

国民蔬果摄入不足影响健康 专家建议每天一斤蔬菜半斤水果

实习生 苏哲哲

今年全营养周的主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我。”根据营养学会发布的相关数据,近年来我国居民总体蔬果摄入量不足,营养学会专家建议一个人每天应该吃够一斤蔬菜和半斤水果。那么日常生活中,我们又该如何饮食保证足够的摄入量?

顿顿有蔬菜天天吃水果

温州医学院附属第三医院营养科主治医师陈超解释,营养学会专家提出的一斤蔬菜和半斤水果是指烹饪前的重量,经过烹饪后恰好只有填满两小碗的量。而半斤水果也是很容易达到的,我们平时常吃的水果,如香蕉、猕猴桃等,每个都有2到3两重,只要吃2到3个就够半斤了。事实上,每天一斤蔬菜和半斤水果其实并不难。

大家常把“顿顿有肉吃”作为自己的目标,但其实更健康的吃法应该是“顿顿有蔬菜”。陈超建议,要保证蔬菜的重量在每顿饮食中大约占一半,这样才能满足我们在一天里对蔬菜的数量需求。不过土豆、山药、南瓜、藕这些虽然算蔬菜,但是碳水化合物含量较高,在很多时候可以代替主食,所以这些食物和主食不宜同时摄入过多。

认真挑选购买合理搭配烹饪

新鲜是挑选蔬菜和水果的首要

条件,相比之下,应季的蔬菜和水果生长自然,水分含量比较高,营养丰富,味道清新。陈超提醒,买来的蔬果不宜存放太长时间,如果放的时间太长,水分容易丢失,营养价值损失,口感也会有所下降。此外,腌制的蔬菜要少吃,其中含有较多的盐分会导致蔬菜本身营养降低。

在购买蔬菜和水果时,还要尽量选购多个品种。陈超表示,叶菜、油菜、西兰花、甘蓝等,营养比较丰富,蚕豆、豌豆、豇豆等,风味独特,富含氨基酸、矿物质和维生素。各种蔬菜都各有特点,不同季节的水果也各有优势,所以应该经常变换品种,享受丰富多彩的美食。

此外,烹饪是日常饮食中的一个重要环节,不恰当的烹饪方式可能会导致营养流失。有些蔬菜可以在洗干净以后直接生吃,比如黄瓜、



健康百科

得了“五月病” 妙招助调理

一到5月,随着气温逐渐舒适,不少人都发现自己好像变得“懒”了——浑身没力气,不想吃东西,看到工作和作业就不想做。其实,这些懒洋洋的症状,很可能是“五月病”带来的。

“这种懒洋洋的情况其实严格来说不算是病,而是人体对季节变换产生的身体反应。”浙江省中医院中医内科主治医师连曄告诉笔者,虽然“五月病”的名称中带有“五月”,却不是单指五月,而是泛指初夏时节因压力、疲劳导致的综合症状。

进入夏季,气温升高,人体内新陈代谢速度加快,容易导致脑供血不足,出现乏力、疲劳、烦躁不安的症状。中医角度说,“夏季对心”,指的是夏季阳气太盛,从而引起心火旺盛导致心烦气躁。

若真的得了“五月病”,也不必太过焦虑。连曄说,还是有一些小办法可以调节的。但是,最好也能先去专业的中医院找中医师咨询一下。

1.点揉阑门穴

对于因脾胃问题导致食欲下降的人来说,点揉阑门穴或许是个不错的办法。阑门穴是直通脏腑的大门,如果消化不好、胃口不好,这个部位往往会特别硬。仰卧在床的时候,可以用右手中指点揉这个穴位,以感觉通畅为宜。

“不过,按压穴位的时候要注意坚持,不是按一天就能好的。”连曄补充,体虚的人还可以考虑适当服用一些中成药。

2.吃些薄荷水、薏米仁

薄荷有疏散风热、疏肝行气的功效,有助于抚平愤怒、沮丧等负面情绪。做事提不起精神,还可以口含西洋参来提神。连曄提醒,薄荷偏凉,寒湿体质的人不太适用。这类人可以在家备一些薏米,煮薏米粥食用,切忌甜食与油腻的食物。

