



■ 饮食篇

# 均衡饮食“1保证5补充”

□ 记者 崔宏远

呵护健康需要平衡饮食,只有科学饮食才能满足女性不同生命阶段的营养需求。洛阳市医学会营养学会主任委员王朝霞表示,女性随着年龄增长,尤其是生产过后,身体代谢方面逐渐发生变化,平时的饮食原则应遵循“1保证5补充”。

首先,要保证均衡全面的饮食,即日常饮食中应包括蛋白质、无机盐、微量元素和维生素等各种身体所需物质,种类齐全,数量充足。

其次,妈妈们平时要注意补充钙、维生素C、维生素A、铁和优质蛋白。钙质对于女性来说至关重要,妊娠期和哺乳期要增加钙的摄入以满足孩子和自身需要。女性到了40岁左右,骨密度达到最高值,以后逐年降低,尤其是到了绝经期后,易发生骨质疏松症,因此女性能否获取充分的钙质,将会影响一生的健康,建议多喝牛奶并多进行户外运动。

维生素有防止皮肤衰老的作用,尤

其是维生素A和维生素C还具有抗氧化、消除皱纹和美白的功效。平时女性可多吃些草莓、猕猴桃、柿椒、芒果、西兰花、胡萝卜、鸡肝等;女性由于生理原因,月经失血会失去一部分铁,可多吃些瘦肉、大枣、木耳等补铁;随着年龄的增长,女性在更年期雌激素水平急速下降,补充优质蛋白能减缓女性衰老速度,可多吃豆制品、鱼等。



河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

## 多种食物助你轻松预防女人病

知道吗?人们说的食疗是很有帮助的,以下几种食物,可助你预防女人病。

### 贫血:补充高铁食物

补血养血可谓女性一生的“功课”。动物肝脏、瘦肉、菠菜等食物不仅含铁量高,而且容易吸收。医学专家特别提醒,女性在经期要尽量少喝浓茶和咖啡,以免其中的单宁酸抑制铁的吸收。

### 经期不适:喝些加蜜热奶

妇产科专家最近发现,女性在月经期间每晚临睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶,可减轻或消除经期的种种不适。

### 偏头痛:多吃含镁食物

偏头痛好发于育龄女性,特别是从事脑力工作的女性。研究发现,有些偏头痛患者的血液中镁含量极低,如果在饮食上注意摄取富含镁的食物,如小米、豆类、香蕉、坚果及

海产品等,可减少偏头痛的发作。

### 抑郁:常吃鱼类

由于受内分泌激素变化的影响,女性比男性更容易出现抑郁情绪。研究发现,经常吃三文鱼、沙丁鱼等富含ω-3脂肪酸的鱼类,可帮助女性缓解抑郁情绪或降低抑郁症的发病率。

### 雌激素不足:摄取豆制品

大豆中所含的异黄酮是一种类雌激素物质,可弥补体内的雌激素不足。每天喝500毫升豆浆或吃100克以上的豆制品,如豆腐、腐竹等,可有效调节内分泌,促使雌激素恢复正常水平。

### 霉菌性阴道炎:多吃蒜

经常食用蒜的女性不容易患上霉菌性阴道炎。

### 因为大蒜中富含蒜素、大蒜辣素等物质,具有强烈的杀菌作用,可抑制白色念珠菌在阴道内的过度生

长和繁殖。

### 乳腺病:多吃全麦食物和海带

育龄女性在饮食中多摄取全麦食品,能避免雌激素水平过高而引发的诸多乳腺疾病。海带中含有大量的碘,能刺激垂体前叶分泌黄体生成素,降低体内的雌激素水平。因此,经常食用海带有助于预防和治疗乳腺增生。

### 妇科肿瘤:多吃红色蔬果

红苹果、红辣椒等红色蔬果中含有某种天然植物化学成分,可以有效抑制一些妇科肿瘤细胞的生长,同时降低它们对雌激素的反应,因而具有预防妇科肿瘤的作用。洋葱、紫葡萄等蔬果也具有类似的功效。

(人民网)

(上接D01版)

## “健康增1岁”市民饮食习惯调查分析——

# 健康 从吃对开始

### 粗粮的食用量不够

调查结果:当回答“你多久吃一次粗粮和薯类(包括燕麦、紫米、红豆、红薯、土豆等)”时,30%的人选择“每天吃一次”,43%的人选择了“每两三天吃一次”,16%的人选择“每周一次”,11%的人选择“几乎不吃”。

专家点评:人应该多吃粗粮,因为粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维素协同工作,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时间,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。膳食中要注意粗细搭配,经常吃一些杂粮(包括高粱、玉米、小米、红豆、绿豆等)。

