

专家:女人虚寒不能多食、乱吃水果

中秋佳节将至,水果是走亲访友的好礼物,厌弃了大鱼大肉的你,是否一边念着“一日一苹果,医生远离我”,一边大吃特吃有益健康的水果?

近日,广东省中医院副院长、主任医师杨志敏教授指出,其实水果也分“性味”,现代人尤其是女性不少体质偏虚寒,尤其是那些常常以水果代餐来减肥的爱美女子,体质虚寒加上水果寒凉,水果吃太多对健康反而有害无益。

水果有益也不能乱吃或代餐

无论中外的膳食指南,都将水果列为每日必食,健康饮食指南一般建议每人每日吃200~350克水果。因为水果富含多种维生素、矿物质和有益的生物活性物质。其中维生素C就最为人们熟知,它能增强抵抗力,防坏血病,促进伤口愈合,还能增加血管壁的弹性和抵抗力。水果一般富含糖分,能供人体直接吸收,产生热能;而内含的有机酸,又能促进刺激消化液分泌,有助消化。水果还含丰富的钾元素,有利于血压的控制。此外,水果与蔬菜一样,膳食纤维很多,能促进肠蠕动,预防便秘。

然而,很多人不知,“水果千般好,却并非完美”,因而陷入了狂吃水果、乱吃水果,甚至拿水果当代餐的误区。杨志敏在门诊中发现,有越来越多人将水果当主食,认为营养丰富又可减肥,尤其是在十几岁到35岁左右的女性中特别流行。

杨志敏说,事实上,这些特别爱吃水果的女性都有个共同特点,那就是很怕冷,一年到头都是手脚冰凉,动不动就拉肚子,



子,易感冒又易咳嗽,还往往有痛经的困扰。

体质虚寒+乱吃水果=亚健康

“身材好,不等于身体健康!”杨志敏指出,她曾带着部分专家对广东的人群体质进行辨识统计,发现气虚体质、阳虚体质、痰湿体质人群占比最高,分别是12%、22%、7%。“年龄多在18~45岁之间,城市白领,尤其是女性占多数。”这其实已经是体质偏颇的亚健康状态。而女性比男性更爱吃水果,原因多是明星们的示范效应。

杨志敏在问诊中发现,虚寒者,又偏爱食水果,甚至水果代餐,结果加重了亚健康状况。比如不适应季节变化:冬春爱感冒,到了夏天易拉肚子,一到秋冬常咳嗽。平时脸色总是青白,手冷脚冷,肚子也不温,总是感

觉肠胃不好,吃点东西就胀肚子,这是由虚寒导致脾阳不足、消化酶活性不够,吃青菜连叶渣都消化不了,中医称为“完谷不化”;舌头一伸出来,不是“舌淡红苔薄”的健康态,而是舌胖大、苔厚腻。每月生理期总是有痛经;感冒了最大困扰是咳嗽难愈,尤其晚间一躺下就喉咙发痒、咳不停。

在门诊中,杨志敏还发现,明显呈现虚寒特质的在人群中占比达20%~25%,女士和老年人居多,小孩也不断增多,尤其是常见于那些一感冒就被带去输液的孩子,往往是汗多、面色青白的虚寒体质。

水果多偏寒,性温又偏湿

现代人往往接受西方的健康营养结构理念,却不了解任何食材都有自己的个性,即中医所

称“性味”,寒性、温性、平和等等。

杨志敏指出,之所以不主张狂吃水果,尤其是虚寒之人更要慎吃水果,是因为水果虽营养价值高但普遍性寒,寒上加寒问题自然多。特别是肠胃功能不好的老人和孩子,不太适合吃太多寒凉水果。如果一定要吃,可以在午饭后、晚饭前,少吃一点,不可过量。

水果极少性温者,至多平性,即使像榴莲这样性温近热性的,又会偏湿。比如一年四季都有的香蕉,与大蕉一样性寒,只对实热症即大便干结、腑气不通的人有效,还适合脾胃功能好、消化力强者。而体寒的人,多吃蕉类,往往胃胀,感觉像冰一样顶住胃,天气寒冷时尤其如此。

又如雪梨,人们只知道它清润,但如果生食就偏寒,部分人咳嗽吃了反而增加咳嗽,所以建议加一点姜、川贝、陈皮来炖,既抑制梨的寒性,又可发挥其清润之功,这样虚寒体质者秋冬燥时亦可选择。

第三种常见水果是苹果,因其性平被称“平安果”,不过虚寒的人吃了仍然易拉肚子,特别是老人。所以建议将苹果加热蒸了吃,因其加热后有收敛止泻作用,可减少拉肚子。

第四种常见水果是西瓜,出外就餐西瓜经常被作为免费赠送的餐后水果。不过西瓜性寒凉,因此建议体质虚寒或冬天时节,尽量别吃西瓜。

水果代餐不如微运动减肥更有效

由于现代女性虚寒者多,再加上常见水果绝大多数偏寒,杨志敏提醒,体质虚寒者建议还是

少吃水果为妙,更不宜以水果代餐来减肥。

可是,大多数女性就是想减肥,尤其是“一节胖几斤”怎么办?杨志敏建议,不妨试试“微运动”。

杨志敏指出,现代人脸圆腰胖,其实多属虚胖,各处的肉捏起来松松软软的,这是因为他们经常熬夜、运动少、气虚、水和脂肪代谢慢等导致。对付这样的虚胖,减糖、只吃蛋白质不摄入碳水化合物,只能治标不治本,倒不如通过中药或艾灸补气,再通过“微运动”提升肌力,从而真正减掉虚胖。

