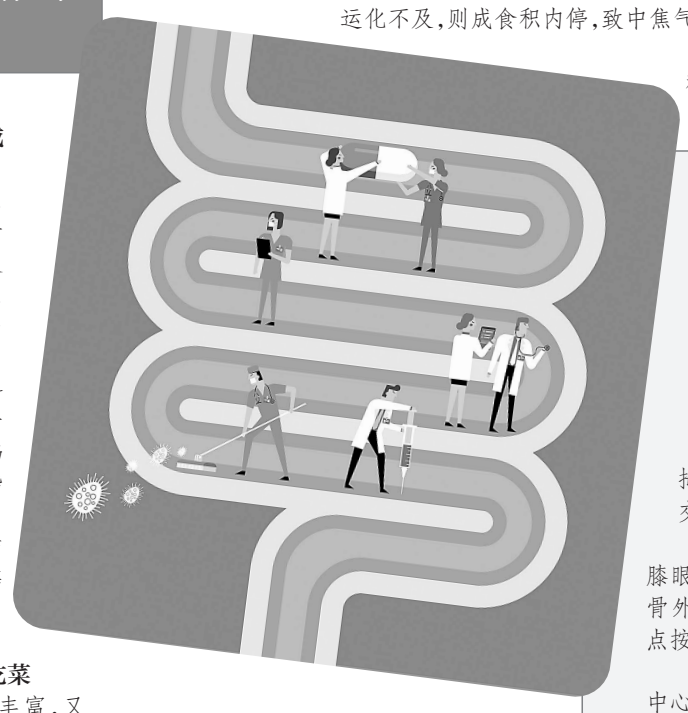
节后复工 你的肠胃还适应吗?

体重暴涨?
教你八招做到简易“轻断食”

元宵节过完了,冬奥会也看完了,咱们看看是谁吃胖了?上秤一看,许多人难免惊呼一声,不过呢,现在补救还来得及。怎样兼顾美食和身材呢?比起鲁莽的节食,轻断食或许更实用,也更容易坚持下来。这里就给大家准备八个“轻断食”招数。



第一招:主攻三餐,控制零食

如果用餐时已经吃饱,就没必要再吃很多零食了。三餐主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是更大的麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,体积小,热量密度高,而且营养价值低,长上身的都是松软肥肉。

第二招:餐前垫饥,放慢进食

有研究表明,在用餐前半小时吃少量食物,如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等,能有效降低正餐时的食欲,避免饮食过量。如果自己是个实在控制不住筷子的人,可以考虑采取这个方法。细嚼慢咽更能体会到食物的美味,又避免饮食过量。

第三招:多挑骨刺,增加蔬菜

尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物。比如需要啃的鸭头啊,需要挑刺的鱼尾啊,需要去壳的虾蟹啊,多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,就不容易吃过量了。

第四招:主食清淡,减少煎炸

食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷,以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等,既含淀粉又含大量油脂,是经典的高热量食物。

这些食物每天不要超过一款为好,吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜肴也少吃点。这样,饭菜的热量就不至于爆棚了。

第五招:避免饮料,换成淡茶

除了饭菜的热量之外,还有很大一部分热量来自于用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好,其实甜饮料的热量也是相当可观的。

一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含有约80-100千卡的热量。那些乳白色的“奶汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。

如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

第六招:早餐清淡,喝粥吃菜

午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪和蛋白质食物的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息的机会。

第七招:多做家务,增加步数

保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了,那就得增加体力活动,把多吃的热量消耗掉。

即便坚持不了去健身房,可以走路、跑步、做操,还可以做家务、扔垃圾、取快递,或者带孩子在门口玩、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪个都能增加热量消耗。

第八招:适度断食,及时休息

如果真的吃多了,可以挑比较轻松自由的日子,做一个轻断食,只吃其他日子四分之一的热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。

以上八招,总有几招适合您。肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等的发生,很多都是因为饮食不节而引起的,如果真能有健康饮食的意识,遵循以上忠告,这些事情就不会发生了。对于多数日常饮食节制的健康年轻人来说,过年期间在饮食上略有放松也不用担心。比如说,就算吃两次甜食、吃几次油炸大菜,但仅限于节日期间的几天,并不会一下子胖几斤。其他时间健康饮食、坚持运动就够啦。

文/范志红

(中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)

消化不良?
教你“揉+茶饮+中成药”调养三妙招!

