

在信息爆炸的时代,各种养生方法和产品层出不穷,其中不乏一些缺乏科学依据甚至有害的“伪养生”理念。尤为值得注意的是,很多人错误地认为“多多益善”,盲目追求补充营养,结果却适得其反,不少疾病正是这样“补”出来的。

不少病是“补”出来的

吃肉进补——当心增加肠癌风险

都说贴秋膘,秋季要补,不少人都会“以肉贴膘”来进补。但如果每天都是大肉,无疑会增加肠癌风险。

复旦大学附属肿瘤医院大肠外科主任医师李心翔表示,高蛋白和高脂肪的饮食容易在肠道里被厌氧菌所分解形成一些像亚硝胺、酚类、胺类等致癌物质。同时,高脂肪的饮食也容易导致胆汁的分泌,胆汁霜的增加也很容易在肠道中形成致癌物质。加之如果水果、蔬菜吃得少,很容易引起便秘。有害物质和致癌物质长期与肠道接触,容易导致肠癌发病率升高。

此外,秋季进补吃肉要适量,也要会选择。中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威提醒,羊肉、牛肉和猪肉,都是不错的补品,但在食用时还是有所禁忌的,秋补并不是单纯地吃大鱼大肉来贴膘,应对症进补。

比如,羊肉:性温,热证上火慎用;牛肉:不易消化,脾胃功能差,不宜多吃;猪肉:脂肪较高,高血脂不宜多吃。

喝汤进补——当心增加痛风风险

汤是很多人心中的滋补佳品。常说喝汤养生,而且汤要慢慢熬,熬得越浓,营养越高。

南方医科大学南方医院营养科关阳介绍,汤的营养和煲汤时间没关系,汤只要煲一会儿就已经有鲜味了。而且有研究发现,汤熬的时间越长,味道越鲜美,其中的核苷酸含量也就越高。引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物,也就是说,汤熬的时间越长,诱发痛风的危险也越高。

当然也不是不能喝汤,而是要适量。关阳医师提醒,很多人认为最有营养的东西都在汤里,这是错误的。最正确的喝汤方法是大半碗汤,加上少量食材一起吃。

大补营养——当心诱发胰腺炎

相关媒体在2021年分享了一个故事,53岁的张女士(化名)平时特别喜欢吃肉,而且总是觉得自己营养不良,身体虚弱,因此进补也更频繁。一天晚上,一下子吃了3斤牛肉和海参炖鸡等食物。结果腹痛被送往急诊科后,检查发现属于严重急性胰腺炎,并出现肾功能衰竭情况。她的静脉血放置后出现了类似奶茶的颜色。

广东省中医院心血管专科主任医师胡世云提醒,现代人营养充足,已经不能像古代一样大鱼大肉“贴膘”式进补了,这对心脑血管的健康无疑是不利的,现代人尤其要注意根据不同体质来补益。

保健品补肾——当心吃多伤肝脏

据浙江省杭州市第一人民医院消息,杭州一位50多岁的王先生(化名)总感觉身体很累,白天头昏眼花,晚上腰

远离“伪养生” 保持营养平衡才重要



膝酸软,还时常有耳鸣。于是他先后买了十几种补肾壮阳保健品,从销量排行第一的补肾养肾丸,到鹿茸鹿血酒等十几种补品……也不知道究竟哪个管用,就打算挨个尝试一下。结果一个月过去了,身体没补起来,反而整个人却越来越疲惫。结果到医

院一查,转氨酶直接升至1000+,是正常人的20多倍。被确诊为“药物性肝损害”。医生看了王先生买的保健品,发现不少成分中含有“制首乌”“补肾脂”等明确存在药物性肝损害的中药成分。

喝粥养胃——当心胃功能退化

喝点小米粥,多吃素少吃肉……都是口口相传的“养胃秘籍”。可是这样真的对胃好吗?

解放军总医院第一医学中心消化内科主任医师令狐恩强表示,很多广为流传的“养胃秘籍”也有不适宜的地方,比如对胃溃疡患者来说,喝牛奶后由于钙离子浓度高,反而会增加胃酸分泌,加重对胃黏膜的损害;苏打饼干中的油脂含量相当惊人,过多摄入会增加胃的负担;白粥、小米粥是常见的养胃“良方”,但是胃功能有“用进废退”的特点,长期吃易消化的食物,胃的消化能力就会退化变差。

切勿过度大补,做好这8点

在很多人的认知中,进补要够营养。不过,2024年《自然-衰老》刊发的一项研究发现,营养过剩可能会加速衰老,并导致组织损伤和髓系炎症,两者共同加速器官衰老。总的来说,这项研究表明:保持营养平衡,既不要缺乏也要避免过剩,才是健康的关键。

每天吃够12种食物

每人每天至少吃12种食物,每周要

25种。每天早餐至少摄入4~5种,午餐摄入5~6种食物,晚餐4~5种食物,加上零食1~2种。

平均每天谷薯及杂豆类食物的种类数3种,蔬菜水果4种,禽畜鱼蛋类加起来3种,奶、大豆和坚果食用2种,轻轻松松就达到了一天12种食物。

注意三餐分配能量比例

推荐按照“三餐制”分配能量,早餐30%、午餐40%、晚餐30%。一顿丰富的早餐很重要,早餐应该占全天热量的30%。

推荐东方健康膳食模式

建议增加粗粮,减少精制米;推荐植物油,低温烹饪;增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;蔬菜多多益善,保证适量水果;推荐适量坚果、奶类;强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

