



四十岁后需要补什么营养?

40岁以后,人的肌肉量开始减少,体重增加,高血压、糖尿病等慢病和癌症的发病风险逐年增加……美国克利夫兰诊所注册营养师克里斯汀·柯克帕特里克提醒,对于年过40的人来说,保持健康的方法之一,就是要摄取足够的营养。

维生素B₁₂ 维生素B₁₂是一种能营养神经系统的重要物质,缺乏会引起精神不振、抑郁、记忆力下降、神经质、偏执等,以及多种认知功能障碍,甚至增加老年痴呆风险。鱼、肉、蛋、奶、海鲜等动物性食品和腐乳、豆豉等发酵食品是维生素B₁₂的好来源。

钙 40岁以后,骨密度逐渐下降。如果钙摄入不足,身体就会从骨骼中“偷

走”钙质,危及骨骼健康。因此,补钙最好要趁早。除了常吃绿叶菜、奶制品、豆制品等富含钙的食物,还要注意少吃高盐高油的食物,减少钙排泄。

维生素D 维生素D可以帮助钙的吸收,促进骨骼健康。研究发现,维生素D缺乏同糖尿病、心脏病、乳腺癌和结肠直肠癌有一定关系。补充维生素D的最好办法是晒太阳。天然食物中,富含油脂的鱼类,特别是三文鱼、沙丁鱼、干蘑菇,以及鸡蛋黄和动物内脏中均含维生素D,可有针对性地补充。

镁 人体所有的新陈代谢过程都离不开镁的参与。因为镁可以减少血液中胆固醇的含量,预防动脉硬化,同时还能扩

张冠状动脉,增加心肌的供血量,对心脑血管具有非常重要的保护功效,被称为“心血管卫士”。镁还具有降低血压和血脂的功效。如果体内镁缺失,会出现偏头痛现象,从而引起痛经、脑中风等疾病。很多食物中都含有镁,比如荞麦面、小米、玉米和高粱面等粗粮,蚕豆、豌豆和豇豆等豆类,苋菜、芥菜、干蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、柿子、香蕉、花生和芝麻等也含有镁。

钾 钾是维持人体正常运转的关键营养素之一。研究证实,钾对预防高血压等慢病具有重要作用,防止钙流失,使骨骼更硬朗。钾的最好食物来源是蔬菜,尤其是绿叶菜和菌藻类。

欧米伽3脂肪酸 研究证实,欧米伽

3脂肪酸对健康十分有益,不仅可以预防老年痴呆,还能延缓衰老,增强记忆力,预防心脑血管疾病。欧米伽3脂肪酸的主要食物来源有:沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海多脂鱼;油脂中橄榄油、茶油、红花油、亚麻籽油、紫苏油、葡萄籽油等含量比其他植物油高;核桃、杏仁等坚果也是欧米伽3脂肪酸的好来源。

益生菌 益生菌既不是维生素,也非矿物质,但柯克帕特里克指出,益生菌对40岁以上人士是必需的。越来越多证据表明,益生菌有助保持健康体重,甚至能降低心脏病、糖尿病和脑卒中风险。酸奶、泡菜等发酵食品可补充益生菌。

(生命时报)

吃得太精细易便秘

便秘指大便秘结不通,排便次数减少或排便间隔时间延长,或大便排出不畅。功能性便秘指非全身性疾病或肠道疾病引起的原发性持续便秘。小儿便秘以功能性便秘最为多见,占小儿便秘的90%。有些家长能很快发现问题,积极治疗,孩子很快就会恢复健康排便。马虎一些的家长拖着拖着,就导致孩子便秘加重,渐渐出现腹胀、腹痛、食欲减退、睡眠不安、肛裂、痔疮、脱肛等,长期便秘还会影响生长发育及心理健康。

针对这种情况,家长要知道孩子为什么便秘。

1.吃得太精细。家长

给孩子吃得太多、太杂,粗杂粮吃得太少,食物制作得太精细,或偏食肉类、高蛋白类食物,很容易造成孩子消化不良,不仅影响营养吸收,还会加重胃肠负担,排便间隔时间变长,大便自然很难排出。

2.体质原因。喜欢辛辣刺激口味、容易上火、畏热喜凉、烦躁易怒、面赤唇红的孩子,通常属于热性体质,就像一个移动的火把,如果不常给胃肠“浇浇水”,不吃果蔬、喝水少,还喜欢吃煎炸食品,就容易大便干结。有些孩子夜间盗汗、易上火,吃得少还容易干呕,通常是阴虚体质。家长常认为这类孩子

营养不足,就给其大补高蛋白、高脂肪食物,特别容易引发便秘。

3.精神压力大。孩子学习压力大,如果得不到良好的心理疏导,长期在家庭和学校的双重压力下,容易情绪不稳定,肝气不舒、脾胃虚弱,同样容易造成便秘。

4.生活习惯不良。孩子贪玩,不按时排便,等到合适的时间和地点排便时,已无便意;有些孩子吃完就坐着躺着,缺乏运动,食物消化慢、胃肠蠕动慢,大便在肠道中停留时间过长,容易变干,形成恶性循环。

