

新潮饮食花样多 误区也多

低脂饮食不代表不能吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉



时下,低脂饮食、生酮饮食等众多新潮饮食方式盛行,吸引着不少人跃跃欲试。但是,你真的了解这些“时髦”的饮食方式吗?他们的“真相”是怎样的?哪些人可以尝试?实践过程中要避免哪些误区?

广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼主任医师指出,低脂饮食不代表不能吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉,此外还应警惕一些“隐形脂肪”;生酮饮食需要专业的营养师帮助制定,并定期监测期间身体状况、及时进行适当调整;听起来很健康的素食肉也不能和健康肉画上等号。

不吃肉 不等于低脂饮食

很多人认为,只要不吃肉,少吃肉就是低脂饮食。夏燕琼指出,这其实是普遍存在的一种误区,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。

事实上,鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,而且鱼肉所含的脂肪是有利于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、鳕鱼、小黄花鱼、带鱼等。

夏燕琼建议,要警惕某些“隐形脂肪”,如冰淇淋、奶油蛋糕、点

心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等含有较高的脂肪。

正确低脂饮食“清单”长这样

夏燕琼介绍,所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食:脂肪摄入量每天限制在30-50克,健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克,患有冠心病、高血压、高脂血症等疾病的患者每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

如何正确进行低脂饮食?夏燕琼介绍,一份正确的低脂饮食“清单”应该是这样的:

1、食物多样,谷类为主。多选择全谷物和杂豆;多选择蔬菜、水果、低脂或脱脂奶类和大豆;肉类的选择,以鱼禽(去皮)为好,蛋类和畜肉类适量选择,不吃加工肉制品、动物内脏、鱼子、虾子、饼干等。

2、饮食清淡,烹调选择植物油。不吃动物油脂;选择茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、菜油、豆油、玉米油、花生油等,每天摄入不超过15毫升;烹调方法以蒸、煮、炖、烩为好,不用油煎炸。

3、尽量不在外用餐,不吃快餐食品。生酮饮食不代表可以安心大口吃肉。生酮饮食也是近几年营养界关注的热门话题,它是一种脂肪高比例、碳水化合物低比例、蛋白质和其他营养素合适

的配方饮食。

很多人一知半解地认为生酮饮食就是“不吃主食”“大口吃肉”。夏燕琼指出,生酮饮食是高脂肪-低热卡饮食,而不是高脂肪-高热卡饮食。普通饮食脂肪与蛋白质和碳水化合物的比例为1:9,而生酮饮食脂肪与后两者的比例为3:1-4:1,对碳水化合物的摄入有很严格的控制。

眼下,越来越多的人借助生酮饮食减肥,它使身体进入酮症状态,燃烧脂肪而非碳水化合物,初期减重效果的确明显,不过较难长期坚持。

“也不建议长期生酮饮食。”夏燕琼指出,生酮饮食的副作用也不可忽视,可能会出现低血糖、恶心、呕吐、腹泻、厌食等消化道副作用,还可能出现嗜睡、呼吸急促、易激惹、心率快、面部潮红等过量酮症表现,长期还可导致微量元素缺乏、血脂升高、肾结石、心律失常、生长发育缓慢、白细胞和血小板的功能损伤等。

需要提醒的是,有脂肪代谢障碍的遗传代谢病、严重肝肾功能损害、心衰、严重营养不良、肾结石者不宜尝试生酮饮食。

素食肉并非健康肉 不可多吃

随着素食的流行,素食肉也成了餐桌“新贵”,不少人还将素食肉等同于健康肉。对此,夏燕琼指出,素食肉并不能与健康肉画上等号。

素食肉是一类以大豆为主要原料,经过一定的加工工艺,使其拥有一般肉制品所具有的色、香、味和口感等特点的仿肉制品。从本质上讲,素食肉是大豆制品,只不过加工的方式与其他豆制品有所不同。

实际上,为了将素食肉做出肉的味道和口感,商家往往会在其中增加较多的油脂和调味品,这会让其热量及脂肪含量成倍增加。此外,素食肉中的含盐量往往都比较高,不可多吃。

据《广州日报》报道

如何才能拥有好睡眠?

5个小妙招让你拥有好梦

我们常常会说睡美容觉,只要保证高质量的睡眠就能够让身体组织以及器官得到修复以及再生,具有美容养颜的功效,推荐5种小方法来提高睡眠质量。

怎么才能拥有好睡眠?

