

我国国民营养计划出台

为“舌尖上的选择”给出新方案

三伏吃羊营养健康

伏季吃羊好处多,排汗排毒。在伏季吃羊肉对身体是以热制热,排汗排毒,将冬春之毒、湿气驱除;暖胃生津。夏天,冷饮、空调很容易给肠胃带来健康问题。冷饮容易刺激胃肠,造成消化道功能紊乱,而空调则可能会带来全身肌肉关节疼痛,甚至得上“空调脖”,夏天吃羊肉有暖胃生津的功效;温阳散寒。《黄帝内经》说,“春夏养阳,秋冬养阴”。体质虚寒的人夏季宜多吃温阳的食物。羊肉味甘、性温,夏天适量吃羊肉,可温热身体,祛除寒气;增强体质。羊肉有补中益气的功效,可助元阳、补精血、益劳损。夏天适量吃羊肉对提高人的身体素质和抗病能力十分有益。

烹任食用有讲究,注意烹饪方式。夏季吃羊肉,首先要注意的是“降火”,也就是应该采用清淡的烹饪方式。建议尽量采用清炖的手法,避免烧烤等方式。同时在烹饪时少放食盐、葱姜,更应避免辛辣燥热的作料,以清炖的方式烹制的羊肉清爽不油腻,味美而鲜,可以在补充人体元气的同时避免上火;注意食物搭配。在《本草纲目》中有“羊肉同醋食伤心”的说法。在烹饪时有人喜欢加入食醋去除腥味,但是醋性甘温,与羊肉同煮容易生火动血,所以对于心脏功能不良及血液病患者不宜加醋同食。此外,羊肉不可与竹笋同食,破坏维生素A,且易中毒;不宜与栗子、半夏同食,影响吸收,不易消化;吃羊肉时不可喝茶水,易便秘。

夏季养生养心戒怒

立夏开始,很多夏天会有身心困扰也将随之而来。我们该如何应对呢?夏天的总体养生原则是:长养阳气,不可过食生冷。

宜养心戒怒。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,人们应顺应夏季昼长夜短的特点,夜卧早起,及时调整自己的生活节奏,避免疲劳,充足睡眠,加强对心脏的保养。她建议“戒燥戒怒”,保持精神安静,心志安闲,心情愉悦,笑口常开,切忌大悲大喜,以免伤心伤身伤神。

夏季心火较盛,饮食上应以清淡少盐的蒸煮类食品为主,多吃果蔬,及时补水,低脂低盐。此外,还应少食高脂厚味及辛辣上火之物,多食富含膳食纤维的食物,如山药、小麦、玉米、海产品、蛋类,这些食物既能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。

以养肝为主。立夏后,炎暑将临,雷雨增多,湿热交加,这个时候人体肝脏处于旺盛状态,调养应以养肝为主。李艳玲建议,除戒烟戒酒,规律作息,调养精神,制怒养肝外,在饮食调理上,多选择一些健脾祛湿、生津养肝的饮食,如黑米、豆类、芥菜、芹菜、油菜、菠菜、胡萝卜、莴笋等。此外,还应积极参与户外活动,如游泳、慢跑,还可进行郊游、踏青、爬山,以畅达胸怀、陶冶性情、活动筋骨。

樱桃保健益处多多



樱桃为蔷薇科植物樱桃的果实,被称为“美容果”,素有“百果第一枝”的美誉。

樱桃果实肉厚、多汁,色泽鲜艳;它既含有碳水化合物、蛋白质,又含有锌、钙、磷、铁和维生素C等多种维生素。现代研究表明,樱桃除了在人体免疫、蛋白合成、能量代谢等过程中发挥着重要作用外,它含有的花色素、青素及维生素B等,具有很强的抗氧化和抗衰老作用,可以促进血液循环、增强心肺功能、延缓神经退化、防止老年痴呆,还能帮助尿酸的排泄,缓解痛风、关节炎所引起的不适。樱桃含铁量丰富,可预防、改善缺铁性贫血,患贫血或体虚的人,多吃樱桃能大补元气;樱桃对电脑工作者容易出现的各种不适症状(如手指关节、手腕、双肩、颈部、背部等部位酸胀疼痛)也有减轻作用,樱桃中丰富的维生素A,可以有效地保护视力,因此,对电脑工作者大有好处。此外,樱桃还具有美白肌肤、健脑益智及防癌等功效。

