



饿时喝碗粥 吃饭挺直腰 多嚼硬食物 不谈扫兴事

健康饮食 20 个金标准

专家指出,达不到其中 5 条就不算好好吃饭

人每天都在吃饭,但并不是所有人都会科学地吃饭。为此,记者邀请天津营养学会名誉理事长付金如、北京中医药大学养生室教授张湖德、北京朝阳医院营养科营养师宋新等几位专家,一起总结出 20 条健康饮食的“金标准”。专家指出,这 20 条中若能达到 12 条,就算得上达标;若在 5 条以下,需引起注意,及时纠正。

■1.吃饭时挺直腰背。
人们吃饭时身体处于放松状态,很容易含胸驼背。殊不知,这会使得食道和胃部受压,影响消化。此外,在矮桌前、坐在沙发上以及蹲着吃饭,都会造成腹部受压,影响消化道的血液循环,久而久之会引发胃病,影响心肺功能。正确的进餐姿势是:挺直腰背,让胃部不受任何压迫。

■2.特别饿时喝点粥。
人在极度饥饿时食欲特别强,看到什么都想吃。其实,此刻胃肠消化功能已经受损,如果大吃大喝,很容易造成食滞。特别饿时,应少量进食一些半流食,如粥、面或米线,然后慢慢恢复正常饮食。尤其注意,特别饿时别进食牛奶、豆浆、酸奶和白薯,因为这些食物可能引起消化问题。

■3.两餐间隔 4~6 小时。两餐间隔时间太长或太短都会对人体造成影响,太长会引起高度饥饿感,影响劳动和工作效率;太短则引起消化器官得不到适当的休息,影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间是 4~5 小时,因此,两餐间隔 4~6 小时比较合适。

■4.先吃爱吃的食物。
桌上的菜,肯定有你偏爱的和不喜欢的,此时该先吃哪个?专家提示,先吃自己喜爱的食物,这会让你在情绪上获得满足。愉快的心情能较快地产生饱胀感,避免吃得太多。

■5.饭后别马上用脑。
饭后,体内的血液会集中流向消化器官,大脑相对缺血。此时用脑会引起精神紧张、记忆力下降等问题,还可能增加心脑血管疾病的发生概率。因此,一定要在饭后休息半小时以上再进入工作状态,听听音乐、散散步都是不错的选择。

■6.吃饭时不谈扫兴的事。
俗话说“食不言,寝不语”,吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少,从而影响消化功能。美国一项最新研究则指出,就餐时谈讨论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲和消化。吃饭时可以谈论一些简单、

愉快的话题。
■7.早饭吃热的。
清晨,人体内的神经及血管还处于收缩状态,此时如果吃冰冷的食品,可能使消化系统发生痉挛。中医认为,早餐应该吃热食,保护胃气,建议早餐选择热稀饭、热麦片、热豆浆等,再配上包子、面包等主食。

■8.饭后半小时再喝茶。
饭后不宜立即饮茶,否则会冲淡胃液,影响食物消化。同时,茶中的单宁酸和食物中的蛋白质混合后会产生不易消化的凝固物质,给胃增加负担。饭后半小时再喝茶,能促进消化吸收,起到杀菌消毒和护齿的作用。

■9.晚上别吃冷饮。
晚上 7 点后,人体体液代谢能力降低,此时吃凉的食物,尤其是冷饮,不易消除疲劳,还会影响睡眠。

■10.饭后甜点要少吃。
正餐已获得了足够的糖分,如果再吃甜点,人体会吸收多余的葡萄糖、淀粉。吃过油腻的东西后尤其不要吃甜点。

■11.多吃深色蔬菜。
深色蔬菜是指深绿色、红色、紫红色的蔬菜。中国营养学会推荐,每天应该吃 500 克蔬菜,其中深色蔬菜应占到一半以上,其维生素 C 含量比浅色的高一倍。举例来说,深紫色茄子与浅绿色茄子,紫色洋葱与白色洋葱,紫甘蓝与卷心菜,紫薯与红薯、白薯,前者的营养价值都显著高于后者。

■12.动、植物油混着吃。光吃植物油会促使体内过氧化物增加,加快人衰老,还会影响人体对维生素的吸收,增加乳腺癌、结肠癌发病率。动物油含有对心血管有益的多烯酸、脂蛋白等。专家提醒,用 1 份动物油、2 份植物油制成混合油,可以取长补短。

■13.吃饭环境要安静。
英国曼彻斯特大学研究显示,随着噪声增大,受试者感受食物甜味和咸味的敏感度降低。研究还表明,嘈杂的就餐环境会使人的味觉变迟钝。专家建议吃饭时不要选择环境嘈杂的餐

馆,有轻柔音乐做背景可以让人吃得更香。

■14.别一个人吃饭。
单独进餐容易产生不良情绪,而且饮食单调,会造成营养失衡。和同事、家人一起吃饭,心情舒畅,胃液的分泌也相对旺盛,可使食物尽快地消化和吸收。此外,多人一起吃饭,食品种类也多,每种吃一点儿容易达到营养平衡。