受访专家:应急总医院中医科主治医师 陶睿

在接连经过元旦、春节、元宵节等佳节的各种聚餐,享受完各种不到逢年过节都不轻易拿出来烹饪的美味佳肴之后,您是否或多或少地出现腹胀、反酸、嗳气、胃痛、不思饮食等消化不良的症状呢。

《素问·痹论》:“饮食自倍,肠胃乃伤。”中医理论认为:胃主受纳,脾主运化,胃气降则和,脾气升则健,若饮食不节,或过食油腻,脾胃运化不及,则成食积内停,致中焦气机受阻,故见脘腹胀满,嗳气吞酸,不欲饮食,甚则疼痛。

为了让您在节后尽快进入到最佳的工作状态,应急总医院(原煤炭总医院)中医科主治医师陶睿为大家推荐几个养胃消食的好方法:

按摩人体穴位
进行手法调节

1. 揉内关:内关穴位于手腕内侧,距离手腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋二指并拢的宽度处,在两筋之间取穴。用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行。

2. 揉足三里:足三里穴位于外膝眼下三寸(四个手指并拢的宽度),胫骨外侧约1横指处。以两手拇指端部点按足三里穴36次。

3. 按摩腹部:两手交叉,以肚脐为中心揉按腹部,顺时针36圈。

自己制作健康代茶饮

1. 麦芽山楂饮

组成:生麦芽15g、山楂15g、陈皮9g。

服用方法:煎煮或开水冲泡后饮用。

功效:行气消食,和胃开郁。

2. 萝卜蜂蜜茶

组成:白萝卜120g、绿茶5g、蜂蜜20g

服用方法:白萝卜捣烂取汁,绿茶开水冲泡5分钟后取汁,混合后加蜂蜜调匀,加热饮用。

功效:降气和胃,清热导滞。

适当吃点中成药

1. 保和丸

组成:山楂、半夏、茯苓、神曲、陈皮、连翘、莱菔子。

主治:食积内停、脘腹胀满、嗳腐吞酸、不欲饮食等症。

方解:本方出自元代《丹溪心法》。方中山楂善消肉食油腻之积,为君药。神曲善消酒食陈腐之积;莱菔子善消谷面痰气之积,共为臣药。半夏、陈皮行气化滞,和胃止呕;茯苓健脾祛湿;连翘清热散结,共为佐药。诸药合用,使化食积,清郁热,畅气机,健脾胃,因其药力和缓平稳,故称之为“保和”丸。

2. 越鞠丸

组成:香附、川芎、苍术、神曲、栀子。

主治:胸闷、腹胀、嗳气、咳痰等症。

方解:本方同出自《丹溪心法》。立方本意为疏解“六郁”证,即气、血、湿、火、痰、食等六种郁症的合称。郁,是壅遏不通畅或郁结不舒。方中香附疏肝解郁,以治气郁,为君药。川芎辛香,活血祛瘀,以治血郁,为臣药。栀子清热泻火,以治火郁;苍术燥湿运脾,以治湿郁;神曲消食导滞,以治食郁。三药共为佐药。虽言六郁,但皆由气郁所致,治疗当以行气解郁为主,使气行则血畅、火清,气畅则湿化、食消、痰除。

若使用上述方法症状仍不缓解,建议您到医院进行进一步诊治。

文/莫鹏

关于酱油 你还忽略了这些要点!