樱桃不但是保健佳果,而且还是治病的良药。唐代《新修本草》记载:“樱桃,味甘性温,微酸,主调中,益脾气。”《滇南本草》说它“能治一切虚症,大补元气,滋润皮肤”。《本草纲目》言其“调中益脾气,令人好颜色,止泄精,水谷痢”。中医认为,樱桃性温,味甘微酸,入脾、肝经,有补中益气、祛风胜湿、收涩止痛、养颜驻容等作用。内服治虚寒气冷、面色清白、遗精、风湿疼痛、四肢不温、腹泻等,外用治汗斑、冻疮、烧伤等。

肝有“八怕”要当心

肝在维系人体健康上可说是任劳任怨,不管在什么情况下它总是忍辱负重,从不叫冤喊痛,因为它本身没有神经通过。直到哪天它实在支持不住倒下,此时再缅怀它的功绩,也于事无补了。

肝已有三百多种功能,我们摄入的各种营养物质,其新陈代谢都是在肝脏中进行,包括醋类、蛋白质、脂肪、维他命及荷尔蒙等。肝还负责储藏血液、制造免疫物质及专司排泄血液中的毒素。

其实肝并不难养,它只有“八怕”,在平时的生活习惯中倘能避其所惧,那你就是尽了养肝、护肝和保肝的责任,将会得到健康的回报。

肝的八怕是:一、熬夜(包括迟于晚上十一点后睡觉);二、暴怒(包括悲伤、抑郁等不良情绪);三、酒精(尤其是酗酒伤害肝,轻者脂肪肝,重者“纤维肝”和“硬化肝”);四、药物(能引起肝损害,且我们熟悉的药物至少在二百种以上);五、食物污染;六、辛辣、刺激的食物;七、疲劳;八、最后也是最可惊的是病毒感染。

我国为国民营养健康发展设定了明确目标:到2030年,全国5岁以下儿童和孕妇贫血率控制在10%以下,5岁以下儿童生长迟缓率下降至5%以下,学生肥胖率上升趋势得到有效控制……

随着我国经济社会发展和人民生活水平提高,吃得更营养、更健康成为越来越多人的新需求。国务院办公厅近日印发《国民营养计划(2017~2030年)》,全方位布局国家营养发展未来,也为老百姓“舌尖上的选择”给出新方案。

正视“隐性营养风险”为不同人群营养问题开“处方”

近年来,吃饱对于多数国人而言,已不再是问题,但各类“隐形营养风险”仍然存在:动物性食物和油脂消费过度增加,膳食脂肪供能比明显上升;奶制品摄入不足,盐摄入过高;膳食纤维、矿物质等有益营养成分摄入不足……

“营养不营养,标准是前提”。国民营养计划提出,要制修订中国居民膳食营养素参考摄入量、人群营养不良风险筛查、糖尿病人膳食指导等行业标准,研究制定老年人营养食品通则、餐饮食品营养标识等,确保公众吃得安全、吃得健康。”在19日举行的国新办发布会上,国

家卫计委食品安全标准与监测评估司司长刘金峰说,在有完善营养标准基础上,企业严格依据标准生产和加工食品,保证营养成分不损失、不降低。

同时,我国还将围绕中小学生、孕产妇、老年人等重点人群,有针对性地实施生命早期1000天营养健康行动、学生营养改善行动、贫困地区营养干预行动等,开出细致的营养“处方”,全面提升国民营养水平。

“各项措施综合施策,目的是使我国营养工作体系更加完善,居民营养健康状况显著改善。”国家卫计委副主任金小桃说,我国已设定营养健康发展的具体目标,到2030年,全国5岁以下儿童和孕妇贫血率控制在10%以下,0~6个月婴儿纯母乳喂养率在2020年基础上提高10%,居民超重、肥胖的增长速度明显放缓……

