



专家:真的不能空腹吃这些东西吗

你知道吗?在有关“空腹禁食”的一连串名单中,很多是真假掺杂,需要科学分辨。中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、教授孙树侠,为你一一澄清有关空腹的饮食禁忌。

1. 空腹不能吃山楂、橘子等酸味食物?

这种说法称山楂、橘子这类吃起来很酸的食物中含有大量的有机酸或者鞣酸,空腹食用会使胃内酸度猛增,刺激胃黏膜,造成腹胀、泛酸等不适,甚至加重胃肠比较脆弱者的胃炎和胃溃疡症状。

事实上患有胃病(如胃炎、胃溃疡)的人,因胃酸分泌过多,空腹时确实不太适合吃山楂、橘子等过酸的水果。但对一般人来说,空腹适量食用不会造成大

大的问题。

2. 空腹不能喝牛奶、豆奶?

这种说法称,空腹喝牛奶时,牛奶中富含的蛋白质等营养物质会随排泄物排走,影响营养摄入。豆奶也是同样的道理。

但孙树侠解释道,健康人空腹喝并不存在蛋白质浪费的问题。不过乳糖不耐的人最好不要空腹喝牛奶。因为他们无法把牛奶中的乳糖分解成葡萄糖及半乳糖,空腹时饮用更容易导致肠内堆积大量短链脂肪酸和气体,从而出现腹泻、腹胀或腹绞痛等症状。

3. 空腹不能吃柿子?

这种说法认为柿子含有大量的单宁、胶质等成分,空腹食用容易形成结石,引起胃部不适。

孙树侠表示,空腹时,胃酸浓度较高,如果过量食用柿子,确实存在结石风险增加的可能性。因此,吃时要注意适量,并尽量不吃皮,因为鞣酸绝大多数集中在皮中。

4. 空腹不能吃含糖高的食物?

该说法的依据是常吃含糖高的食物会导致血糖快速升高,甚至因此导致眼病。事实上,对胰岛功能正常的人来说,吃进去的糖基本都能被分解处理掉,所以一般不存在问题。

糖尿病患者由于胰岛功能存在问题,建议谨慎食用,且空腹时最好不要只吃富含碳水化合物的精白米面,以免影响血糖控制。此外,还要注意一些隐藏糖的“高手”,比如蜜饯、饼干等。

5. 空腹不能吃蛋白高的鱼、肉?

这种说法多数情况下成立。空腹时大量食用高蛋白低碳水化合物的鱼、肉,一方面会造成蛋白质的浪费,另一方面会产生大量含氮废物,增加肝脏和肾脏的负担。建议大家在吃上述食物前,先吃点馒头、饼干等淀粉类食物垫一下。

6. 空腹不能喝浓茶、咖啡、酒?

这种说法认为咖啡和浓茶里含有咖啡碱,经常空腹喝会严重损害胃黏膜;酒中所含的酒精也会刺激胃肠道,造成胃部不适。

孙树侠表示,多数情况确实如此,但前提是大量饮用。空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适;空腹喝酒容

易出现低血糖,造成头晕、出冷汗等不适。

此外,还有“空腹喝蜂蜜水易得胃炎”、“空腹吃香蕉,容易导致钙镁失调而影响心血管健康”,专家称这两种说法都没有什么科学依据。

不过,空腹确实不能吃大蒜和冷食,二者都会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能会刺激心脏。因此吃冷饮最好在两餐中间,空腹时、饱餐后和大汗淋漓时,都不宜立刻食用。

最后要提醒的是,任何食物空腹吃太多都不好,只要适量食用,身体没有出现不适,就不会对健康造成伤害。每个人的体质各不相同,建议大家细心留意一下自己身体对不同食物的反应,这比单纯去网上搜寻“空腹不能吃什么”更科学可靠。

苏打水,很多人喝错了

□ 哈尔滨医科大学附属第四医院营养科副主任营养师 卢大平

苏打水因宣称“能改变酸性体质、中和胃酸、缓解痛风”等功效而备受人们追捧,有些人甚至将其作为日常饮用水。但需提醒,苏打水对健康虽有一定帮助,但效果有限,更不是人人都适合。

目前市面上的苏打水主要有两种:一种是天然苏打水,它是一种含多种矿物质、微量元素和碳酸氢钠的弱碱性水;另一种是苏打汽水,即人工合成的苏打水,主要是在纯净水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香料制成。

从医学角度看,苏打水自带的弱碱性确实有一定保健功效,可以碱化尿液,从而促进尿酸溶解,一定程度上能缓解痛风。它还能中和胃酸,有利于缓解胃酸症状。国外很多人都有运动后饮用苏打水的习惯,这能促使乳酸与碱性

水中和成无机盐,随汗液、尿液排出体外,缓解疲惫、腰酸背痛等不适。但苏打水能改变酸碱体质的说法,目前尚无任何科学依据能证明。酸碱体质本身就是个伪概念,不论什么食物,吃到胃里都会变成酸性的,酸碱度不同的食物无法改变人体体液的酸碱度。

需要提醒的是,上面提到的都是天然苏打水的功效,含有二氧化碳成分的“苏打水饮料”与弱碱性苏打水完全是两个概念。因为天然苏打水中的矿物质元素是离子状态,更易于人体吸收;而人工苏打水不具备这点,其含有大量添加成分,还可能引起血糖、血脂升高。大家在购买苏打水时应多选天然苏打水,鉴别方法很简单,看配料表中是否有“碳酸氢钠”字样就可以了。