运动虽是每日必需的,但不能单纯理解为出外跑步、游泳、打球等才是运动。“微运动”通过强力收缩肌肉,每日15~20分钟,在办公室可做、入睡前可做,每日做、坚持做。

比如,在单位,办公累了就站起来,或直立踮脚尖,或简单做一做八段锦,甚至就坐在椅子上,将腿悬空勾脚也行;再如晚上睡觉前,躺在床上,或做“蹬单车”的动作300下,甚至把腿与腹部、小腿与大腿持续保持两个90度、小腿与床平行,保持到不能坚持为止;还可以做平板支撑,可锻炼前后肌肉、腹肌。

这些“微运动”,可强力收缩肌肉,而肌肉的收缩是身体产热的主要来源,可热身至微微出汗,每日坚持做,手脚自然就不冰凉了。“微运动”头3个月最难,但坚持下来,保持健康苗条的身材就不在话下。

“女性坚持微运动,让其成为一种生活习惯,比偶尔一次的大量运动、出一身汗更健康。”杨志敏建议,尤其是冬天,大量运动后毛孔张开容易受寒,更不主张。

经常在家吃饭不容易得糖尿病

据英国《每日邮报》报道,哈佛大学研究员追踪十万名中年男女二十余年,详细记录他们的饮食、生活形态以及吃饭地点。近日发布研究结果,得出结论:越常在家吃饭的人患糖尿病的风险越低。一周在家吃晚餐五到七次的参考组,比一周在家吃两次晚餐的对照组,罹患糖尿病的风险大约降低15%。

调查发现,这十万人最早被追踪时,都是没有患上糖尿病的,但二十

余年后有近万人患上二型糖尿病。经常下馆子吃饭的成年人,一顿饭摄入的脂肪和能量就超过全天的推荐摄入量。在外就餐会容易摄入更多的能量、脂肪和盐分,这些极易造成血液中的胆固醇增高、体重增加等,进而导致包括糖尿病在内的各种慢性病。

在西方,成人的超重、肥胖及糖尿病等健康问题被认为与在外就餐关系

密切,各国政府都曾号召人们常回家做饭。如果能经常回家吃饭,增胖的风险也会降低,因为人们会食用更多健康蔬菜,放弃饮用不健康饮料。只是研究没有深入调查这些在家吃饭的人,食物是厨房烹饪还是微波加工的。

总之,研究进一步发现,养成在家吃饭的习惯,对预防和控制糖尿病都非常有益。该研究对于鼓励人们在家烹饪来说十分重要。

怎样注意饮食解秋燥?

中国中医科学院杨力教授指出,秋分前后天气比较干燥,红薯和胡萝卜这两种食物都有很好的润燥作用。

其中,秋分前一般气温偏高,属于温燥,适合吃一些清凉的食物来抑制这种干燥,所以胡萝卜更好,因为胡萝卜不仅可以调节“温燥”的平衡,还能补气、消食。而有些地区秋分以后天气开始转凉,气候特征是凉燥,这个时候就更适合吃红薯,因为可以温热养肺,同时也可以润肺。此外,坚果、秋蜜等也可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用,从而利于秋季的身体保健。

另外,秋季是胃病的多发季节,患有慢性胃炎、胃溃疡的朋友,更应格外小心,以防旧病复发。胃病患者的秋季饮食应注意以下几点:第一要少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和,防止胃酸侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情;第二,避免过多食用对胃黏膜有损伤的食物,如油炸食品、辣椒、芥末、浓茶、浓咖啡、酒及过热、过甜的食物;第三,不要睡前进食(尤其是饱食),因夜间进食影响胃酸分泌过多而诱发或加重胃溃疡。

常吃紫薯或防结肠癌

美国宾夕法尼亚州立大学的一项研究显示,经常食用紫薯可能有助降低罹患结肠癌的风险。研究结果刊载于最新一期美国《营养生物化学杂志》月刊。

研究人员以消化系统高度类似于人的猪作为实验对象,给第一群猪投喂高热量饮食,第二群猪投喂添加有或生或熟紫薯的高热量饮食,第三群猪正常饮食作为对照组。连续干预13周后,研

究人员检查猪的结肠组织。结果显示,与对照组相比,高热量饮食组白细胞介素-6水平显著较高,意味着罹患结肠癌和其他疾病的风险较高;而高热量饮食加紫薯组的白细胞介素-6水平明显低于对照组,仅为对照组的六分之一。

美国医学新闻网23日援引研究人员的话报道:“我们观察到,饮食中补充紫薯,即便是加工过的紫薯,能够预防高热量饮食引起的炎症。而慢性炎症

会催生一系列疾病,包括2型糖尿病和结肠癌。”

研究人员说,紫薯以及其他彩色蔬果所含某些营养成分显著高于白薯等白色“同胞”。“尤其是,紫薯富含酚酸类成分和花青素……白薯可能也含有有益健康的化合物,但紫薯所含的这类抗炎、抗氧化化合物浓度高得多。”先前研究显示,这些成分有助预防癌症。

(央广网)