1、睡觉前做小运动

每天晚上睡觉前可以躺在床上做简单的运动,平躺在床上,身体放松,腿部抬起来,从上往下轻轻的按摩,这样能够去除小腿部的赘肉。同时也能够刺激黑色素的产生,来促进睡眠。

2、睡觉前喝一杯加蜂蜜的牛奶

牛奶里面含有的色氨酸促进了睡眠,睡觉前可以喝一杯加入

蜂蜜的牛奶,让人们快速的进入睡眠状态,蜂蜜能够保持一整晚的血糖稳定,避免出现早醒。

3、用手指头来梳头

在头部有很多重要的穴位,使用手指指腹来梳理起到了按摩的功效。先使用木梳子从前额头开始从上往下梳,把头发梳通之后,再使用手指轻轻的对头皮按摩。用手指从耳朵附近、颈部发根处和前额发根处,慢慢的向头顶梳拢,然后再对头颈部反复按摩30分钟,一直让局部发麻为止,这样能够疏通大脑的血液循环,让大脑得到充足的氧气以及血液,提高了记忆力,有效的保护

发根,同时消除了大脑疲劳。

4、使用热水来泡脚

脚离心脏最远的,不容易得到氧气和血液供应,当脚血液供应不足时就会对肾脏以及肝脏带来影响。睡觉前可以使用40摄氏度的水来泡脚,促进了血液循环,加快了新陈代谢,也可以在泡脚水里面加入中草药。

5、适当的散步

睡觉前30分钟可以散步,这样可以均匀分布血液,入睡之后得到一定的保养,躺下之后尽量不要玩手机也不能看书,减少大脑的相关活动,让人们快速的进入睡眠状态。 摘自家庭医生在线



孕妇睡眠超9小时 对胎儿不好

孕妇应保证充足的睡眠,但并非时间越长越好。美国的一项新研究显示,在怀孕期间睡太多可能会给胎儿带来健康危害。

美国密歇根大学医学院的研究团队对633名孕妇进行调查,其中153名孕妇怀孕28周以后不幸遭遇了孕晚期失去胎儿,其余480人产下了健康的婴儿。在排除其他风险因素后,对比分析发现,孕晚期夜间不间断睡眠时间超过9小时,胎儿生存风险升高。

研究人员说,孕妇常有睡不好觉的困扰,会在夜间多次醒来并起身走动。不过,从防范危险的角度而言,这或许起到了保护作用。孕晚期的睡眠对调控植物性神经系统以及激素系统起到重要的作用。在睡眠中,血压会达到最低,中途醒来后,神经系统活跃度飙升,引发血压瞬间升高,这有助于防止长时间的低血压对胎儿的成长发育造成伤害。

不过专家也指出,孕妇在夜间睡觉时不要刻意醒来,因为睡眠受到干扰也会引起不良的妊娠结果。

摘自人民网

橘子、柚子相似

橘子吃多易“上火”

橘子属于柑橘类水果,这类水果酸甜多汁、营养成分丰富。橘子的营养价值很高,在营养成分上和属于柑橘类水果的柚子有很多相似之处,但又有差别,而且民间认为橘子吃多了容易“上火”。

橘子的品种很多,各个品种的营养成分及含量大体上差不多,以早橘为例,每100克早橘果肉含有能量57千卡、碳水化合物12.5克、蛋白质1.2克、脂肪0.2克、胡萝卜素5140微克,维生素C含量为25毫克。

从营养成分中可以看出,橘子富含维生素C。维生素C具有抗氧化、提高机体免疫力、解毒的作用,而且对牙龈出血、皮下点片状出血、牙龈炎和骨质疏松具有预防作用,尤其对预防坏血病作用显著。

此外,柚子和橘子中都含有多种膳食纤维、B族维生素以及磷、镁、铁、锌、硒等人体所需的微量元素。

橘子和柚子含有丰富的植物化合物,如类胡萝卜素以及黄酮类化合物。类胡萝卜素能够阻止超氧自由基产生、提高机体免疫力、防止癌细胞生长、预防心血管疾病。黄酮类化合物具有抗肿瘤、抗病菌、抗炎、降低毛细血管脆性、抗过敏、抑制血小板凝集等作用。

与柚子相比,橘子中的胡萝卜素含量更高。胡萝卜素能够保护视力、保护皮肤组织的完整性、提高机体免疫力。

橘子的碳水化合物含量也更高,以可溶性糖为主,主要包括蔗糖、果糖和葡萄糖,所以成熟的橘子口感上比柚子更甜。

至于橘子吃多容易“上火”的说法,现代医学研究发现,导致“上火”的物质是一种促炎蛋白,能够使机体出现“红、肿、热、痛”的表现。而柚子中不含这种蛋白,因此,不会出现“上火”的情况。

摘自《大河健康报》