此外,苏打水也不是人人适宜,饮用前应注意以下3点:

第一,苏打水中含碳酸氢钠,其中的重要成分钠离子摄入过多不利于高血压、高血脂、慢性肾脏病等患者的健康,有这类疾病的人尽量别喝。

第二,本身胃酸分泌过少的胃炎患者应少喝,甚至不喝,以免造成胃部不适或加重胃病。

第三,健康人同样不宜长期大量喝苏打水,否则容易引起饮食中的钠超标,不利于心血管健康。

最后强调,天然苏打水平时偶尔喝可以,比如对于健康人群,运动后、胃部不适时,可适当喝100毫升左右,但绝不能过量,更不能让其代替白开水,成为日常的饮用水。

老爱长痘应该注意什么

1. 戒掉所有糖果、甜食、饼干、蛋糕、甜饮料等加糖食物,连甜汤、甜粥、水果汤等加糖的家常食物也别吃。

2. 减少白米、白面粉的比例,也就是说,少吃白馒头、白面包、白米饭、面条等。把一半以上主食换成全谷杂粮,比如没有加糖的燕麦粥、红豆粥、八宝粥等,能有效降低食物的血糖反应。

3. 红肉类不仅升高炎症反应,让痘痘发得更加猛烈,而且不利于降低雄激素水平,因此要少吃牛羊猪肉等红肉,牛肉干、肉松等也不要吃。可以换成豆制品和红豆、绿豆等杂豆类来供应蛋白质。豆制品含有膳食纤维、豆固醇和大豆异黄酮,它们都有利于平衡较高的雄激素水平。

4. 多吃绿叶菜和其他蔬菜,它们含有多种抗氧化物质,有利降低炎症反应。每天吃蔬菜的量要超过一斤才好。

5. 避免有不良反应的食材。比如部分人对鸡蛋有反应,部分人对牛奶有反应,吃了容易长痘痘。

6. 吃辛辣食物和酒类要节制,还要少吃盐,降低食物的咸度。它们都是升高炎症反应的食物,会促进痘痘生长。

7. 消化不良时,食物大分子不能被充分降解为小分子,易发生食物慢性过敏,往往会加剧痘痘,因此要保护好消化功能。

8. 不要乱吃蜂王浆、蜂胶、阿胶、固元膏等补品,否则也可能易长痘痘。(辑)

健康厨房

健脾行气 推荐陈皮淮山煲水鸭

推荐:广东省中医院临床营养科

主要功效:健脾、行气、祛湿
推荐人群:脾胃虚弱,脘腹痞满、食欲欠佳者,以及常感疲乏喜睡、全身肢体困重倦怠者

材料:
陈皮半个、白术 25g、茯苓 50g、淮山 30g(鲜品 300g)、苡米 50g、砂仁 4粒、水鸭半只、瘦肉 100g、生姜 2~3片(3~4人量)。

烹调方法:
瘦肉洗净切块,药材洗净备用;水鸭斩杀后,去毛、内脏,清洗干净,斩大块去血水,入锅内加姜片爆炒片刻,将炒后水鸭、瘦肉及

药材、姜片同放入汤煲中,加水适量,武火煲 15 分钟,改文火煲 45 分钟,加食盐调味即可。

汤品点评:
陈皮,以产于广东新会的“广陈皮”最为地道,其性温,味辛、苦,具有理气和中、燥湿化痰的功效,是老广煲汤、煲糖水的重要材料之一,一般以质干、手感轻、易折断且散发醒神香味者为佳。配合具有健脾、利水、渗湿作用的茯苓、白术,健脾益气的淮山,温中、行气、化湿的砂仁,以及滋阴养胃、利水消肿的水鸭,使得本汤健脾行气、祛湿渗湿功效突出。

生活指南

肉类去异味有诀窍

羊肉、鱼肉等是很多人餐桌上不可或缺的美食,可这些食材常常带有异味,处理不当,会使美味大打折扣。山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华认为肉类去异味有诀窍。

羊肉 烹调羊肉的方法很多,只有“对症下药”,才能达到最好的去膻效果。煮、炖、焖加白萝卜,两者搭配既能减少白萝卜的辣味,降低羊肉的膻味和油腻感,还能营养

互补;爆炒时用葱、姜、蒜炆锅,或等羊肉炒到半熟的时候,放入酱油、醋、料酒等焯炒几下,起锅再加少许香油,也有助去除膻味;用羊肉做馅时,拌入一些花椒粉、姜末,不仅膻味减小,还能让馅更鲜嫩。

鱼肉 不同鱼的除腥方法不同:鲶鱼等无鳞鱼类,身体表面的胶质往往是鱼腥味的来源之一,宰杀时可以用盐擦洗,或是用面粉、淀粉混合

盐擦洗鱼身;鲤鱼肚皮两边的两条白筋(一边一根)是腥味的来源,用刀在腮下3公分左右划开一刀,把白筋抽出来,可大大减少鱼腥味;宰杀黄花鱼时除去鱼头顶上的皮可以很大程度上减少腥味;鳊鱼、秋刀鱼等脂肪较多的鱼,可以文火多煎一会儿,或者干脆用炭火烤制,鱼肉更香。此外,大多数鱼在烹调时加点醋或滴几滴柠檬汁也能有效去腥,或加入葱、姜、蒜等调料。