

营养餐桌

粗粮吃多了影响消化

随着人们生活水平的不断提高,经常摄入过精过细的食物,导致了“富贵病”的发生,而对于精细食物产生畏惧的老百姓,开始把健康饮食的希望寄托在粗粮上。近年来不少养生书籍提倡公众多吃粗粮,多吃豆类、谷类,于是在市民中尤其是白领人群中掀起一波“粗粮运动”,吃粗粮成了一种时尚。

粗粮含有丰富的不溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度;增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。但粗粮不可过量食用,否则将影响健康。

对于生长发育期的孩子来说,过量食用粗粮的危害最明显。由于消化吸收能力较差,食用过多的粗杂粮会引起孩子消化不良,而且粗杂粮会影响钙、铁、锌等矿物质的消化吸收,对儿童的生长发育不利。老年人机体代谢率降低,消化系统的调节适应能力也下降。长期进食过多的高纤维食物,会使老年人的蛋白质补充受阻,脂肪摄入量减小,微量元素缺乏,以致心脏、骨骼等脏器功能和造血系统功能受到影响,发生贫血,降低人体免疫力。长期过多地食用粗粮还会破坏胃肠道的正常功能,增加胃内部摩擦机会从而损伤胃黏膜,导致胃炎、胃溃疡等疾病。营养学家建议,一个健康的成年人,每天粗粮的食用量以10克到30克为宜。

(健康网)



男性每周吃三次大葱可壮阳

中国人讲究食疗养生,若在饱了口福的同时,还能获得“壮阳补肾”的功效,那真是一举多得。其实,日常生活中常吃的大葱、韭菜、洋葱,就有这样的功效,对男性好处多多,甚至称得上是“男人菜”。

“催情高手”大葱:大葱富含多种营养物质,能舒张血管,促进血液循环,对心血管很有好处。现代医学研究表明,大葱中的各种维生素能保证人体激素正常分泌,还能有效刺激性欲,从而“壮阳补阴”。对男性来说,每周吃3次大葱或细香葱,可炒菜、凉拌食用,也能当成调味剂。

(凤凰网)

只要喝酒多 中度低度也中毒

□记者 朱娜 通讯员 许文军

亲朋好友聚会,餐桌上少不了助兴之物——美酒。然而,酒喝多了容易导致酒精中毒。如果酒精中毒处理不恰当,可能还会出现悲剧。

豪饮“三合一”险些送命

“医生,快救救他吧,喝完酒后被送回宿舍,到现在一直醒不过来。”几个大学生抬着一个脸色苍白、口吐白沫、不省人事的小伙子,来到河南科技大学第一附属医院急诊科。

据急诊科主任张国秀回忆,小伙子姓王,是本市某大学的一个大学生,和同学们聚会时,仗着自己有点酒量,便喝完白酒喝红酒,还喝了几瓶啤酒。最后,王先生被同学们送回了宿舍。一段时间后,王先生开始呕吐,同学们想喂他喝点水。但是,谁都无法将他叫醒。为了防止意外发生,同学们将他送往医院。经过洗胃、输液,王先生才脱离了危险。

据张国秀介绍,酒精中毒的患者一年四季都较常见,平时出现症状较多的是肠胃不适。而到了10月以后,症状较重的酒精中毒患者开始逐渐增多,平均每天两例酒精中毒患者。元旦和春节前后,人数还会有所增加。

胡言乱语也是酒精中毒

许多人认为喝酒后出现昏迷、心跳加快、脸色苍白等症状,才算得上酒精中毒。其实,眼睛发红、兴奋、胡言乱语也是酒精



中毒。酒精进入消化道后被吸收入血液,然后经肝脏来解毒,最后分解为水和二氧化碳。因个体差异,每个人对酒精的敏感度不一样,酒精中毒的症状也不一样。

醉酒轻者会出现头晕、头

疼、兴奋、话多、胡言乱语,所说和所作所为与平时异常。同时,眼部充血看起来有些发红,面部伴有潮红或苍白。

中度酒精中毒者多表现为走路不稳、东倒西歪,意识不清。重度酒精中毒者则会面色、

唇色发白,心跳加快,甚至昏迷不醒。

低度酒也会致酒精中毒

此外,许多市民认为红酒、啤酒等,度数较低的酒多喝一些也无所谓。酒精在人体内的作用是慢慢积累的,可能刚开始不会有太大的不适,但越往后症状越明显。即使是低度酒也会出现酒精中毒,情况可能比高度酒还要严重。这也就是人们常说的,红酒、啤酒后劲大的原因。冬季心脑血管疾病高发季节,市民最好少喝,甚至不喝酒。如果喝酒,最好在酒前先吃点食物或喝点酸奶“垫底”。

中毒程度不同处理不同

张国秀介绍,对于轻度酒精中毒者,可以吃苹果、梨、西瓜等水果,或者喝一杯浓的鲜榨果汁,以促进酒精在体内的排泄。一般来说休息后症状即可缓解。如果休息后,仍然有心跳加快、头晕、胃部不适的症状,要及时到医院就诊。

