

撑“大”了的胃 还能“缩”回去

天气越来越热,放纵大吃大喝给自己囤的肉再也藏不住了!怎么办?减肥!可有些人会发现,无论如何也管不住自己的嘴,因为肚子总喊“饿”。这是因为长期的过度进食和不健康的饮食习惯,早已让我们的胃部容积扩大了。幸运的是,还可以通过一些简单的措施把撑大的胃“缩小”,从而减少不适和肥胖的风险。

猕猴桃营养美味 适量食用益处多

猕猴桃是很多人心目中的完美水果,酸甜可口,食用方便。而且它的营养价值比较高,如果每天吃一个猕猴桃将会给身体带来很多好处。

猕猴桃和奇异果是啥关系

其实,奇异果就是猕猴桃,它是猕猴桃出了国之后改的“洋名儿”。

我国是世界猕猴桃的起源中心,目前,全球发现猕猴桃种类66种,其中有62种原产于我国。人们最早发现的猕猴桃是绿心的,后来也有了黄心和红心猕猴桃。绿心猕猴桃在我国很常见,主要有海沃德、秦美、翠香、徐香和贵长等品种;黄心的猕猴桃常见品种有金桃、金艳、华优、金圆、黄金果等;红心猕猴桃有“红阳”和“东红”,“红阳”是世界首个红肉型猕猴桃品种,中心果肉呈黄绿色,带有红色,汁多味甜。

猕猴桃最丰富的营养是什么

猕猴桃的维生素C含量高达62mg/100g,是橙子的近2倍,更是苹果的21倍。不同品种的猕猴桃维生素C含量会略有差异,常见品种中维生素C含量最高的是翠香绿心猕猴桃。

我国一般人群维生素C的推荐摄入量为100mg/天,这么来看,基本吃1~2个猕猴桃就能满足一般人群一天的维生素C需求。

常吃猕猴桃对身体有哪些益处

美容护肤:皮肤的主要成分是胶原蛋白,猕猴桃富含的维生素C可以参与胶原蛋白的合成,保持皮肤的弹性,减少皮肤皱纹的产生。另外,维生素C也是一种很强的抗氧化剂,能帮助身体清除多余的自由基,防止脂质过氧化反应,对保护皮肤也有帮助。

保护牙龈:如果饮食中缺乏维生素C,会出现胶原蛋白合成障碍,导致创伤愈合缓慢,毛细血管壁脆性增加,从而导致出血。常见的就是牙龈出血、松动,严重还会导致牙龈萎缩,甚至牙齿松动、脱落。每天吃1个猕猴桃,保证充足的维生素C摄入,能帮助我们拥有一个健康的口腔。

预防便秘:猕猴桃的膳食纤维含量在水果中比较靠前,不溶性膳食纤维为2.6g/100g,是苹果的1.5倍,更是香蕉的2.2倍。不溶性膳食纤维能促进胃肠的机械运动,促进粪便排出体外,预防便秘。如果是几乎没有毛的猕猴桃,也完全可以清洗干净后把皮也吃掉,能摄入更多的膳食纤维。

骨骼健康:猕猴桃除了含有丰富的维生素C之外,也含有丰富的维生素K,二者都对骨骼健康十分有益,可以预防骨质疏松。维生素C缺乏会引起胶原合成障碍,可致骨有机质形成不良而导致骨质疏松。而维生素K可以促进钙沉积于骨骼,“领钙入骨”有利于骨骼对钙的吸收,能够促进成骨细胞并抑制破骨细胞,对预防骨折有明显效果。

最后,要提醒的是,如果买的猕猴桃比较硬,可以在室温下跟苹果、香蕉混合存放,可促使猕猴桃变软、变甜。如果买的猕猴桃已经稍微有些软,建议放入冰箱4℃冷藏保存,能减缓果实进一步变软,延长保存期限,也能更好地保留维生素C。

(科普中国)



胃口越来越大 当心慢性病找上门

研究表明,胃容积扩大可能与慢性疾病的发病风险增加有关。

胃容积与肥胖:胃容积与肥胖之间的关系已经得到广泛研究。研究表明,肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外,一些研究还表明,胃容积扩大可能会导致肥胖的发生。一项研究发现,肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约高出30%。此外,该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低肥胖的风险。

胃容积与代谢综合征、糖尿病:胃容积扩大可能还会增加代谢综合征和糖尿病的风险。研究发现,胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想“缩”胃 得科学饮食

首先,我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。可以通过减少餐次的大小或者增加餐次的次数来控制饮食量。例如,可以将三餐改为五餐,每餐减少一些食物的摄入量。此外,避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正常容积范围内。建议在进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物,例如水果、蔬菜、全麦面包等,这些食物可以增加饱腹感,减少饮食量。

最后,饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵,不吃过于油腻的食物,避免过度饮酒等不良饮食习惯,这些习惯容易导致胃扩张和肥胖。



运动神助攻 也能让胃变小

除此以外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

说到这里,可能有人会有疑问,这消耗大不是更容易饿,吃得更多了吗?

运动帮助减少撑大的胃,原因有以下几点:

首先,适量的运动可以帮助加速身体的新陈代谢,促进脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积,最终达到能量消耗减少从而减轻胃部的负担,缩小胃的容量。

其次,运动可以刺激肠道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食物在胃内停留的时间,从而减少胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后,运动可以帮助减少压力和焦虑,促进身体放松,从而减少暴饮暴食的行为,避免过度进食导致胃部容量增大。

那么,运动后真的饿可以加餐吗?运动后可以科学加餐,保持健康的饮食计划,执行上述控制饮食原则。运动后加餐,计入上述的五次进食的一餐中,每次进食量适量,不要过度饱胀。且进食时尽量慢咀嚼,充分咀嚼食物,让胃部有足够的时间来消化食物,同时也可以让身体更好地感受到饱胀感,达到缩小胃的目标。

总之,通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担,从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时,调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是,这些措施需要长期坚持才能取得效果,同时也需要根据个人情况进行调整。如果有需要,建议咨询医生或营养师的建议。

(李永进)