



吃东西也能变瘦真的可以吗?

夏天,许多爱美女性开始急着减肥,只吃水果蔬菜,不吃主食,代餐、酵素轮番上……想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去,“饮食减肥”话题再度火热。而近年来,低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示,女性是轻食主要人群,占70%以上;常点订单主要是低卡、增肌、素食等,其中六成以上是为了减肥。吃东西也能变瘦真的可以吗?如何依靠饮食科学减肥?

明星减肥法值得效仿吗?

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任医师殷峻表示,一般来说,“轻食”会用高纤维全谷杂粮食材,搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高

品质水产海鲜,在保持均衡营养的同时也会兼顾食物多样性,因此也被戏称为“吃草”。

现在流行各种“明星减肥法”,比如说关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等,都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水饮食,即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗?殷峻指出,这样确实可达到一定减肥效果,但对于那些过于肥胖的人来说,低碳水饮食效果还不够好,建议考虑尝试轻断食减肥法,即每周两天仅吃少量食物,其他时间饮食正常。美国疾控中心曾指出,只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类,就能在保证营养的基础上控制热量摄入,轻松瘦下来。

均衡饮食和摄入平衡

国家注册营养师、健康管理师宋兵指出,想要控制体重,最重要的是均衡饮食。健

康饮食计划应符合以下5点:1.注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入;2.选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果;3.选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物;4.保证每日所需热量。那么,各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢?

水果。新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉,还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。最好选择当季新鲜水果,如果不是当季,试试冷冻、罐装或干制的水果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆,应控制摄入量。

蔬菜。尽量选择少油少盐的健康烹饪方式,蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的,如番茄中含有番茄红素,要想摄取就应该熟吃;但如果需要摄取维生素C,生吃的效果会更好。同时,蔬菜选择还应多样化,可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物。除了无脂低脂牛奶外,还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类。如果你最喜欢的食物是需要油炸的,可以尝试换成烘烤或烧烤的烹饪方法,甚至可尝试用干豆来代替肉类。

5个小窍门

近日,法国《进步报》刊文介绍了5种开启轻食的简单窍门。

提前准备。建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用,可提前清洗并切开水果,将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其它蔬菜去皮并切片,再放于密封容器内置于冰箱中,随用随取。

每餐加一份蔬果。可在早餐时加一根香蕉,午餐时在酸奶中加入一些浆果,或在晚餐时加一份蔬菜。可先在某一餐中增加蔬果,然后再给一日三餐都增加蔬果,以达到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点。选

择水果而不是甜点,不仅可以补充营养,还可限制对热量和糖分的摄入。食用浆果、香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够,冷冻蔬果可代替。蔬果在膳食中地位无可替代,但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理,就可用罐装或冷冻蔬果来代替。同样,为了避免蔬果腐烂造成浪费,完全可以将其冷冻以便日后食用。不建议食用糖渍水果,因为其糖分太高。此外,还应控制果汁摄入量,和新鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种。如果每日吃5种蔬果太困难,那就去尝试各种不同的食物。例如,尝试一下以前从未吃过的食物,查询其烹饪方法,也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中,探索新的烹调方法。

(中国妇女报)

解暑祛湿吃“三豆”

□北京中医医院肾病科医师 刘梦超 赵文景

说到解暑祛湿,《说文解字》有这样的记载:“暑,热也”。大暑是一年中最为炎热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。今年以来,北京降水频次高、总量大,降水量和出现大雨的频次都比往年要多。另外,今年入夏以来北京高温天数也比常年同期偏多。所以在这个时节讲一讲解暑祛湿具有特殊的意义。

什么是湿气

湿是“风、寒、暑、湿、燥、火”六气之一,与燥相对应,是万物生长的条件。但当湿气超过人体所能调节的范围就会导致疾病的发生,中医称之为湿邪。湿邪引起的疾病往往起病隐匿,病程较长,变化较慢,可能反复发作或缠绵难愈,例如湿疹、关节炎、哮喘等。

此外,湿邪往往不单打独斗,而是和其他病邪联合攻击人体。既可以和“风”结合在一起形成“风湿”,可以和“寒”结合在一起形成“寒湿”,又可以和热结合在一起形成“湿热”,还可以和“暑”结合在一起形成“暑湿”,还可能会出现如风、寒、湿或风、湿、热等三邪合病的情况。可见,湿邪真是个麻烦

的家伙。

为什么现代人湿气重

很多现代都市人湿气重,主要是因为生活方式不健康。夏季里一边喝冰镇啤酒一边吃烧烤的人随处可见。还有的人饮食不规律,有时忙得吃不上饭,有时暴饮暴食。他们的脾胃运化功能都遭到了破坏,水液在体内久蕴成湿就会出现湿气重的表现。此外,大量出汗后立即对着空调猛吹或淋浴,情绪抑郁、精神紧张等因素都会令体内津液运化失常,导致湿病的产生。

