

## 健康饮食

### 晚餐吃太晚 当心结石

#### 晚餐早吃少患结石

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明,晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。所以,傍晚6点左右进晚餐较合适。

#### 晚餐吃素防癌

晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类食物吃得越少越好。若晚餐摄入脂肪太多,可使血脂升高。研究表明,晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高2~3倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素,发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。

据科学研究报告,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,会使尿中的钙量增加,一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症;另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性会大大提高。另外,摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,变质后产生氨、硫化氢等有毒物质,刺激肠壁,诱发癌症。

#### 晚餐吃少睡眠好

与早餐、中餐相比,晚餐宜少吃。晚间无其他活动且进食时间较晚,如果吃得过多,可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化;长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。

此外,晚餐过饱可使胃鼓胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑皮层其他部位,诱发失眠。



## 营养课堂



# 秋季进补宜选8种食物

### 海藻

#### 促进细胞膜流动

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质,能促进细胞膜的流动,而海带更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。肌肤衰老的主要原因就是细胞间丧失了“沟通”能力,而海藻、海苔所含的脂肪酸又可以重建细胞间的“桥梁”,恢复细胞膜的流动,让皮肤更紧致有弹性。

### 鱼肉

#### 优质蛋白质来源

鱼肉对于女性来说是优质的营养食物,可提供大量的优质蛋白质,而且消化率非常高。另外,鱼肉中的胆固醇含量较

低,在补充蛋白质的时候也不必担心胆固醇过多地摄入。多吃新鲜的鱼还能有效预防心血管疾病。

### 奶制品

#### 强健骨骼,提供钙元素

营养专家建议大家每天都要摄入低脂奶制品,同时加强每天的锻炼,可以强健骨骼。秋季是减肥的好时机,奶制品还有助于减肥。

### 熟番茄

#### 营养易被吸收

大家都知道越红的番茄番茄红素越多,番茄红素是一种较强的抗氧化剂,有预防心血管疾病和癌症的作用,是抗衰老的绝佳食物。炒或者做汤能使番茄释放

更多的番茄红素,建议大家更多选择吃熟番茄。

### 核桃

#### 养肝补肾

俗话说,七月核桃八月梨,眼下已立秋,鲜核桃已经上市,建议大家吃核桃时最好生食,这样营养损失少。核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,营养全面,有养肝补肾、润肠通便的作用。

### 荔枝

#### 击退暗沉肌肤

荔枝含维生素A、B<sub>1</sub>、C,还含果胶、蛋白质以及铁、钙等多种元素,有加速毒素排出、使皮肤细嫩的功效,在干燥之秋,是排毒养颜的理想水

果。但多吃荔枝会加重虚火,最好在吃荔枝前喝一些淡盐水或者凉茶。

### 苹果

#### 抗氧化最好

吃苹果既能减肥,又能帮助消化,且苹果中含有多种维生素、矿物质、糖类、脂肪等。苹果具有防辐射的作用,苹果的成熟需要大量的日照,能有效吸收阳光中的射线。

### 蘑菇

#### 预防肿瘤

蘑菇富含一种叫“麦角硫因”的抗氧化剂,能预防细胞异常生长和繁殖,预防肿瘤的发生和延缓衰老。专家建议,最好1~2周就吃一次蘑菇。

## 食疗指南

# 板栗正当时 肾虚不妨多吃

俗话说,八月的梨,九月的楂,十月的板栗笑哈哈。现在正是板栗上市时节,不少人喜欢在这寒意渐浓的秋季,买一包热乎乎的糖炒板栗吃。很多人都知道板栗含有蛋白质及一些维生素,但究竟里面哪种营养素是人体最需要的,却没多少人能说明白。

板栗中所含的丰富不饱和脂肪酸和维生素、矿物质是人体最需要的。专家表示,100克

板栗中含蛋白质5.1克~10.7克、脂肪2克~7.4克、糖40克、淀粉50克~70克,除此之外,还含有丰富的不饱和脂肪酸、胡萝卜素以及钙、磷、铁、钾等微量元素,可以提供186卡路里的热量。其中,不饱和脂肪酸及钙、磷、铁、钾等微量元素,能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,经常食用对身体健康非常有益处。

此外,板栗还有较高的药用价值,肾虚者不妨多吃。《本草纲目》里是这样记载的:治肾虚、腰脚无力,以袋盛生栗悬干,每日吃十余颗,次吃猪肾粥助之,久必强健。同时,专家提醒,板栗虽然养人又好吃,但并不是人人适宜,特别是脾胃虚弱、消化不良者千万不要多吃,否则易出现阻滞肠胃,难以消化的情况。

### 小贴士: 板栗炖鸡

#### 原料:

鸡腿两只,去皮板栗150克,花椒、大料少许,葱花、蒜末、姜片、白糖、甜面酱适量。

#### 做法:

1.鸡腿切块入沸水余烫去血沫捞出备用;

2.锅中油至六成热将鸡肉加入,中火略煸炸一小会儿,加入葱、姜、蒜煸炒出香味,依次加入酱油、盐、料酒、少许白糖和甜面酱、板栗、花椒、大料炒匀;

3.加入热水没过鸡块,中火炖20分钟左右,汤汁收尽即可。

(毛冠群)



## 饮食误区

### 太甜太咸 都会伤头发

头发脱落的原因有很多,饮食不当是导致脱发原因之一。研究证明,吃得太咸或太甜不仅会造成营养代谢性脱发,还会让头发变得枯黄。

盐分可造成头发内滞留水分过多,影响它的正常生长。同时,头发里过多的盐分给细菌滋生提供了良好的场所,易导致头皮疾病。吃盐太多还会诱发多种皮肤病,造成头垢增多,加重脱发。

饮食过咸还会增加肾脏的负担,进一步引起排钠障碍,从而使血压升高、蛋白代谢紊乱,影响头发中蛋白的形成,使头发颜色变淡,甚至枯萎。

吃糖过多也会引起脱发。过量的糖在人体的新陈代谢过程中形成大量的有机酸,扰乱头发的色素代谢,使头发逐渐失去光泽,变得枯黄。

经常脱发的人体内常缺铁,铁质丰富的食物有黄豆、黑豆、蛋类、带鱼、虾、鲤鱼、胡萝卜、马铃薯等。此外还适当多吃些粗粮、花生、绿色蔬菜及瓜果等含维生素丰富的食物。头发干枯、发梢开裂,可以多吃大豆、黑芝麻、玉米等食品。头发的光泽与甲状腺的作用有关,补碘能增强甲状腺的分泌功能,有利于头发健康,可多吃海带、紫菜、牡蛎等食品。

(东明)