

三伏天怎么吃?

这份科学饮食营养建议请收下



后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

三伏天是一年中最热的时间,通常会容易出现高温及频繁的降水,人体的感觉又闷又热。在这样的情况下,人体的代谢会出现改变。随着汗液的排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质尤其是钠、钾、镁、钙,部分人还有铁的丢失。如果没有科学饮食的话,这种生理适应性改变,就会引起一系列的问题,比如更容易中暑,出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

三伏天如何进行科学饮食,是很多人关注的问题。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

■据人民网

1 保证蛋白质充足、粗细粮搭配

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自人体中的蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高,人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主食量,同时让膳食提供更多的维生素B族。中医也是认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物,一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体的原因,对于食物的消化能力会更弱一些,因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补,不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物,气温升高

2 水分充足、以汤为主、钠钾平衡

高温让人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,每天必要的时候盐水补充。中医里提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人,还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控

制在0.1%。当然,也要注意尽量喝清汤,不要喝太多油的汤。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人至少2000毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

另外,可多吃瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

3 增酸加苦、精心烹制

三伏天容易出现没食欲现象,增酸味、苦味,可以帮助改善食欲,促进消化,同时精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑

证,从而增加对于秋冬季节气候变化的适应性。

中医提倡多酸多苦,一方面是认为可以帮助改善食欲,比如多吃西红柿、山楂,另外一方面是认为可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。

4 减少冷饮、拒绝寒凉

中医养生保健相对独有的,就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。

另外,我们还有一些小的技巧保证大家轻松度过三伏天:

第一,除了饮水以外,可以多饮用红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。

第二,食欲明显不佳的人为了防止消瘦,可以少食多餐。

第三,用餐的时间也可以适当调整,比如早餐时间可以适当提前一些,晚餐可以稍微推后一点,这样会因为天气凉爽一些,食欲会稍微好一点。

摄入含糖饮料也可能诱发痛风

饮料会诱发痛风?有的痛风患者知道喝酒不好,就改喝冰镇饮料来解暑。一般饮料不属于高嘌呤食物,但大部分饮料中都含大量果糖,一次性摄入大量富含果糖的饮料,同样可以诱发痛风。

果糖会在短时间内明显升高体内尿酸水平,同时,果糖还会减少尿酸排泄,进一步造成体内尿酸升高。对于痛风患者来说,糖是仅次于高嘌呤饮食的第二大非健康食品,果糖饮料对身体的危害同样不容忽视。

所以,痛风患者一定要拒绝饮料和甜品。建议多喝水,以白开水为主,一般每天至少喝到2000毫升,伴肾结石者最好能喝到3000毫升。但肾功能不全或心肺功能异常者,要根据病情限制水的摄入量。

■据养生中国

每周锻炼两次 哮喘少发作

英国东英吉利大学医学院的科研人员发现,促进哮喘患者参与体育活动的干预措施,可以显著改善他们的症状以及生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究,涉及1849名哮喘患者,分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示,促进患者参加体育活动的干预措施,在增加他们的体育活动量、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状方面都有显著好处。也就是说,帮助患者做出行为改变可以真正改善他们的长期结局。这项研究还强调了数字干预,如视频课、智能手表和移动应用程序的潜在用途。新冠病毒流行期间,数字干预可消除距离障碍,使患者能够在家自行锻炼。

发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议,哮喘患者每周进行2~3次有氧锻炼和/或抗阻训练,每次持续30~60分钟,以改善症状和提高生活质量。

■据《生命时报》

选错床垫伤身 中等硬度缓解腰痛

每个腰痛的人,可能都听到过这样的建议:睡硬板床。睡硬板床,真能拯救你的腰吗?其实,这种说法有失偏颇。

西班牙一位学者找了300多个腰痛病人,分试验组和对照组。150名病人睡硬床,150名病人睡中软床。观察3个月,结果发现睡中软床的病人,恢复速度是睡硬床病人的两倍。

浙江医院骨科副主任医师桂先革解释,正常人腰椎都有一个凸向前的弧度,正常较大的超过70°,最小的也不小于30°。当人平躺在硬板床上时,胸背和臀部构成支点,腰部则处于悬空状态。在重力作用下,腰部肌肉和韧带非常容易疲劳,长期下去会对腰椎产生伤害,甚至会加重患者症状。侧卧时也同理,体形较瘦的人,睡硬板床还可能对骨盆骨头突出处的皮肤产生伤害,活动不便的老年病人更可能造成皮肤压疮。所以,腰痛和腰椎退变老化的患者,不建议睡硬板床。