食材多吃天然的

热量和热量是不一样的,比如同样热量的牛奶和碳酸饮料,碳酸饮料里空有热量,却只含有极少甚至不含有对健康有益的维生素、矿物质等营养物质。

主食多点全谷物

平常主食中三分之一可以换成全谷物、粗杂粮。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类,都有一部分“抗性淀粉”,而抗性淀粉也不容易消化吸收,热量相对较低。而且它们往往也含有膳食纤维、B族维生素等。

肉类选脂肪少的

肉类可以多选择一些脂肪少的。《中国居民膳食指南》指出,畜肉的脂肪含量较高,以猪肉为最高,其次是羊肉、牛肉。鱼肉的脂肪含量低。

每天一斤菜半斤果

每天要最少吃一斤到一斤半的蔬菜、半斤水果。就拿蔬菜来说,水分大、热量低,比如冬瓜、黄瓜、生菜等。它们还含有丰富的维生素、矿物质。

进餐可先素后荤

有肉有菜的情况下,先吃蔬菜,主食尽量多选一些粗粮杂豆,在胃部会占据一定的空间,这些食物的热量低但是饱腹感却很强。

(据《健康时报》)

喝醋能软化血管? 摄入过多会危害健康

“喝醋能软化血管?”并非如此。喝下去的醋不会直接进到血管中起作用,我们身体的内环境也不会轻易地受到食物来源的酸或者碱的影响。即便喝再多的醋都不能起到软化血管的效果,反而可能会危害健康。

喝醋对软化血管没用。之所以有人尝试“喝醋软化血管”,就是因为想预防或缓解血管硬化的情况。不过,喝下去的醋首先会进入到胃中,然后再经过消化道的处理,会被小肠里碱性的消化液中中和掉很多,只有很少量会进入血液,起不到什么作用,这部分醋酸会被肝脏代谢掉。并且,我们的身体有一个缓冲系统,可以帮我们维持身体的酸碱平衡,不会因为喝了醋就变得偏酸性了,也无法改变血液的酸碱值。

醋喝多了可能会“伤身”。一是腐蚀牙齿。唾液是口腔环境里最重要的成分之一,pH值为6~7,对防止牙齿磨损具有积极作用。我国食用醋的酸性pH值一般在2.2~3.8之间,有较强的酸性。如果经常喝醋,口腔的酸性环境会造成牙齿的酸蚀损伤,在牙齿酸蚀的初始阶段,牙釉质表面只是部分脱矿,如果口腔环境此时恢复中性,脱矿后的牙齿表面会发生再矿化,不会造成牙体硬组织永久性破坏;如果牙齿长期处于酸性环境中造成脱矿时间过长,牙釉质内无机物全部酸蚀溶解,则即使恢复牙齿周围的中性环境,其外层釉质也无法全部再矿化还原。

二是损伤食道和胃。直接喝醋会对食道和胃产生一定的刺激,可能会损伤食道黏膜和胃黏膜,大量喝醋还可能引起呕吐、胃疼,甚至引起急性胃炎;如果本身就是胃病患者,大量饮用食用醋则会加重胃病症状,甚至会导致胃溃疡。

不想血管堵塞,远离这些坏习惯。

一是饮食方面,口味过重,喜欢吃高脂肪、高盐的食物,特别是爱吃富含饱和脂肪酸的食物,比如肥肉、五花肉、黄油等。饱和脂肪酸是导致血胆固醇升高的主要危险因素,会提高血浆坏胆固醇水平,增加患动脉粥样硬化的风险。

日常喜欢吃咸口味的食物,盐摄入量较高,会增加患高血压的风险,而长期高血压可促进动脉粥样硬化的发生。日常盐摄入量最好控制在5g以内,也就不超过1啤酒瓶盖的量(带胶垫)。

二是饮酒和吸烟都是健康的“慢性杀手”,经常饮酒会升高体内甘油三酯的水平,进而增加动脉粥样硬化的发生风险。年轻时及时戒烟,有助于血管恢复健康。吸烟是公认的会导致动脉粥样硬化的危险因素之一,可引起体内一氧化氮代谢紊乱,一氧化氮的代谢紊乱是血管壁内皮损伤的一项重要原因,进而会促进动脉粥样硬化的发生。除此之外,也要尽量避免二手烟。

三是缺乏运动,动脉粥样硬化比较偏爱超重、肥胖、肚子大的人群,这类人除了存在饮食结构不合理、口味偏重的问题,往往还缺乏运动。长期久坐、躺平享受也会促进血管斑块的形成。

研究表明,运动可改善血脂、调节机体的氧化应激反应、控制炎症反应、防止斑块扩大和破裂,逆转斑块。建议每周进行至少150min中等强度的身体活动,比如跑步、跳绳、游泳、爬山、瑜伽、太极拳等。

(薛庆鑫)