

这些你以为的“好习惯”不一定能养生

随着越来越多的人注重养生,养生已成为人们茶余饭后的一个热门话题。但传说的那些养生办法都是科学的吗?

五谷杂粮磨成粉效果大打折扣

五谷杂粮本身是好东西,常吃有助于健康,可以预防多种疾病。比如小米可以除热补虚,开肠胃;黄豆可以润燥消水,预防骨质疏松、健脾;核桃能健脑益智,降低胆固醇等,但是若将这些五谷杂粮磨成粉再食用,其效果就会大打折扣,因为其中的膳食纤维没了,剩下的只有淀粉和糖类。虽同为五谷杂粮,但养生效果却有天壤之别。

天天喝粥无法满足身体对营养物质的需求

大家都知道喝粥有助于消化,促进营养吸收。但是却不适合天天喝,因为粥低脂、低盐、低糖,无法满足身体对营养物质的需求。同时,大家用心观察的话,还会发现一日三餐喝粥的人,往往身体都比较虚弱。比如医院里的病人,也往往是那些身体比较虚的人才会天天喝粥,身体状况有所好转后,医生则会建议改善饮食。

辟谷养生容易引起身体代谢紊乱

辟谷养生就是不吃谷物、肉、蛋等,仅靠喝水、打葡萄糖来代替三餐,被称为能更好“清理肠胃”的养生方



法。殊不知这样的养生方法并不符合人体的生理规律,长期如此则会引身体代谢紊乱,患上胃炎、胃溃疡等疾病。

每天喝8杯200毫升的水有点多

每天喝适量的水就可以了,若是按照硬性指标来喝,身体水分过多,堆积在身体内,会加重脾脏的负担,导致脾胃功能失调,水液代谢失衡,使人出现浮肿、易犯困等现象。严重的还会引起许多囊肿类的疾病,比如肝囊肿、肾囊肿、卵巢囊肿、子宫囊肿等,所以说,虽然喝水对身体有益,但并不是多多益善。

每天走两万步可能造成身体伤害

步行对身体虽有利,但过量效果

就不一样了。走路过多就会变成过度劳累,给身体带来伤害,其中最明显的就是膝盖部位出现滑膜炎、膝关节积液,严重还会导致大腿骨折。

多吃维生素不一定对身体有益

维生素种类繁多,功能各异,其中比较常见的有维生素C、维生素E等,虽然维生素对一些疾病可以起到辅助的治疗效果。但是维生素也不是万能的,并不是吃得越多越好。对此,有专家介绍,如果身体本身不缺维生素,无论是患何种疾病吃维生素也是一种浪费,身体的一种负担,体内维生素含量过多会引起新的疾病,比如尿路结石,加速动脉硬化等。

(通讯员 李 远)



健康百科

吃无糖食品就不会升血糖?

本报综合报道

清晨咖啡的一勺糖、晌午解乏的一颗巧克力、晚上慰劳自己的一个甜点……人们常无法抵挡这些“甜蜜”的诱惑。但研究表明,各种慢性病、老年病的发生和糖的过量摄入密切相关。那么应该如何吃糖更健康呢?

近期,市面上兴起了很多无糖食品,被称为是糖尿病患者、减肥人士的福音,但是无糖食物是否真的“无糖”?

多数食品说的“无糖”,是指制作过程中没有添加葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖,或者添加的这些糖含量可以忽略不计。但细究会发现:食物原料本身就带糖:比如每100克牛奶自带4.2克乳糖。无糖饼干、蛋糕原料本身就是淀粉,淀粉也是多糖的一种;含有甜味剂代糖:如糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖等;添加大量脂肪:还有些无糖食品为弥补“无蔗糖”欠佳的口感,而添加大量脂肪,导致食物热量甚至比含糖食品还要高。

那么,日常生活中我们又该如何科学吃“糖”?

世界卫生组织推荐:健康成年人每天摄入的游离糖应该控制到供能比不超过10%,最好是到5%以内。也就是每天可吃25克的糖,最多不能超过50克。

1.学会看配料表,如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等的,在配料表前面的位置,含糖量非常高,建议别吃。

2.配料表中有甜味剂,如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素等,食用少量是安全的,但还是更推荐选择“醇”类的天然糖类替代品,如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等,吃的时候也要控制量。

3.浓缩果汁属于糖溶液,和糖浆一样,建议尽量别吃。

4.淀粉类食物的主要成分是多糖,属于隐形糖,不能忽视,要按规定量吃。

5.选择天然食物,避免二次加工,比如能吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中,可以阻碍升糖速度,相比果汁会好很多。

若是血糖控制得比较好的高血糖患者,餐后两小时血糖低于10mmol/L,可以在两餐之间吃,每日不超过200克水果。血糖未达正常值者可用西红柿、黄瓜等代替。

无论是糖类还是糖的替代品,吃多不仅会让人变胖,肥胖还会增加2型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。

健康小贴士

早餐喝牛奶好,还是豆浆好?

本报综合报道

都说一天中最纠结的三件事是“早餐吃什么、午餐吃什么、晚餐吃什么”,就比如吃早餐,在选择喝牛奶还是喝豆浆的问题上,很多人都会犹豫不决。那么,豆浆和牛奶究竟哪种更好呢?

在分析两者哪种更好前,我们首先要先了解豆浆和牛奶。

豆浆热量不高,脂肪含量特别低,且不含胆固醇,是肥胖、三高患者的理想食品。豆浆不仅含易消化的优质植物蛋白,还包含诸多有益人体保健作用的物质,比如铁、大豆磷脂和α-亚麻酸。α-亚麻酸是人体必需脂肪酸,对儿童有健脑、益智作用,对中老年人则有助于调节血脂。它在大部分食物中含量并不多,在豆浆中却含之较丰。

而牛奶的优点,不仅在于能提供优质蛋白,更主要的是,牛奶是补钙“高手”。每100毫升牛奶中含钙量为100~120毫克,比一般食物的含钙量都高。牛奶还含有乳糖、优质蛋白等促进钙吸收的营养物质,因而牛奶的钙吸收率也远优于其他食物。牛奶富含钾、锌和多种蛋白,具有稳定情绪和降低血压、保护心脏等多种功能。

近期,中国营养学会推荐的《中国居民膳食指南》明确指出,食物应该多样化,同时还建议,每人每天应

摄入30~50克大豆或相当量的豆制品(包括豆浆),饮奶300毫升。

也就说从营养学来说,均衡要营养,牛奶豆浆都不能少。科学饮食,讲究的是食物之间的互补和总体平衡。牛奶和豆浆是两种不同的食品,各有优缺点,比如牛奶含钙量高,但含铁量低;豆浆含铁量高,但含钙量低,因而不能互相替代和简单比较。

不过,对于一些特殊人群来说,却需要谨慎选择。有的人一喝牛奶就拉肚子、胀气,肠胃各种不舒服,这在医学上称为乳糖不耐受症。对这类人来说,酸奶其实是更好的选择。它是牛奶经发酵后得来的,其中部分乳糖已分解成乳酸。

如果实在想喝牛奶,应尽量避免空腹,最好少量多次,一天的总摄入量不宜过多,150~300毫升为宜。