有研究发现,躺下时脊柱的生理弯曲与站立时相近是最好的。床垫太软,骨盆会陷入床垫,整个人呈V字形,影响脊柱的结构序列。肌肉不自主地在睡眠中保护关节,醒来后会感觉肌肉僵硬酸痛。翻身需要消耗的能量较多,夜间翻身的次数会明显减少,不利于身体血液循环,也不利于身体热量及湿气的散发,影响睡眠质量。床垫太硬,腰部会悬空,肩部及髋部有较多压力,颈腰部都得不到很好支撑,会导致关节僵硬和疼痛。床垫过硬会显著增加翻身次数,影响睡眠质量。

怎么选床垫?推荐以下简易测试方法。拳头测试法:用拳头压床垫,根据下陷程度来大致判断床垫的硬度。下陷小于3厘米可认为是较硬的床垫,下陷3厘米至5厘米可认为是中等硬度床垫,下陷大于5厘米可认为是较软的床垫。也有学者建议3:1原则,即按压床垫下陷深度是床垫厚度的1/3表示为中等硬度的床垫。

研究显示,中等硬度的床垫可缓解腰痛达48%,睡眠质量改善达55%。因此,腰痛者通常建议选择中等硬度的床垫。通常来说,每6至8年需要更换床垫。

■据《浙江老年报》

夏食莲藕最养人

莲藕是莲肥大的地下茎,别名蓉玉节、玉玲珑、玉笋、玉臂龙等,在我国分布极为广泛。中医认为,莲藕入心、脾、肺经,生藕性寒味甘,有消瘀清热、除烦解渴、止血健胃之功效。历代医家对莲藕的功效也多有注释,如《本草拾遗》云其“消食止泄,除烦解酒毒”,《滇南本草》云:“多服润肠肺,生津液。”

莲藕一年四季皆有出产,脆生生可以当水果吃的鲜藕多产于夏季,这个时节的藕白生生的,水分充足,味道清甜,口感颇似脆梨。《本草汇言》载:“藕,凉血散血,清热解暑之药也。其所主,皆心脾血分之疾。”将其切成薄片后,焯水和糖醋一同凉拌,便是一道极好的清热解暑夏日风味小菜;和鲜嫩时蔬一同清炒,便是一道清爽十足的下饭菜。

随着藕在水中生长的时日渐长,其水分含量下降,而积累的淀粉逐渐增多,外表

颜色也变得更深。这时候的藕,口感会变得绵软而面,不再适宜生食或清炒,但可以制成糯米藕或者用于炖汤。制成熟莲藕后,功效与之前大不相同。《本草经疏》载:“藕,熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食,止泄,生肌,及久服令人心欢止怒也。”

现代药理学研究也表明莲藕全身都是宝。它是高糖、低脂肪食物,还含有多种氨基酸、维生素B1、维生素B2、维生素C等。

莲藕食用方法丰富,可生食、可做菜,还可加工制成的藕粉,味甘性平,能养血止血、养阴补脏、调中开胃、健脾止泻,为衰老、虚弱、久病之人的理想调养食品。兹介绍三则莲藕药膳如下。

1. 土茯苓莲藕汤

材料:莲藕500g,土茯苓500g,粉葛500g,赤小豆100g,桑白皮50g。

做法:土茯苓去皮切段,粉葛去皮切

块,将材料放入煲内,水滚后转慢火煲3小时即可。

作用:具有清热毒、消骨火、祛湿等作用。

2. 猪脊髓煲莲藕

材料:猪脊髓500g(连脊骨),莲藕250g。

做法:将上二味同放锅内小火熬煲2小时。

作用:补血益肾,适用于遗精、面色苍白、四肢乏力、腰膝酸软等症状。

3. 秋梨莲藕汁

材料:秋梨2个,莲藕100g。

做法:秋梨去皮、核,莲藕去节,捣汁饮。

作用:清热润肺,适用于肺热型咳嗽,以及有痰黄、咽干舌燥等症者。

■据央视网