开展养生食材监测评价 让“生吃泥鳅式”食疗不再重现

食疗养生是我国一种传统饮食养生习惯,有着悠久的历史,其以简便、适口、廉价等特点,为不同人群提供了个性化的饮食指导,发挥了营养健康的积极功效。

但近年来,一些所谓的“食疗养生”行为也受到全社会关注:从朋友圈里的

养生“爆文”到电视节目里的“养生专家”,以次充好、掺杂使假式的食疗养生方法频频出现,甚至宣称生吃泥鳅、绿豆也能治病……种种违规行为,已侵犯到消费者合法权益。

让“生吃泥鳅能治病”这样的所谓食疗法不再重现,重要一环是要加强规范,强化各部门综合监管。为此,国民营养计划提出,要开展传统养生食材监测评价,完善相关评价制度。“相关部门将深入调研,筛选出一批具有一定历史和实证依据的传统食材,对其养生作用进行实证研究,真正做到去伪存真。”金小桃说,我国还将开展食材中功效成分、污染物的监测及安全性的评价,进一步完善既是食品又是中药材的物种名单。

培育公众科学的营养知识素养也不可或缺。国民营养计划指出,采用多种传播方式和渠道,定向、精准将科普信息传播到目标人群,发挥媒体作用,坚决反对伪科学,避免营养信息误导。

培育营养专业人才队伍 让公众吃得更多科学

“吃得好并不代表吃得科学,更不代表营养平衡。”由于长期缺乏专业指导,我国居民的维生素、奶类、豆类食品摄入

大豆家族都有营养优势



大豆原产于中国,物美价廉、富含优质蛋白。随着食品加工技术的发展,豆制品已成为日常生活离不开的食物。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅接受采访时表示,传统大豆制品

分为非发酵性和发酵性豆制品,前者包括豆腐、豆皮、腐竹等,后者有腐乳、豆瓣酱等,各有营养优势。

补钙冠军:豆腐、豆干、豆皮、腐竹等。豆腐的消化吸收率可达92%~95%,

不含胆固醇,适合“三高”人群及动脉硬化患者食用;其丰富的植物雌激素,可预防骨质疏松。不同豆腐吃法不同,北豆腐适合煎炸、做馅;南豆腐适合凉拌、红烧、做汤。豆干是豆腐的再加工产品,它含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质。豆皮含钙等多种矿物质,有助预防骨质疏松,促进骨骼发育。腐竹由豆浆加工而成,富含蛋白质,谷氨酸含量是其他豆类或动物性食物的2~5倍,具有良好的健脑作用。其中的磷脂还能降低血液中的胆固醇。不过,腐竹热量较高,100克干腐竹含有459千卡热量。

膳食纤维高手:毛豆、豆渣。毛豆在大豆未成熟时收获,含有丰富的膳食纤维,不仅能改善便秘,还有助降低血压、胆固醇;脂肪多以不饱和脂肪酸为主,如人体必需的亚油酸和亚麻酸,能改善脂肪代谢。毛豆含钾量高,夏天常吃可弥补因出汗导致的钾流失,缓解由此引起的疲乏和食欲下降。其食用方法多样,除了加盐煮着吃,还可将剥好的豆与腊肉、豆

腐干一同炒食。不过,对黄豆过敏者不宜多食。豆渣是制作豆腐或豆浆时过滤所剩的渣,高纤维、低脂肪,对肥胖症、高血压等疾病有预防和治疗作用,用来做馒头、炒鸡蛋等,营养互补、口味绝佳。

维C高手:豆芽。大豆发芽后,维生素C含量增多,每100克豆芽中含9~21毫克;部分蛋白质会分解为多种人体必需氨基酸,更有利吸收。豆芽适合久炒,最好和肉一起吃,如肉丝炒黄豆芽、水煮鱼等。

矿物质能手:发酵豆制品(豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等)。大豆发酵后,不仅能产生B族维生素,蛋白质也变成了易消化的多肽和氨基酸,味道更鲜美。此外,可溶性矿物质增加2~3倍。有些发酵豆制品含有豆豉激酶,有助抗血栓。豆腐乳是常见的增味小菜,豆瓣酱可用黄瓜等蔬菜蘸食。

专家建议,购买豆制品时,可通过感官鉴别,合格产品的色、香、味正常,无杂质。不过,保险的方法还是到正规商场、购买正规厂家生产的产品。

夏季出汗能降血压

这些运动适合高血压人群

高血压是临床多发疾病之一,常被称为“无声杀手”。《中国心血管病报告》显示,我国高血压患者约为2.7亿,严重威胁国民健康。

日常生活中,一到夏季,不少高血压患者就不愿意运动,担心有危险。其实,夏天适当运动,出出汗可以控制高血压,帮助我们更加健康!