你知道酱油分
烹调和凉拌两种用途吗?

家里做饭菜最常用的一种调味料就是酱油,尤其是过年过节的时候,用量就更多了。但是你知道吗?酱油有加热烹调和凉拌(点、蘸等)两种用途,但很多人在购买时都不太注意选择,家里往往只备有一种,不管炒菜还是凉拌菜都用它,这样做可能对健康造成危害。

拌凉菜不能用普通酱油

如果想做凉拌菜,最好选择专门的凉拌酱油,这种酱油微生物指标比烹调酱油要求严格。国家标准规定,用于佐餐凉拌的酱油每毫升检出的菌落总数不能大于3万个,即使生吃,也不会危害人体健康。

有实验表明,痢疾杆菌可在酱油中生存2天,副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠埃希菌能生存23天,伤寒杆菌可生存29天。为了安全着想,如果未标明是凉拌酱油,最好还是熟吃,加热后一般都能将这些细菌杀死。

买酱油,注意两个指标

一是要看是用作烹调的,还是用作凉拌的。

二是要看包装上一个术语叫做氨基酸态氮,这种成分后面有一个单位,一般是用“100毫升含有多少克”来表示,比如有的标有“不低于每百毫升0.4克”,有的标有“大于等于每百毫升0.4克”。大家在选购的时候,可以选高一点的。氨基酸态氮是以氨基酸形式存在的氮,它的含量与氨基酸的含量成正比,氨基酸是人体重要的营养物质,更是酱油鲜美味道的主要来源,因此氨基酸态氮是酱油产品分级的重要指标。

出锅前放酱油,味儿最鲜

在烹调过程中,记得要后放酱油。高温久煮会破坏酱油的营养成分,失去鲜味。因此,应在即将出锅前放酱油。

尤其是炖肉时,酱油不宜早放,因为酱油能加速肉中蛋白质的凝固,使肉不易煮烂,酱油最好在肉七分熟时放入。

酱油知识小问答

1.“海鲜酱油”是用海鲜制成的吗?

大部分海鲜酱油中都没有所谓的海鲜成分,即使有,大多也只是一些干贝成分,真正起作用的大多是一些食品添加剂。

现在市场上有一些海鲜酱油、特级酱油,它们的售价也往往是普通酱油的一至两倍,这些酱油的营养成分上并没有什么太大的差别。

2. 需要给孩子用儿童酱油吗?

其实不需要,给孩子选用普通酱油即可,酱油属于高钠调味品,放酱油时,应适当减少盐的用量。

3. 有什么直接的减盐小妙招吗?

酱油的含盐量高达18%左右,即每6毫升酱油里大约有1克盐。想要减少盐摄入,可以将酱油倒在小碟里面,蘸着吃,这样摄入的盐量比烹饪时直接倒入酱油,能减少70%的盐摄入量。

文/于康教授

(北京协和医院临床营养科)

孩子爱吃甜,先看懂这几个问答!

咱们大人都抵挡不住的“甜蜜诱惑”,何况是孩子呢?不过营养的世界凡事都讲一个量,今天我们就来说说一天究竟能吃多少糖,如何让孩子健康吃“甜”!

Q:什么是添加糖?

A:添加糖是指人工加到食品中的糖类,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。

我们首先来看看权威机构的推荐:2016版《中国居民膳食指南》建议:“控制添加糖的摄入量,每天摄入不超过50g,最好控制在25g以下。”

世界卫生组织2015年发布的《成人和儿童糖摄入量》中指出:“在整个生命历程中减少游离糖摄入量。成人和儿童游离糖摄入量应减至摄入总能量的10%以内。如能进一步将其降至低于摄入总能量的5%,会对健康带来更多好处。”

Q:什么是游离糖?

