

清肠不能盲目 试试这些“刮油”食物

芹菜叶

芹菜叶的营养非常不错，胡萝卜素含量为2930 μ g/100g，是茎的8.6倍，能在体内转化为维生素A，对眼睛的健康有益。维生素C含量为22mg/100g，是茎的2.75倍，而膳食纤维含量达到了2.2g/100g，不仅是芹菜茎的1.8倍。

所以，如果芹菜叶没有变蔫变黄就别丢弃，“刮油”促进排便的效果还是很不错的。

香菜

香菜是历史上应用最早的调味料之一，人们对它的评价褒贬不一，有的人特爱吃香菜，而有的人看到香菜都要跑的远远的。经过鉴定，香菜中的主要化学成分为醛类和醇类物质，也是香菜风味形成的主要来源。

讨厌香菜的人拥有一个名为OR6A2的基因，这个基因对香菜中的醛类物质十分敏感，而没有这组基因的人闻着香菜就是一种拥有特殊香气的蔬菜，吃起来也超级美味。

别管香菜到底是香的还是臭的，它的营养还是很不错的。香菜的维生素C、胡萝卜素、矿物质钾含量都很不错。并且香菜富含膳食纤维，不溶性膳食纤维含量高达12g/100g，这几乎是大白菜的13倍。

香菇

香菇是吃火锅必备的明星配菜，不仅风味鲜美，它的膳食纤维含量也不赖。每100g的鲜香菇含有3.3g膳食纤维，是水发木耳的1.3倍。

同时香菇的热量很低，100g鲜香菇热量只有26Kcal。如果是干香菇，还能摄入一部分维生素D，对促进钙吸收有帮助。

秋葵

秋葵长得像羊的犄角，也叫羊角豆。经常有人说：吃秋葵能促进排便，预防便秘，帮助减肥，没错，的确可以。

秋葵的不溶性膳食纤维含量为1.8g/100g，是大白菜的2倍；秋葵的总膳食纤维为3.2g/

100g，是大白菜总膳食纤维的近3倍。另外，秋葵的钙含量也不错，高达101mg/100g，在蔬菜中算优秀。

燕麦

燕麦是减肥圈里的网红主食，不仅膳食纤维丰富，还富含 β -葡聚糖。

燕麦的总膳食纤维含量为10.6g。只要吃上50g燕麦，就能满足每日膳食纤维需求的21%了。

燕麦中的 β -葡聚糖含量很丰富，它是可溶性膳食纤维的一种，吸水可以膨胀，在增强饱腹感的同时，还能够延缓食物排空的速度，减少消化酶对碳水化合物水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

燕麦 β -葡聚糖对减肥有一定的帮助，可以减少腹部脂肪。特别是在降低体重、降低体重指数、降低体脂以及降低腰臀比上具有一定的作用。

青稞

很多人对青稞比较陌生，它是大麦的一种，有黄色、墨绿色和黑色，很多人第一次看到墨绿色的青稞都会误认为是发霉的糙米。

青稞的 β -葡聚糖含量和燕麦不相上下，有人测定了29种青稞的 β -葡聚糖含量。结果显示，这29种青稞的 β -葡聚糖含量变化范围为2.89%~6.11%，平均含量为3.88%。丰富的 β -葡聚糖对增强饱腹感、稳定餐后血糖以及降低体重更有帮助。

另外，青稞还富含矿物质铁，根据《中国食物成分表 第6版》中的数据显示，青稞的铁含量高达40.7mg/100g，这可是猪瘦肉的近14倍。不过，为了提高植物中铁的吸收率，最好搭配富含维生素C的蔬菜一起吃，比如甜椒、彩椒、小白菜、苦瓜、羽衣甘蓝、香菜等。

鹰嘴豆

各种杂豆营养都是很不错的，而杂豆中鹰嘴豆的膳食纤维含量比较高，可达到11.6g/

春节期间亲朋好友难得相聚，难免开怀畅饮。但频繁聚餐会让我们的消化系统承受巨大的负担，很多人都把清肠“刮油”提上了日程，尝试网络上流行的方法或者凭自我感觉节食减肥。

其实，所谓的“刮油”和大家想象的不一样，只是可以刺激胃肠蠕动、促进胃肠排空而已，从而给人“刮油”的感觉。

既然要促进胃肠蠕动，那自然就少不了膳食纤维。这里给大家推荐10种能“刮油”的食物，日常饮食安排起来吧。

100g，是红豆的1.5倍。

可以把干的鹰嘴豆提前浸泡一晚，第二天和大米一起做成杂豆饭。不仅饱腹感强，对预防便秘、控制体重、调节血脂也有帮助。

雪梨

在常见水果中库尔勒雪梨的膳食纤维含量很突出，虽然长的小巧玲珑，但每100g含有6.7g不溶性膳食纤维，是苹果的近4倍，不溶性膳食纤维能刺激胃肠机械运动，促进排便。

雪梨

一个中等大小的雪梨，大约可以提供近6g的膳食纤维，而且以不溶性膳食纤维为主，能刺激肠道的机械运动，促进排便。

雪梨还富含山梨糖醇，具有很强的亲水性。它能增强肠道的渗透压，把肠道周围的水吸收到肠道里，增加粪便的含水量，刺激胃肠蠕动，促进排便。

但对于胃肠不好的人吃太多的梨可能会导致腹泻，一定要少吃。

西梅

西梅大家都不陌生，它是很多人眼中的“减肥刮油神器”，多吃上几颗就能“一泻千里”。

不过，这并不能归功于西梅的膳食纤维含量。因为西梅的不溶性膳食纤维含量并不高，只有0.7g/100g，都赶不上我们平时吃的苹果。但是西梅和梨一样含有山梨糖醇，山梨糖醇存在于很多水果当中，由于渗透作用和促运动的作用易致腹泻，一般一次性吃到5g左右就会有腹部不适的反应，10g以上便会导致腹泻。

新鲜的西梅中山梨糖醇的含量一般能达到2.6g/100g，如果吃上半斤多的新鲜西梅，就可能会出现胃部不适，甚至腹泻。不过，这也会让人流失更多的水分，可别一次吃太多。

(科普中国)

这三种忌口方式 “得不偿失”

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康，得不偿失。比如，下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌口肉类

目前，血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的 ω -3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40~75克(生重)。

误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后2小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这3个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150~200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。

当然，为了安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

(于康)