夏季运动出汗反而能降血压 运动出汗有助于扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管弹性,从而达到降低血压的目的。同时,运动出汗加快了血液的循环,有助于消化系统和神经系

统调节。所以,预防高血压除了饮食控制,出汗就是最佳的疗养方式。不过运动时间最好选择在晚上,以太极拳、慢跑等有氧运动为主。

避免运动过量 在夏季,血压通常比冬天低一些,高血压患者也如此。因此,对高血压患者来说,夏练三伏是不可取的。不仅运动量应适当减小,运动时间也应缩短。适合高血压病人在夏季里进行的体力活动项目有打拳、练气功、行走、慢跑、游泳。这些活动有利于放松精神,调节神经,扩张血管。

不同体质的高血压 运动的强度、类型也不同

肝火型:这类患者阳气旺盛,运动太过,血压就会升高,容易出现意外,所以不主张做太多的运动,可以选择太极拳、散步等较为缓慢的运动。

气虚型:以节奏慢、强度低的全身运动为主,比如八段锦、骑车、慢走等,一些社区的拉伸、侧转等健身器材也是不错的选择。这类患者通过缓慢的运动,来提升和恢复身体的正气,通畅气血,达到人体阴阳平衡的状态。

痰湿型:年轻的患者可以把运动量

不同植物有不同功效

摆盆它,就够了

用,只进行呼吸作用,所以很多人担心它们会在晚间排出二氧化碳,影响室内空气。其实,可以利用特殊植物在晚间清除二氧化碳。

虎尾兰可有效吸收夜晚二氧化碳,还可以有效去除空气中的甲苯,与其他植物相比,含有更多的阴离子。虎尾兰养护比较容易,把它放置在阳光充足或半阴的环境,土壤宜偏干,排水要求良好。生长期每周浇水1次,如果白天放在光线强烈的地方长时间照射,晚上的吸收效果会更好。

降温:绿萝 酷暑来临,选择几盆叶子大、颜色翠绿的绿植,比如绿萝,移到室内摆放在窗台前,一样能起到降温的效果。

叶子大的植物能有效地遮光避阳,让室温下降,还能通过光合作用释放氧气,达到净化室内空气的作用。同时,用翠绿的颜色来点缀空间,让人在视觉上感觉清凉,平和人的情绪,达到双重的

降温效果。

防蚊:猪笼草 炎热的夏季也是蚊子活跃的季节,在卧室里摆放一盆猪笼草来代替传统的蚊香,既环保又方便。猪笼草是典型的食虫植物,仙人掌在夜间可以吸收二氧化碳释放出氧气,提高卧室的含氧量,有利于睡眠。

但要提醒的是,它是耗氧量比较大的植物,不能长期摆放在居室内,夜间睡觉时最好放在阳台上。

助眠:仙人掌 不妨在室内摆一些仙人掌、君子兰、常青藤、美人蕉等植物耗氧量较低的绿植。仙人掌在夜间可以吸收二氧化碳释放出氧气,提高卧室的含氧量,有利于睡眠。

想要睡眠好,丁香、洋绣球等植物最好不要在卧室里摆放。它们是耗氧量很大的品种,如果在室内摆放过久,会与人类争氧,让人感到憋闷,呼吸不畅。一些香气浓郁的花也不宜摆在卧室里,如兰花、百合花、月季花等。



缓解眼疲劳:吊兰 数据分析结果表明,注视绿色植物可以使视觉疲劳和眨眼次数明显减轻和减少,从而有效缓解眼部疲劳,并预防眼睛干燥症的发生。

吊兰最适合上班族摆放在电脑屏幕旁,尤其适合工作压力大的上班族。它的适宜温度为15℃~25℃,高温时应尽量避免强光直射。平时见干浇水,经常保持盆土湿润,干燥季节可向叶面喷水或喷雾,防止叶尖干枯或叶色泛黄。