因此,祛湿的首要任务就是养成良好的饮食习惯,饮食适量、有规律。不要自以为体质虚弱就擅补大量肉类、人参、鹿茸等。其次,适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、交际舞、广场舞、慢跑、骑车、登山等,都有助于气血运行,化痰祛湿。同时还应保持居所空气流通,温度适中,保证充足的睡眠,及时舒缓不良情绪。最后,有一些祛湿效果较好的穴位,如阴陵泉、丰隆、足三里、脾俞、三阴交、三焦俞、肾俞、水分等,可配合针刺、温灸、推拿、按摩等方法,但因寒湿、湿热、外

湿、内湿等不同,建议到医院就诊辨证施治为宜。

夏季祛湿宜吃“三豆”

从中医的角度讲,豆类是植物的种子,吸湿性强,因此大多数豆子都具备健脾祛湿的特性。夏季祛湿,首选绿豆、赤豆和扁豆。

1.绿豆:绿豆制品多有消暑利尿祛湿的功效,如绿豆汤、绿豆糕、绿豆粉等。《本草求真》有云:“绿豆味甘性寒,据书备极称善,有言能厚肠胃、润皮肤、和五脏及资脾胃”。不过作为性寒之品,脾胃虚寒,容易大便滑泄者不宜服用。

2.赤豆:也叫赤小豆,可做赤豆汤、赤豆粥或豆沙馅。单独煮水喝就有不错的祛湿功效。《本草纲目》称之为“能利水消肿”。

3.扁豆:扁豆具有健脾消暑化湿的功效,还可治疗急性、慢性腹泻等多种疾病,可与山药同煮,还可做扁豆粥、扁豆茶等料理,更可以炒后食用。很多著作对其不乏溢美之词,如《药性辨疑》中的“扁豆专清暑…消水湿”,《本草纲目》中的“止泄泻,消暑,暖脾胃,除湿热”。不过需要注意,在烹饪扁豆时要做熟,谨防食物中毒。

看望病人为何都爱送鸡蛋?

鸡蛋味美、价廉、又有营养,但大家有没有好奇过:许多人去医院看望病人,都会将鸡蛋列入营养品清单,这究竟是因为什么呢?

其实,吃鸡蛋有利于病人康复。鸡蛋中丰富的蛋白质,有助于受损细胞修复,帮助伤口愈合。

有研究表明,鸡汤的营养成分并不高,每100g鸡汤中的蛋白质含量为1.30g。相比之下,鸡蛋的蛋白质含量要比鸡汤丰富的多,因为每100g鸡蛋中蛋白质的含量为15g左右,是鸡汤的10倍之多,这也是人们日常饮食多选择食用鸡蛋的原因之一。如果直接食用煮熟的鸡蛋不方便,可以做成蛋花汤、鸡蛋羹等容易入口的食物。

在日常生活中食用鸡蛋时,有些人对食用量无法准确把握。在孩子的成长发育阶段,有的父母认为多吃鸡蛋会促进身体生长发育;有的父母则认为每天只能吃1枚鸡蛋,多

食无益。其实,人一天要吃鸡蛋的多少并不取决于是否处于成长期,也不取决于年龄,而是取决于一天当中所食用食物的种类与人体需求。

人体每天需要摄入蛋白质1.16g/(kg体重),如果将人的体重按60kg来算,一个人一天需要食用将近9个鸡蛋。但是我们每天食用的食物不仅仅是鸡蛋,还有豆制品、肉类、奶类等食物,这些食物中也有蛋白质的存在,所以食用鸡蛋的数量还要取决于人们一天当中总共摄入的食物量。把控鸡蛋食用量还有另一个非常重要的因素就是人体需求。每个人的身体状况不相同,所需要的蛋白质的量也不相同,像运动员、术后恢复中的病人所需的蛋白质都是高于常人的,所以这些人群要多食用鸡蛋才能满足身体需要。

鸡蛋虽好,但千万不要过量食用,学会合理规划自己的饮食,才是对自己负责任的表现。

参麦杞斛菊花茶

食材:西洋参5克,麦冬、耳环石斛、杭白菊各10克,枸杞子15克。

做法:把上述食材放到养生壶(或砂锅)内,加入清水1000毫升,浸泡30分钟后开火

煮40分钟,倒出保温代茶饮。

作用:这道茶清补兼备,有良好的补气养阴、滋养肝肾、益精明目、清心除烦、提神醒脑等作用,适宜于久坐面对电脑工作或熬夜者饮用。(辑)