3.睡好子午觉

入夏后人们的睡眠时间会变短,可以适当增加休息时间,尤其要睡好“子午觉”。睡好子午觉,有利于人体阴阳平衡,各种不适也会消失。

连曄说,如果日常调理对于“五月病”的情况没有改善,最好求助心理科或中医科医生。

(通讯员 苗露)

吃鸡蛋有讲究,这样吃没营养还伤身

本报综合报道

俗话说:“鲍参翅肚都不如几个鸡蛋”,虽然有点夸张,不过鸡蛋确实能给咱们提供丰富的营养。儿童吃鸡蛋,有助于身体和智力发育;老年人常吃鸡蛋,可获得胆碱,对预防痴呆有帮助;素食者常吃鸡蛋,可预防贫血;年轻人吃鸡蛋,可以很好地平衡营养构成。不过,吃鸡蛋的时候一定要注意这4点,否则适得其反,还伤身!

● 不要吃生鸡蛋

有些人认为,食物一经煮熟,就会造成营养流失,于是,将“生吃”视为“大多数人都不知道的营

养秘诀”。事实上,生吃鸡蛋,容易引起细菌感染——大约10%的鲜蛋带有致病菌、霉菌或寄生虫卵。

● 鸡蛋别煮太久

因为鸡蛋在沸水中煮超过10分钟,蛋白质结构变得更紧密,不容易与胃液中蛋白质消化酶接触,所以较难消化。而且,蛋的蛋白质含有较多的蛋氨酸,经过长时间加热后,它会分解出硫化物,它与蛋黄中的铁发生反应,形成人体不易吸收的硫化铁,营养损失较多。

● 感冒发烧,最好别吃鸡蛋

发热时,人体的消化功能较

差。而鸡蛋中含有较多的蛋白质和脂肪,不易被消化。没有被完全消化吸收的蛋白质,会被大肠中的细菌分解成胺类、尿素、硫化氢等有害物质,从而加重肝脏和肾脏的负担。

● 胆结石患者,别吃鸡蛋

鸡蛋是高胆固醇食物,还可能促进胆固醇型结石的生成。所以,医生一般都会建议胆囊炎和胆结石病人尽量少吃鸡蛋,特别是煎鸡蛋,因其含有更高的脂肪,会使胆囊收缩得更厉害,并会加重原来的胆囊炎症。

感冒、便秘、肩颈腰背痛很难受?

简单刮一刮痧就能缓解

本报综合报道

刮痧,作为中医外治法之一,用硬物刮拭体表,可刺激经络俞穴,起到疏通经气、调整脏腑气血之效,从而削损、宣泄邪气,维护人体正气。生活中常见的很多小病小痛,学习刮痧之法,就能轻松解决问题。

1.颈肩痛

可沿着“大椎穴—肩井穴”的方向刮痧。大椎穴:颈部和背部交界处,有一突起最明显的骨头,其下方凹陷处,即为此穴。肩井穴:大椎穴与肩峰连线的中点,即为此穴。

2.腰背痛

可沿着“大椎穴—夹脊穴”的方

向刮痧,或刮揉委中穴。夹脊穴:多个穴位的总称。位于第一胸椎至第5腰椎棘突下旁开0.5寸左右。委中穴:位于膝后腘窝正中央。

3.感冒

沿着“风池穴—大椎穴—夹脊穴”方向刮痧,可辅助退烧。迎香穴:位于鼻翼两侧。风池穴:脖子与发际的交接线,左右各有一凹陷处,即为此穴。

4.中暑

中暑患者如有发热、头痛症状,可按上述感冒刮痧的方法处理。若感到恶心想吐,可刮拭中脘穴、内关穴、足三里穴。若感到胸闷胸胀,刮拭檀中

健康小贴士

穴,即两乳头连线中点。中脘穴:位于肚脐正上方约六指处。内关穴:位于前臂正中,距手掌约两指处。足三里穴:位于外膝眼下约四指处。

5.肠胃问题

可刮拭两个部位:一是腰骶部,此处有大肠俞、小肠俞、胃俞穴、脾俞穴等,有健脾和胃、助消化之效。二是腹部,此处为脾经、胃经所行之处,还有天枢穴、大横穴等,可调和胃、理气健脾。

这些穴位是双向调节的,既可止泻亦可通便。通常,腹泻的话,按逆时针的方向刮拭;便秘,按顺时针的方向刮拭。