

冬季养生要注意些什么？

冬季进补讲究原则

从养生的角度讲,冬季在冬至过后,人的阳气回升,阴气消退,这个时候是滋补的大好时间。但是在进补的时候也要讲究原则。专家表示,冬季不宜大补,特别是对于身体比较虚弱的人或者疾病患者,在滋补身体的时候听从医生建议比较好。

冬季多吃热能高、滋阴潜阳的食物

冬季的养生饮食原则以“藏热量”为主。所以冬季可以适宜多吃一些高热能、滋阴潜阳的食物,比如羊肉、狗肉、虾、

鱼、禽蛋等食物;多吃富含维生素的食物,比如新鲜的蔬菜、水果、豆类、黑木耳、香菇、核桃、大枣等食物,或者喝一些营养丰富的汤类。

少食咸、多食苦

在中医中,冬季是肾经旺盛之时,肾主咸,心主苦。所以,咸味吃多的话,就会使本来偏亢的肾水更亢,从而导致心阳的力量减弱。因此,可以多吃一些苦味的食物,以助心阳。

少食黏硬、生冷食物

冬季吃黏硬和生冷食物,容

易导致脾胃之阳气受损。

做好疾病预防

冬季是很多疾病复发的一个季节,比如流感、支气管哮喘、慢性支气管炎、麻疹等疾病,所以这个时候就要做好对这些疾病的预防,可以选用一些食谱进行调理。

别拒冷空气

冬天不少人会终止健身活动。研究表明,空气和皮肤温度间的差异刺激,能加强体温中枢调节活动,使皮肤血管收缩,提高肌肉兴奋性与收缩能力;同时

有效改善内脏功能。

禁欲不可取

冬季人体需要许多能量来御寒,而性生活消耗人较多的能量。房劳过度容易影响身体健康。但并不意味着冬季停止性生活。有规律的性生活对人有益。不过,如何掌握性生活的频率要因人而异。

二便憋不得

冬季常有人因怕冷而长时间憋尿或憋便,殊不知,憋二便对身体危害很大,会引发许多疾病。

长时间憋尿会使膀胱内尿液越积越多,含有细菌和有毒物质的尿液未能及时排出,易引起膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等疾病;严重时,尿路感染还能向上蔓延到肾脏,引起肾盂肾炎。经常憋尿的人,前列腺疾患、膀胱癌的发病率明显增高。大便不及时排出,水分会被肠道反复吸收,导致大便干结难排。大便中毒素在体内积累时间过长,有害物质被肠道吸收,就会出现精神萎靡不振、头晕乏力、食欲减退等症状。长期如此,肠道中的菌群环境被破坏,从而导致便秘、肛裂、痔疮等一系列肛肠疾病。

(家庭医生在线)

六种食物有助降压

随着冷空气一波接一波的南下,人的血压也跟着变化,忽高忽低的血压情况,对高血压患者的健康十分不利。要知道,相比起夏季来说,冬季想要把血压控制在正常的范围内更是难上加难。可难道高血压患者就只能束手无策了吗?面对寒冬,应该怎样防控高血压呢?有哪些食物可以帮助降压呢?下面一起了解看看。

冬季防控高血压饮食要点

多吃高钾高钙低钠食物 增加饮食中钾的摄入

每天补充 800mg 钙对降低血压颇有裨益。高钾高钙低钠食物有哪些呢? 蔬菜水果类、奶制品、豆制品、海产品。

限酒 饮酒可使心率增快,血管收缩,还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁,诱发动脉硬化,使血压增高。因此高血压患者应少量饮酒,避免酗酒。少量饮酒是多少? 酒精为 15 克~30 克。也就是葡萄酒 100 毫升,60 度白酒 25 毫升,啤酒 300 毫升。少量饮用红葡萄酒对身体是有益的。

控制盐分 每天 3~6g(半到一啤

酒瓶盖);食盐中使血压升高的成分是钠离子,吃的盐多,进入体内的钠离子也会增多,从而使大量的水分在身体内滞留,造成血容量增加,心脏负担加重、血管压力增大等一系列变化,最终导致血压的升高。

降血压的食材

菠菜 菠菜是降压饮食中不可或缺的蔬菜。菠菜富含多种维生素、微量元素和抗氧化剂,其中钾对调节血压起到至关重要的作用。高钠低钾是高血压的重要发病因素,因此膳食补钾,有益降压。

土豆 降压饮食通常还少不了土豆。土豆具有低脂肪、低热量、营养丰富特点,富含多种抗氧化剂。美国斯克兰顿大学的一项新研究发现,土豆还是微量元素钾的绝佳食物来源,常吃土豆有助于降压护心。土豆连皮煮熟或烤制最佳,这些方法不增加脂肪或热量,也不会破坏土豆中有益健康的营养物质。

大蒜 大蒜是最有效的食疗降压秘方之一。大蒜中富含的硫化物有助于保持人体内一种酶的稳定,进而避免

出现高血压。多项研究发现,经常吃大蒜的人群比其他人群平均血压水平更低。每天吃 2~3 瓣大蒜是最简单易行的降压妙招。

猕猴桃 猕猴桃被誉为“水果之王”,猕猴桃含有丰富的精氨酸,能有效地改善血液循环,防止血栓的形成,对降低冠心病、高血压、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病的发病率和治疗阳痿有特别功效。