(人民网)

胖子和瘦子吃东西的感觉有差别

也许你觉得胖子们之所以每餐吃得多是因为他们太饿了,其实则不然,研究发现,其实胖人们每天陷入饥饿状态的次数并不多,但是他们在餐桌前体验到的满足感远远不及瘦子们。

据《饮食行为》(Eating Behaviours)杂志,来自威尔士班戈大学的研究团队发现,对于超重和偏瘦的人来说,他们每天体验到的饥饿程度是相当的,唯一的区别是,偏瘦的人只在觉得饿的时候才进食,而且每次进食他们都怀着一个虔诚的心,十分享受吃进嘴里的每一口食物。而超重的人却很难做到这点。他们经常是因为嘴馋就开始吃,可能当时并不感觉饿。这样一来,他们对吃东西只是为了满

足一时贪嘴的口腹之欲,根本谈不上享受。

研究人员表示,这也从另一个侧面说明了,为什么很多超重的人不仅在三餐吃得不少,三餐中间也不断加餐,反正就是不停地吃吃吃,根本原因在于他们要通过多吃来弥补自己在吃的过程中缺失的感官享受。

研究人员为了了解人们的饮食习惯,发明了一款用智能手机可以下载的APP,邀请了53名实验对象,其中20名偏瘦者,另外33人超重。在为期两周的实验中,受测者被要求记录自己每天的饮食习惯,然后对每次饮食的满意度进行评估,并用10分制进行打分。

结果显示,让人比较意外的是,超重者每天因

感到极度饥饿而进食的次数为5次,竟然比偏瘦者还要少一次。偏瘦的人一般只有在感到饥饿时才吃东西,且对食物的满意度较高;相反的,超重人群饥饿的时候不一定吃,很多时候是因为馋某样食物不自觉地就开始吃,但吃后的满意度并不高。

研究人员得出结论,超重人群的饮食满意度普遍不高,所以他们倾向于用猛吃当做心理安慰。

研究的主要作者彼得斯·库比斯写道,“我们每天都要面对大量的食物诱惑,尤其是那些高糖高脂肪的食物味道最为诱人,有时候冲动饮食就是为了得到大脑的‘刺激奖励’,获得满足感,其实并不是因为饿才吃的。”

(央广网)



医生提醒:吃粽子细嚼慢咽切莫“囫圇吞枣”

端午将至,而端午节最有仪式感的习俗就是吃粽子了。可在吃粽子前一定得给大家提个醒,要细嚼慢咽,不可“囫圇吞枣”,一旦把枣核卡到胃或食道就比较麻烦了。

从西安市第九医院消化科获悉,近一个月来他们已经接诊了三名把枣核吞下去的病人。

西安市第九医院消化内科副主任医师李武良说:“前两天接诊一个病人出现上腹疼痛,枣核卡住胃肚的地方,(另外一例)枣核卡住十二指肠。”

李武良说,医院大多数吞下枣核的患者年龄大都在60岁以上,所以李武良也建议,年龄偏大的老人或小孩

在吃粽子前尽量把枣核剔除。

李武良表示,部分老人牙齿是这种异齿,或者是缺牙,嚼碎的过程中可能会出现这种误导,会把枣或枣核吞下去,这样相对来说比较危险。

市场上大多数粽子是由糯米和大枣做成的,而糯米属于凉性食材,吃多后会增加体内的湿气和消化系统的负担,所以有胃病的患者也不应多吃。同时,患有高血糖或糖尿病的患者也应该少吃。

李武良说:“(糯米的)植物纤维,纤维素比较粗大,所以它对消化不好,一般我们建议最好一天做到吃一到两个就行了。”

瘦肉蔬菜加米饭,最管饱

英国利兹大学心理学院的一项新研究发现,食用蔬菜、瘦肉和米饭等低能量密度食物最容易产生饱腹感,每天这样吃,平均摄入的热量比试图限制热量的人还少了约1000千卡。

在为期4天的试验期内,96名平均年龄41岁的超重或肥胖女性参试者,在该校人类食欲研究实验室吃试验餐。她们在前两天和后两天分别摄入低能量密度食物和高能量密度食物,早餐和午餐热量相同,晚上则可根据自己的喜好尽情享受正餐

和零食。参试者按时记录饥饿感、饱腹感和进食欲望。分析结果显示,前两天里参试者的饥饿感和进食欲望持续降低,饱腹感较强;而后两天里她们的饥饿感和进食欲望较强,每天平均额外多摄入了1057千卡热量。

研究人员指出,低能量密度食物含有更多水、蛋白质和膳食纤维,比高能量密度食物份量更足,并具有减轻饥饿感的效果。专家建议,打算减重的人群不妨尝试这种饮食方案。

(赵鹏程)