■15.骨头汤加点醋。
人体对钙的吸收利用受到多种因素制约。含钙丰富的食品有牛奶、鸡蛋、骨汤、鱼虾、黄豆等。胃肠道的酸度不足会影响钙的吸收。因此,烹调食物时适当放些醋,可使食物中的钙转化成容易被吸收的醋酸钙。

■16.每天吃一点儿纤维食品。
人体摄入的多余的脂肪和蛋白质与大肠杆菌作用,会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。因此,每天最好吃一点儿粗纤维食品,如燕麦、糙米、薏米、红薯、玉米等。

■17.多嚼硬的食物。
根据年龄不同,可适当补充一些硬的食物,如水果、甘蔗、生黄瓜等。这是因为较硬的食物要费劲去嚼,当咀嚼的次数增多或频率加快时,大脑的血流量明显增多,活化了大脑皮层,起到防止大脑老化和预防老年痴呆症的作用。

■18.细嚼慢咽。
细嚼慢咽有助于消化,专家建议,每吃一口饭都要集

中注意力在嘴巴的咀嚼上,每一口都要细细地咀嚼 30 次以上。

■19.少吃盐。
新版美国饮食指南建议,每人每日所摄入的食盐量应减少至 2300 毫克(约一茶匙)以内,而那些年龄超过 51 岁以及患有高血压和糖尿病等慢性疾病的人,每日所摄入食盐量应减少至 1500 毫克以内。

■20.调味品别滥用。
美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示,桂皮、小茴香等天然调味品中都或多或少含有黄樟素,它可引起肝癌。多吃调味品不仅会口干、咽喉痛、精神不振,还容易导致胃酸分泌过多和胃胀气。因此,在烹制食物时不要过度使用调味品。(据《生命时报》)

健康忠告

国家二级甲等医院
150 医院妇产科
妇科诊疗中心
电话:64119150
网址:www.150lvk.com



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

“快乐暑期健康行”等你来参加

□ 记者 朱娜

正值暑假,学生们或忙着外出旅游,或参加各种兴趣班,但暑假也是学生们到医院治疗“小毛病”的好时机。本刊与洛报集团健康俱乐部携手举办“快乐暑期健康行”大型公益活动,为学生及家长提供丰富的健康信息,并联合医疗机构开通“暑假学生健康绿色通道”,为学生健康提供更多便利。

学生暑假忙治病

“妈妈,带我去看牙吧!我的两颗门牙黑黑的,同学们都笑话我。”刚放暑假没几天,家住涧西区安徽路的丽丽就要求妈妈带她到医院治疗龋齿。丽丽的妈妈带她到医院口腔科治疗,发现利用暑假治疗牙齿疾病的学生还

真不少。除此之外,眼科、五官科、肛肠科、整形美容科等都是学生患者相对集中的科室。据了解,现在有的学生存在口腔、近视、弱视、鼻炎等疾病,家长们担心这些“小毛病”会影响孩子的前程,更害怕影响他们的心理健康。平时苦于没有时间治疗,于是很多家长趁着暑假,带孩子到医院治疗“小毛病”。

另外,一些高中生或大学生希望通整形手术,让自己的形象变得完美,也会选择在暑假进行整形手术。

“小毛病”影响身心发育

近视、弱视、鼻炎等看似不轻不重的“小毛病”,其实很影响学生的身体健康,甚至还

会影响他们的学习和心理成长。暑假中有足够的时间让他们治疗这些“小毛病”,一旦进行手术治疗,也有足够的时间让学生们进行休息。

另外,暑假期间很多学生饮食无节制,摄入油炸、高脂、高蛋白食物过多,再加上久坐和缺乏运动,会导致体质下降,还有可能患上颈椎病、肠胃疾病等。家长最好能合理安排孩子的坐息时间,改变膳食结构,多吃水果、蔬菜和杂粮,更要注意增加体育锻炼。

快来参加精彩活动

学生和医疗机构如何才能参加“快乐暑期健康行”?

“快乐暑期健康行”活动时间为 2011 年 7 月 7 日至 8 月 30 日。活动开始后,学生可持学生证到本次活动的特邀机构进行咨询和治疗,并享受活动优惠价。活动内容包括“视力治疗节”、“耳鼻喉治疗节”、“美丽蝶变”等。

现已加入“快乐暑期健康行”活动的医疗机构有市第一人民医院眼科、市第三人民医院准分子治疗中心、洛阳明仁眼科、陆氏眼科、儿童医院低视力康复中心、534 医院耳鼻喉诊疗中心、老城区人民医院耳鼻喉诊疗中心、交通医院耳鼻喉科、洛阳东大肛肠医院、洛阳毛大夫医美纯韩整形等。想加入“快乐暑期健康行”活动的医疗机构可拨打报名电话 13598197080。