A:可以理解为添加糖+果汁中的糖分,更推荐吃新鲜完整的水果。

也就是说游离糖的范畴更广一些,即使是鲜榨果汁中的糖分也应当控制,换句话说更推荐吃新鲜完整的水果。糖提供的只是纯纯的能量,而新鲜水果带给我们清甜口感的同时还提供了人体所必需的各种维生素、矿物质以及膳食纤维。

对于中等活动量的3-10岁的宝宝

而言,根据不同的能量摄入水平计算后,游离糖每日的摄入量应不超过30-50g,最好控制在15-25g以下。过量摄入添加糖(游离糖)将大大增加龋齿、肥胖、糖尿病等的发生风险。

Q:甜食及饮料中究竟有多少糖?

A:稍有不慎糖的摄入量就会大大超标,零食、酸奶、饮料……

饮料的含糖量一般10-15g/100ml,果汁和益生菌饮料也不例外;各色酸奶中添加糖的量往往在7-10g/100ml;糖果基本上100%都是糖;巧克力的含糖量也在50-60g/100g。

零食也是孩子们摄入添加糖(游离糖)的一大途径。过多或不合理零食消费行为可能增加肥胖及相关慢性病发生的风险;而合理的零食消费可以作为三餐的有益补充。

值得一提的是,2021年最新的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)拟将含糖量也作为强制标识的内容(先前含糖量往往包含在标签的总碳水化合物中),因此那些本身含有天然糖分或淀粉类包装食品中究竟额外添加了多少糖以后将更一目了然,无所遁形!

Q:有什么实用方法可以避免多余的糖摄入,又让孩子更爱吃天然食材呢?

A:尽量自己制作天然水果甜品,让孩子参与到食物选择和制作中

与其购买加了果酱的风味酸奶,为何不选择不添加糖的酸奶,自己加点蓝莓、草莓拌着吃呢?比起超市里果味乳饮料浓浓的香精味,自家用搅拌机制作的香蕉牛奶、芒果牛奶,或将水果切丁做成的牛奶水果捞不是更香么?

有研究显示,通过视觉和触觉的刺激,小朋友往往会对食物表现出更大的兴趣,中国儿童少年膳食指南中也特别提出“参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱”等关键推荐。家长们可以尝试与孩子们一起制作水果拼盘,发挥宝宝的想象力用水果摆出新奇的造型,让宝宝在游戏中爱蔬果,引导宝宝吃出“彩虹”饮食。

当然啦,有的人可能会觉得不喝饮料、不吃糖果的人生是不完整的,但其实重点还是在于量的控制,咱们不是还有那15-25g的份额吗,把它留给最爱的那一个吧!

文/黄怡憬(注册营养师 中国好营养科普达人)

老年人肌肉量多重要?
建议不能只吃素

一项“肌肉与心血管病”相关性的研究近日在顶级医学杂志《柳叶刀》子刊上发表,令人关注。我国学者对1.5万名中老年人长期追踪研究表明:与正常人相比,有肌肉明显减少(肌少症)的中老年人心血管疾病发生率增加72%,心血管事件风险增加33%。

中老年人肌肉明显减少原因——一是营养不良,二是运动不足,主要是锻炼肌肉的运动少了。应引起中老年人的足够认识及重视。笔者有以下两点建议供参考:

第一,中老年人不能只吃素,不能只强调“清淡”,不能“忌嘴”,这不能吃,那也不能吃,营养哪儿来呀?应该是既要保证“素食”,也要保证“荤食”。

在饮食营养上要注意:

1.保证充足的优质蛋白质的摄入量是必需的,如鸡蛋,去皮的鸡、鸭、鹅肉,瘦肉,鱼虾,奶制品,豆制品。

2. 适宜补充维生素B1、B2、B6。

3. 老年人不能吃“太淡”,6克盐是要有的。

第二,中老年人的运动,除走路外要注重加强锻炼肌肉的运动,如练练哑铃,引体向上、蹬腿等。在此,特别提醒一下中老年朋友,一定不要久坐不动,或久坐少动。

文/戴光强