山楂 山楂可促进食物消化,山楂能有效防治心血管疾病,具有扩张血管、强心、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用;用鲜山楂 30 克、苹果 30 克、鲜芹菜根 3 个洗净切碎,调和后放入碗中,加冰糖少许,水适量,隔水清蒸,汤渣同服,隔日 1 次,3 个月为 1 个疗程,治疗高血压病有一定效果。

火龙果 火龙果常被人们称为吉祥果,火龙果含有丰富的花青素,花青素能够增强血管弹性,保护动脉血管内壁;降低血压;增进皮肤的光滑度,美颜肌肤;抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性等功效。(中经网)

专家推荐食疗方

药食两用的山楂,在日常生活中还可入茶饮、入粥,用于养生保健。专家推荐下面两个山楂食疗方,感兴趣的人不妨一试:

山楂、陈皮、麦芽煮水代茶饮:
山楂 2 克、陈皮 1 克、麦芽 2 克;加水 200~300 毫升煮开即可;适当饮用有助于消食滞。

山楂、山药粥:
山楂 10 克,山药 50 克,粳米 50 克,冰糖适量;将山楂洗净,与山药、粳米同放入砂锅煮粥,待粥将熟时加入冰糖,稍煮后即可;适当食用,有助健脾消食,生津和胃。

不过,专家也特别提醒,山楂虽好,但因富含有机酸,肠胃功能虚弱者、患牙病者不宜食用。一些山楂制品中含有大量的糖分,不宜多食。

另外,山楂具有行气散瘀功效,有促进子宫收缩的作用,生效剂量因人而异,因此孕妇慎用。

常吃香肠等腌制肉患乳腺癌风险高

英国研究人员发现,对于老年女性来说,吃香肠、火腿等腌制肉食品越多,患乳腺癌的风险越高。

英国格拉斯哥大学研究人员分析 26 万名中年女性数据之后发现,已绝经女性平均每天食用 9 克以上腌制肉食品(相当于每周两根香肠或两片火腿)患乳腺癌的几率比完全不吃这类食品的女性高出五分之一。研究还显示,即使不常吃或只食用少量腌制肉食品,女性患乳腺癌的几率也比完全不吃这种食品的同胞高 15%。

结合先前涉及 4 万多例乳腺癌病例、170 万女性的 10 项研究结果,格拉斯哥大学研究人员指出,计入了体重、抽烟、酗酒和饮食等因素后,食用腌制肉食品仍令绝经后女性患乳腺癌的风险提高 10%。研究人员指出,尽管这项研究所采用的数据存在不足,但食用腌制肉食品导致乳腺癌风险增加的关系不容置疑。相关研究报告发表于《欧洲癌症杂志》。

(新华网)

所有人都适合补钙吗 哪些人不能补钙？

维生素 D 缺乏者,儿童,青少年,妊娠、哺乳期妇女,骨质疏松症患者应给予生理补充或治疗补充钙剂,而高钙血症、高磷血症、骨质硬化、严重冠心病、肾结石者应慎用或不予补充钙剂。

钙剂不能与哪些药物或食物同服?

富含植酸与草酸的食物如菠菜、苋菜等,可与钙离子形成易于沉淀的钙盐,阻碍肠钙吸收。烹饪时可将其在沸水中过一下,除去部分草酸,可以提高钙的吸收。钙剂不宜与含油脂过多的食物同食,油脂分解后生成的脂肪酸与钙结合后不易吸收。大量饮用含酒精和咖啡因的饮料以及大量吸烟,均会抑制钙剂的吸收。

钙剂不宜与碱性药物及洋地黄类药物合用,钙剂与噻嗪类利尿药合用时,因增加肾小管对钙的重吸收而易发生高钙血症。

补钙会导致肾结石吗?

肾结石以草酸钙结石多见。临床研究表明钙摄入量高者,其肾结石发生减少,其机制是膳食中多量的钙和肠道草酸结合成草酸钙,不被吸收由粪便排出,这样尿中草酸含量低,形成肾结石的机会就减少。既往的多项大型研究结果均证明摄入适量的钙是安全的,在不超过推荐剂量的前提下,钙摄入量越高,尿中草酸盐浓度越低,肾结石的形成就越少。然而,对于 24 小时尿钙排泄过多的患者,或肾小管酸中毒导致尿液呈现碱性的患者,应慎用过多的钙剂,以免增加肾结石的风险。

患有肾结石时,还可以补钙吗?

患有肾结石的骨质疏松症患者,应在医生指导下个体化补钙,优先从饮食中补充。可监测 24 小时尿钙,男性超过 350mg,女性超过 300mg 者不宜补钙,同时要监测肾脏 B 超,如有腰痛等临床症状者、肾结石逐渐增大者也不宜补钙。

补钙会不会增加心血管疾病的风险?

补钙和心血管事件的关系尚未定论,现有大多数研究不支持补钙会增加心血管事件。充足的维生素 D 可以降低心血管事件的风险,钙与维生素 D 的联用比单纯补钙更安全有效。(人民网)