

特别关注



给肉蛋奶找个好“搭档” 吃对了营养加倍

肉、蛋、奶固然营养丰富,也富含人体必需的营养元素,但单独吃的做法有限,而且营养不一定能高效被人体吸收,如果在吃肉、蛋、奶的时候搭配一些适合的食物,营养可能会大大增加。

肉的好搭档

芋头

芋头特别适合和肉一起搭配。

芋头是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

此外,芋头富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物

质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。

如果把芋头和肉炖在一起,注意别放太多烹调油,这样再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃和吃多少。

鸡蛋的好搭档

主食

鸡蛋是一种接近完美的食物,是自然界对人类的一个神奇馈赠。

鸡蛋中蛋白质质量非常高,除此之外,鸡蛋还富含卵磷脂,维生素A、D、E,大部分B族维生素及钙钾等矿物质,所以我们常说,每天的营养是从一个鸡蛋开始的。

中国居民膳食指南推荐成人每周蛋类摄入量为280—350克,平均到每天,即大约摄入一个鸡蛋。

鸡蛋虽然完美,但不能一顿饭只吃鸡蛋,必须搭配一些主食。

这是因为,主食的主要成分是淀粉,淀粉经消化后分解成碳水化合物,而碳水化合物为人体提供热能,人体生命活动所需的

绝大部分能量都来源于此。正常人如果没有主食供能,大脑运作的效率会大大下降。

如果过量摄入高蛋白食物,用蛋白质供能,在体内代谢后会产生大量的氮,对身体产生负担。

所以,吃鸡蛋的时候,一定要同时吃些主食。

牛奶的好搭档

红豆

可能很多朋友不知道,牛奶和红豆是很好的搭配。

红豆是一种非常好的粗粮,热量比其他很多常见粮食更低,对体重控制有利。红豆还含膳

食纤维,能阻止或延缓糖分或者油脂的吸收,非常适合已经发福的人。

生活中,大家可以这样将牛奶和红豆一起吃。

把泡好的红豆用高压锅焖熟,或者把泡好的红豆放到微波炉里高火加热,直到豆子鼓胀变软,然后把红豆和牛奶放在一起加热。

两者搭配在一起具有很好的营养价值。红豆中的营养素,特别是膳食纤维,不会因为煮的时间过长而损失,相反,煮烂后更容易消化吸收,而牛奶则是补钙的最好来源。

据《北京青年报》

健康生活

还在躺着刷手机? 这4点要注意

现在不少人喜欢躺在床上玩手机,专家表示,躺着看手机不仅会导致视力下降,对颈椎和腰肌等造成劳损,长期躺着或者躺着,还有可能产生下肢静脉曲张。

专家表示,休闲时间刷刷手机,确实有助放松心情,但是有4种情况,不建议看手机。一是上厕所时,玩手机会分散排便的注意力,增加排便难度;二是吃饭时,容易影响肠胃的蠕动和消化液的分泌,进而影响食物的消化和吸收;三是走路时,抖动的手



机屏幕不仅会影响视力,而且边看手机边走路还存在安全隐患;

四是入睡前,会影响褪黑素分泌水平,进而引发入睡困难、频繁醒来等问题。

确需看手机注意4点:

- 1.位置要合理,手机屏幕最好与眼睛保持在同一个水平线,以便保护颈椎。
- 2.光线要适宜,不要太亮或者太暗。
- 3.字体要大号,以便能看清楚,降低视疲劳。
- 4.要控制时长,建议15-30分钟时要休息一下,不要过度用眼。

据人民网

减肥健身

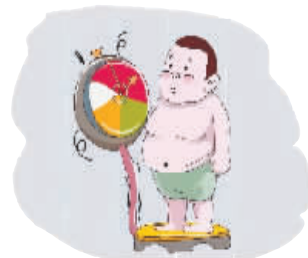
体重超标 当心“变笨”

专家表示,越来越多的研究发现,肥胖与认知功能的下降和认知功能异常的发展密切相关,甚至即使是早期肥胖也可能有长期的后果。

以体重增长为外在表现的全身性肥胖,对总体认知功能、语言流畅性、记忆力等均有不良影响,而减重对改善认知功能、延缓认知功能下降有一定的帮助。

相类似的,以腰围增大为表现的中心型肥胖则对认知功能的不利影响更大。总体来看,肥胖、脂肪较厚、腰围较大人群认知功能异常的风险增加。

最新研究表明,成年早期较高的体质指数(BMI)与晚年发生认知障碍的风险增高有关。与体重正常的人相比,成年



早期(20至49岁)超重女性的认知障碍风险是体重正常女性的1.8倍,而肥胖女性这个数字增长到2.5倍。

对于男性来说,发生认知障碍的风险同样会随着成年早期肥胖的发生而增高。这提示成年期的肥胖是认知障碍一个重要的危险因素,为了大脑健康,对体重的控制应及早开始。

□李洁

医生提醒

吃了这些药 出门别忘做好防晒

适当晒太阳,有益健康。不过,有些药物在使用期间却要避免晒太阳,因为它们可能会引发光敏反应。

吃这两类治疗药物最“见不得光”

药物引起光敏反应的主要表现有:在光照皮肤处出现红斑、水肿,同时伴有瘙痒、灼痛或出现色素沉着,如皮肤颜色变深或出现色斑。重者可有水疱,溃破后可形成溃疡或糜烂。

药物的光敏反应是用药后皮肤对光线产生的不良反应。包括光毒性反应和光变态反应两类。前者指药物吸收的紫外光能量在皮肤中释放,导致皮肤损伤;后者系药物吸收光能后成激活状态,并以半抗原形式与皮肤

蛋白结合成为全抗原,经表皮Langerhans细胞传递给免疫活性细胞,引起皮肤过敏反应。

更容易引起光敏反应的药物为神经系统药物和抗感染药物,心血管系统药物、内分泌系统药物的“杀伤力”紧随其后。抗肿瘤药物、抗炎药物以及其他种类的药物,在引起光敏反应方面的能力相当。

中成药和食物也能引起光敏反应

可引起光敏感反应的(成)药有连翘、竹黄、三九胃泰、补骨脂、马齿苋、紫云英、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等。

一些食物也可产生光过敏反应,如香菜、芹菜、油菜、芥菜、无花果、柠檬、黄泥螺等。如果大量进食后再晒太阳,会发生“蔬菜日光性皮炎”“黄泥螺日光性



皮疹”等。

预防光敏反应的发生,要在用药前仔细阅读药品说明书并咨询医生或药师;同时,用药期间及停药5天内,注意防晒;此外,患者还可以通过调整服药时间避开光照,如调整为晚间给药。

一旦发生药物光敏反应,建议在做好防晒的同时及时到正规医院就诊,由专业医生根据您的病情做出相应的诊疗。

□李鸿儒 朱莹

有此一说

太极拳防痴呆 优于健步走

近日公布的一项中国随机临床试验结果表明,对于合并轻度认知功能受损的老年2型糖尿病患者,太极拳可显著改善认知功能,且效果明显优于健步走。

该研究从福州、哈尔滨、深圳、北京4个城市纳入328名临床诊断2型糖尿病和轻度认知功能下降的老年人(≥60岁),以1:1:1的比例分入太极拳组、健步走组、对照组。

太极拳组、健步走组在有人监督的情况下,分别参与二十四式简化太极拳、健步走训练,每周训练3次,每次60分钟,持续干预24周。

分析显示,随访24周和36



周时,太极拳组和健步走组的整体认知功能评分较对照组均显著改善;且随访36周时,太极拳组的蒙特利尔认知功能评估得分改善程度明显高于健步走组。

□杨进刚