### 多数人首选饮料是白开水

调查结果:虽然76%的人饮料

首选白开水,但调查中仍有近10人选择喝碳酸饮料。

专家点评:水是维持人体正常生理活动所需的重要的营养素之一,每日饮水量应在1000ml~1300ml才合理。水能够促进物质代谢,调节体温,并有润滑作用,是生命之源,不可忽视。碳酸饮料主要成分包括柠檬酸等酸性物质、白糖、香料,有些含有咖啡因、人工色素等。除糖类能给人补充能量外,碳酸饮料中几乎不含营养素,少喝为宜。

### 半数人注意油盐的摄入量

调查结果:对每日摄入油和盐比较在意的人占调查人数的54%,有

10%的人从来不注意,认为好吃就行。

专家点评:做菜少放油,是预防肥胖的膳食要点。无论是动物油,还是植物油,摄入过多都会造成肥胖、高脂血症、高血压、脂肪肝等疾病,对心血管不利。中国营养学会建议每人每日食用油应在25克,当然还要除去肉和优质蛋白中的油的含量。高盐对人体也有害,高盐人群易患高血压等疾病,每天每人食用盐的量为3克至6克。3克至4克适宜轻体力劳动者,重体力劳动者可以达到6克。

### 吃猪肉多水产品少

调查结果:问卷中选吃猪肉的人占到50%,吃鱼虾等的人占到

29%。

专家点评:各种肉都应该吃一点。俗话说,四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的,而没有腿的就是鱼虾类。鱼虾类的蛋白质含量相对较高,脂肪低。脂肪比较优质,富含多不饱和脂肪酸,对预防心脑血管疾病有利,因此,我们每周至少要吃两次水产品。

### 口味选择重鲜香

调查结果:各种口味中,喜欢“咸鲜味、酸甜味”的人最多,占58.9%。

专家点评:中餐的色香味闻名于世,菜品变化多端,基本上都是围绕“口味”展开的。人们在满足

口感的同时也要注意饮食健康,做到既营养又健康,切不可“重口味,轻营养”,为了满足味蕾而置健康于不顾。

### 健康知识的学习不够

调查结果:从调查表中可以看出,没有看过《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》的大有人在,有57%的人表示对相关了解不多。

专家点评:健康知识的完善有利于我们更好地把握健康,多学一些营养饮食知识,就会对生命健康多一份保障。《中国居民膳食指南》用简单的话概括就是:食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类;每天吃奶类、大豆或其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;食不过量,天天运动,保持健康体重;三餐分配要合理,零食要适当;每天足量饮水,合理选择饮料;饮酒应限量;吃新鲜卫生的食物。

## 美丽篇 行动起来 让妈妈更漂亮

□ 记者 杨寒冰

母亲节的主角是母亲,让我们通过行动,把母亲打扮得更漂亮,更有风韵。

国家二级心理咨询师杜松桂认为,女人的心情写在脸上,如果母亲能开开心心,漂亮就能“写”在脸上。

杜松桂建议,母亲节当天,孩子们最好能对母亲说几句让她开心的话,做几件让母亲高兴的事情,陪母亲过一个开心的母亲节。这种开心会在母亲心里持续好长时间,吃了“开心丸”的母亲,一定会变得更漂亮、更迷人。

除了内调,还需要外在打理。陪母亲去美发店,洗洗头,做做护理,如果时间充裕,还可以考虑换个发型。给母亲买套护肤品,办张按摩卡,藏在她的枕头下,给她一个意外的惊喜也很不错。

购买护肤品是有讲究的,美容师建议:30多岁的母亲,孩子还小,如果老公想代替孩子买礼物的话,最好选择具有补水、抗氧化、紧肤功效的护肤品。为40岁~50岁的母亲购买护肤品时,应选择具有抗皱功效的产品。

斑是很多母亲的面部大敌,仅靠护肤品祛斑,很难达到预期效果。市第一医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿建议,可以借助中医药进行调理,淡化斑点。

杨雁鸿介绍,女性脸上常见的斑是黄褐斑,是发生于面部的黄褐色色素沉着性皮肤病。精神紧张、工作压力大、外部的环境污染、电脑辐射、日晒、熬夜及外用化妆品等都可能引发黄褐斑。有些患者的黄褐斑与某些慢性病有关,如肿瘤、慢性肝病、肾病或妇科病(卵巢囊肿、子宫肌瘤)等。

从中医角度来看,黄褐斑多与肝气郁结、脾虚、肾亏等因素有关。根据体质,辨证施治,内外兼治,是可以淡化斑点的。紫外线也是导致黄褐斑的因素之一,母亲节过后,紫外线会越来越强,杨雁鸿建议,外出一定要注意防晒,如正确涂抹防晒霜、使用遮阳伞、戴太阳镜等。