

强冷空气来袭！冬季饮食有原则

本报综合报道

昨天,我省各地温度骤降,据中央气象台消息,未来几天,冷空气将影响南方地区,局地或降温10度以上。天气越来越冷,除了多穿衣服做好基础保暖外,我们也可以多吃一些暖身暖心的食物帮助抵御寒冷,改善手脚冰冷。

那么我们又该怎么选择御寒的食物?

冬季最重要的是注意饮食均衡,要多吃蔬菜以及水果来补充身体的维生素以及提高肠胃的蠕动,促进消化。蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质,还有丰富的膳食纤维,能增强机体免疫力,提高人体对寒冷的适应能力,并对血管具有良好的保护作用,还可以促进胃肠蠕动,防止便秘。因此,应注意蔬菜水果的补充。蔬菜可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等,水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。

冬季多吃一些温性的食物暖胃。每餐保证足够量的主食,建议

每天吃半斤的谷类食物,除了馒头、米饭、窝头等,可以“软硬兼施”,经常喝粥。

同时,食用动物性食物也是一个不错的选择。动物性食物不仅含蛋白质丰富,还含有一定量的脂肪,可增强身体免疫力,提高防寒防病能力。每天应该食用3两左右的动物性食物,可以包括瘦肉、蛋、禽、鱼

或奶等,经常变换种类。

此外,冬季寒冷,日照时间缩短,人们的户外活动减少,容易缺乏维生素D。注意经常吃富含钙和维生素D的食物,如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。如果出现一些维生素和矿物质的摄入不足的情况,还可以选择营养素补充剂,补充膳食中的不足。



健康百科

别被“常识”迷惑！专家给你支招

本报综合报道

中医养生作为历史悠久、健康的养生方式,以健康、绿色、纯天然等特点为大众所知。然而大多数人对中医养生观了解甚微,导致在养生保健过程中存在一定误区。近日,中华中医药学会内科分会委员骆彤主任医师在社交媒体上就中医养生误区所在为大家进行了详细地解析。

误区一:看中医就是吃中药

很多人认为,看中医就是吃中药。骆彤说,这种说法不完全对。吃中药只是中医防病治病内容的一部分,对于中医来说,讲究的是整体观念、辨证施治。中医最核心的不是吃不吃中药,而是通过辨证,确定是吃中药,还是通过针灸、按摩、艾灸等自然疗法就可以达到防病治病

目的。或者是调理一下情绪、改变一下不良生活方式即可达到治病的目的。

骆彤介绍,中医养生强调“治未病”理念,通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法达到养生防病的目的,是一种综合性的强身保健方法。中医讲究把身体和

精神当作一个整体,阴阳二气相互对立又相互依存,因此中医在预防和治疗疾病时,通过让身体恢复到气血阴阳动态平衡的状态,不适状况也就得到缓解。调整的途径除了内服中药,还有针刺、艾灸、药物外敷、穴位按摩、药浴、食疗、心理疗法等多种中医特色疗法。

误区二:养生是老年人的事

说起养生,很多人都觉得养生是为了长寿,是老年人的事情。而事实上养生决不能到了中老年阶段才注意,应该从青年时期就注意。养生在于调和阴阳,达到身体阴平阳秘,同时提高心理的调适能力,保持身体健康,对任何年纪的人来说,养生都是必需的功课。

骆彤说,年轻人的压力比老年人,有70%的人处于亚健康状态,近八成人都有不同程度的忧郁、焦急、烦躁、易疲劳等状态。现实生活中有太多例子表明,年轻人以为自己身壮力强,喜欢熬夜做自己想做的事情,身体不舒服时,也要坚持“轻伤不下线”,长此以往不可避免会出现五脏精气损耗或气

血阴阳失调导致正气不足等情况,出现肝郁、脾虚、肝阳上亢、气虚血瘀等,引发疾病,如高血压、糖尿病、脑梗塞、冠心病等。骆彤提醒,青年人就要培养健康的生活习惯,比如按时作息、每天运动、健康饮食等,要把健康养生方式融入到生活中,才能确保以健康的身心投入到工作中。

误区三:轻微不舒服就吃药

一些轻微的身体不适,不要急于吃药。“是药三分毒”,部分药物有副作用;不合理的使用抗生素也可以使细菌耐药。正常情况下人体有很强的自我恢复能力,懂得一些居家的中医保养知识,劳逸结合、适度运动、舒畅情志、配合食疗等方法,能防患于未然,即使有轻微不舒服,

也能自行调养恢复健康。

很多人身体有点儿不舒服就吃药,并且认为越贵的药越好,药剂量越大效果就越好。骆彤提醒,这些用药误区对身体的伤害很大,用药要对症,要根据病情用药。生病后切不可盲目用药,首先要明确诊断,然后一定要看清药品的禁忌说明,

互为禁忌的药品不要同时服用;要分清成人、儿童用药差异,有些成人用药儿童禁忌,切不可乱服药;不要盲目听信广告,吃药应遵循诊断结果和医生嘱咐。需要长期用药的最好在医生指导下调换药物,以免产生对某一药物的耐药性。安全、合理用药才能促进身体健康。

健康小贴士

喝酸奶有讲究 几大误区要避免

本报综合报道

酸奶,味道酸甜、质感稠润、营养丰富,深受人们喜爱,尤其很多女生,每天都要喝一杯,不管是看上它的营养,还是迷上它的口味,或者是出于减肥、调节肠道。关于酸奶,总有着一些的误区,困扰很多人。

酸奶,经过发酵之后,是不没“钙”了?

酸奶是牛奶经过发酵制成的乳品,但是其中仅仅是将牛乳当中的乳糖分解为乳酸,从而降低了乳糖的含量,其他的营养成分并没有什么影响。

也就是说,喝酸奶仍然可以补钙;另外酸奶当中的钙质吸收率其实比牛奶还要高,因为其中的乳酸可以促进钙质的吸收,另外酸奶中蛋白质分解产生的一些肽类物质也可以促进钙的吸收。

酸奶究竟什么时候喝更好?早上还是晚上?

酸奶作为一种健康的饮品,关心最多的问题就是该什么时间喝更靠谱?其实,不要被网上的各种文章所迷惑,对于酸奶,什么时间喝都很好,只不过对于不同的人群要不同对待。如果你本身就胃酸过多,那就不建议空腹、饭前饮用酸奶。

对于腹泻者同样不建议空腹饮用;但对于其他正常人群,饭前饭后、早晨晚上喝都可以,只不过要注意不要在晚饭后大量饮用酸奶,否则长期如此会摄入过多热量,如果要喝请减少当餐的餐食用量。

酸奶,该喝多少?

酸奶饮用过多,很容易造成能量过剩,甚至肥胖。

中国营养学会建议人们每日摄入牛奶300克,折算成酸奶,建议正常成人每日摄入酸奶不超过400克,前提是单纯食用酸奶(如果牛奶酸奶共同饮用,需要减量),如果是青少年、孕妇和年轻妈妈可以适当增加。

