抽烟喝酒,少熬夜。

吃辣不会让你长痘 长痘元凶:高油、高盐、高糖

见习记者 王宇怀

辣,看到这字眼时,想必你已经在咽口水了。目前,中国的辣椒种植面积、辣椒产量、辣椒消费量居世界第一,人们越来越爱吃辣的食物,很多人吃完后还长出了痘痘,大家也就习惯性认为吃辣就会长痘痘。近日,记者采访了温州医学院附属第三医院营养科主治医生陈超。

陈超表示,到现在为止,没有明确的临床证据说明辛辣食物会直接导致长痘。虽然可能很多人都会遇到在每次去看病的时候,医生会叮嘱你:少吃辛辣的食物。其实这并不矛盾,而是因

为在人们的饮食习惯里,辣味的食物太过常见了,同时它们有一个共同特点,那就是高油,高盐以及高糖。

对于长痘问题真正的忌口,其实忌的是伴随着辣菜,摄入的高油、高盐和高糖。

无论什么类型的食用油,成人每天的推荐摄入量都是25-30克,但是只要一顿火锅就能轻松超标。油里面99%成分都是脂肪。其次,盐是人们每天饮食中必不可少的调味料,但高盐分的摄入会引起水钠潴留,也就是我们常说的水肿。毛囊漏斗部的水肿又会压迫毛囊壁,引起皮脂腺开口的阻塞,油脂排

泄不畅,自然就会导致痤疮。另外,为了中和口感提鲜,辣菜里的糖可能超乎人们的想象。同时,高糖负荷的食物会引起血液中胰岛素含量上升,起皮肤的过度角化和皮脂分泌增多,导致长痘。除了辣菜里隐含的糖,随之摄入的凉茶饮料等,也都是高糖陷阱。

事实上产生痘痘的因素很复杂,饮食只是一种辅助手段。陈医生建议大家除了减少甜食的摄入,饮食清淡,少盐少油,还有维持良好的生物钟和生活习惯。经常熬夜、通宵、睡懒觉导致内分泌和神经系统失调也极易导致长痘痘。

“麦当劳沙拉事件”引发关注 看似健康的沙拉 其实暗藏陷阱

本报综合报道



根据美国FDA的最新消息,日前,共有507人在吃了麦当劳的一款沙拉后被诊断患上肠道疾病——环孢子虫病,其中24人入院治疗。

沙拉的“脏”,可能超出了你的想象——根据美国疾病控制和预防中心的统计,1998年到2008年所发生的食物中毒案例中,有22%是由于食用了不干净的沙拉蔬菜叶子。一方面,食物可能在清洗、加工、运输、存储等环节中被污染;另一方面,生菜中一些没有完全失去活性的生物酶,会加速食材腐败;生鱼片、溏心蛋之类未煮熟的荤菜,不仅带菌,还会给微生物繁殖创造条件;所以,抵抗力差的人群,比如老人小孩,还是尽量不吃或少吃。

这些生吃的食物,在看不见卫生条件和操作流程的情况下,真得不能保证安全。自己在家做,也要保证菜洗干净,多揉搓;砧板、刀具和餐具都要清洗干净,生熟砧板分开;最好是现做现吃。

如今,人们把沙拉当代餐已经是件很平常的事情。虽然沙拉的吃法,避免了重油重盐的问题,但别忘了那些热量较高的酱汁和某些高热量的食材。如果你想用沙拉代替一餐饭,那么除了蔬菜水果之外,还要保证一定量的碳水化合物(主食)和蛋白质。否则,热量、蛋白质、脂肪都会不够;既没有满足感,长期如此也会营养不良。

一年中最美时节 用运动的方式缓解哮喘

本报记者 马超

进入秋季,“秋高气爽”是大多数人脑中蹦出的第一个词。然而,就在气压升高,人们体感舒适的一两个月里,对于哮喘患者们却有着别样的感受——秋季寒冷干燥,易诱发呼吸道感染,极易引起哮喘发作或病情加重,发病时还伴随着咳嗽、气喘、咳痰、胸闷等症状。

记者从浙江大学附属第一医院呼吸科王锡林医生处了解到,实际上,适当的运动是有益于哮喘患者缓解症状的,然而,针对哮喘患者的运动方式以及运动量是有严格要求的。

秋季游泳好选择,时间控制一小时

通常情况下,哮喘患者不适合做剧烈运动,如长跑、篮球、足球等。但长期不运动可能会导致肺功能下降,身体抵抗力降低,反而会诱发哮喘。目前,很多研究证明,运动有利于哮喘病人康复。在众多的运动中,游泳首推为适合

哮喘患者进行的项目。

秋天寒冷干燥的空气会激发呼吸道肌肉痉挛,而游泳时可以保持呼吸道湿润。游泳是水平方向运动,可以减轻呼吸道的负担。游泳池里的水含负离子多,也有利于病情的改善。王锡林建议,游泳前要做好准备活动,时间控制在一个小时以内,强度不能太大,并且一定要及时补充水分,身体感到不适时应立即上岸。

保持呼吸道湿润,病发期不易运动

秋季,人们呼吸次数增加,会加重气道水分和热量的丢失,在寒冷干燥的地方尤其严重,甚至会诱发支气管痉挛。

王锡林提醒,哮喘急性发作期不宜运动。在急性发作期病人体内已处于缺氧状态,此时再进行体育活动犹如“雪上加霜”。遇到这样的情况,应马上

前往医院就诊。

保持心境愉悦,锻炼事半功倍

记者了解到,时下,过大的工作压力已经成为不少都市青年患哮喘的又一大诱因,因此,多参加一些轻松、娱乐性强的运动,在愉悦的心境中锻炼将大有益处。

以缓解病症为目的的锻炼,应避免争强好胜心理,不要勉强去做一些自己不能胜任的运动。对于不适合游泳的哮喘患者来说,可以参加的运动包括划船、太极拳、体操、羽毛球、散步、骑自行车、慢跑。

王锡林表示,运动时要作好充分的准备活动。同时,在运动的开始阶段要遵循先慢后快的原则,切忌活动量过大。运动量过大易使心肺负荷过大,导致心率过快和肺过度通气,反而容易诱发哮喘。运动可以间断进行,每次运动保证30至60分钟,每周3至5次。