中度酒精中毒者也要及时到医院,可以适量用一些镇静剂和促进酒精代谢的药物。有些市民有催吐的习惯,此方法要谨慎使用,如若使用不当不仅对消化道有损伤,还有可能将呕吐物误吸入呼吸道内。当醉酒者卧床休息时,家属要注意观察,发现中途呕吐的要及时将其扶起。重度酒精中毒者,不要耽误时间,争取早一分钟送入医院抢救。

教你做3种燕麦食品 营养又好吃

都知道燕麦是健康食品。可许多人只知道燕麦加牛奶,吃来吃去早腻了。怎样吃燕麦才新鲜又美味呢?

1.什锦果粒燕麦。2匙速溶燕麦片和1匙黑芝麻粉放在碗中,加入苹果丁和香蕉丁,加开水适量搅匀后用微波炉加热3分钟,取出滴入两滴橄榄油即可。

营养点评:苹果和香蕉中维生素C不多,因此不用担心加热

损失。不过其中的钾、镁、果糖和可溶性膳食纤维比较多,与燕麦一起,对心血管保健和稳定血糖、降低胆固醇更有好处。这个粥很适合冬天早上吃,暖胃又提神。

2.奶香燕麦蛋羹。10克奶酪切成细末,与2汤匙燕麦粉(用燕麦片磨粉而成)、1个打好的鸡蛋液、1袋牛奶放到一起搅拌均匀,倒入有盖的碗中,或用优质保鲜膜封严。蒸锅上汽后蒸

10分钟~15分钟即可。

营养点评:家中有幼儿或体弱老人的,可以把燕麦磨成粉做成蛋羹一起吃。不但营养不会损失,还更好吸收。另外,鸡蛋除了富含优质蛋白、卵磷脂和叶黄素外,还含有维生素D,可以帮助牛奶和奶酪中钙的吸收。此菜对于补钙格外有益。

3.果干燕麦蜂糕。把燕麦、玉米面、黄豆面、葡萄干、枸杞混

合,加入酵母粉拌匀,加水调和成稍软的面团。面团饧发20分钟后,蒸25分钟关火即可。

营养点评:燕麦做成蜂糕后不但增加了膳食纤维总量,还因为用葡萄干和枸杞代替了糖,使蜂糕的甜度降低,而风味不减。燕麦和玉米中都缺乏赖氨酸,而黄豆粉里面富含赖氨酸,可以增强其中蛋白质的吸收利用。

(人民网)

台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳介绍台湾经验

吃蔬果五七九原则,健康跟我走

“蔬果五七九,健康跟我走!”这是台湾癌症基金会喊出的口号。

五七九原则指的是,2到6岁学龄前儿童每天要吃五份蔬果(即三份蔬菜两份水果);小学学童及成年女性要吃七份(即四份蔬菜三份水果);青少年及男性成人则要吃九份(即五份蔬菜四份水果)。台北医学大学保健营养学系教授刘珍芳介绍说:“一份蔬菜为100克左右,大约是生的菜一碗或煮熟的菜半碗;一份水果约为3~4两,切好后也大约是半碗。”

美国癌症协会曾建议人们每天至少吃五种不同的蔬菜和水果来预防癌症,并称很少吃水果和蔬菜的人患癌的可能性比吃水果蔬菜比较多的人高一倍。刘珍芳说,“蔬果五七九”原则就是在这一基础上,针对不同年龄、不同性别的人推出的防癌饮食建议。

在台湾,幼儿园老师会叮嘱小朋友要“天天五蔬果”,饮料厂家会根据“女七男九”的原则为不同性别消费者特制蔬果饮料……“蔬果五七九”的普及程度就好比“癌症可防可控”在

内地的知晓度。

青少年和男性之所以要吃九份,是因为他们每天需要摄入的热量本来就很大,要保证蔬果的热量占比,就要提高蔬果的摄入量。另外,多吃蔬菜少吃水果是因为水果通常含有大量果糖和热量,更易被人体吸收,而蔬菜富含维生素、纤维素等,可填充胃肠,减少热量摄入。

在保证蔬果“五七九”摄入量的同时,刘珍芳强调,还要遵循蔬果彩虹摄取原则,尽量选择颜色各异的蔬果,而且经常变变花样。

在蔬菜中,至少要有一份深色蔬菜,即深绿色、红色或紫色蔬菜,因为这些菜富含胡萝卜素,是维生素A的主要来源,还含有其他多种色素物质如叶绿素、番茄红素、花青素等,营养更好。

在水果中,至少要有一份富含维生素C的水果,比如奇异果、柳橙、鲜枣等。

“现在很多人都达不到这个推荐摄入量。”刘珍芳说,但不要因此就放弃去改变,健康饮食就是一种习惯,慢慢培养就能做到。

(人民网)