

合理膳食 均衡营养



合理膳食是健康四大基石之一,是养生保健的基础。科学合理的膳食,不仅可促进健康、预防疾病,而且还有助于调理亚健康、辅助疗疾、促进疾病的康复。专家介绍,食物有寒凉温热平、酸苦辛甘咸淡湿的性味和归经、升降浮沉等特性,每味食材有着不同的功效。

体质养生 营养互补

中医学十分重视饮食与养生保健的关系,认为合宜的饮食是安身益寿的基础。平衡膳食最大程度地保障了人体营养需要和健康生活,人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同,所以需要多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的。中医学认为人体有不同的体质,而所有的食物亦有温、凉、润、燥、补、泻的特性功效,在食物的选择上应当注意与人的体质属性相适宜,所谓“相宜者养形,不宜者伤身”。

“薯”我为先

薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,薯类含有大量的维生素,有补益气力的功效。最好的食用方法是蒸食,在此基础上,可以再加点花枝,例如芝士焗红薯。尤适合气虚体质,元气不足,常常感到疲乏,气短,自汗等。

“谷”中求精

谷类包括米、面、杂粮,小米入脾、胃、肾经,可以健脾和胃、滋阴养血,每天早晨最好喝一碗小米粥。特别适合平和体质的养生,阴阳气血调和,体态适中,面色红润,精力充沛的人。

血“肉”有情

动物性食物包括畜、禽、鱼等。甲鱼可以壮阳气,补益阴虚,可以做枸杞沙苑甲鱼汤,每月喝两次,尤其适合阴虚体质的人,如形体偏瘦,口燥咽干;羊肉含有丰富的蛋白质,中医认为可以补肾壮阳、暖中祛寒,特别适合阳虚体质,阳气不足,手足不温,畏寒怕冷,阳虚的人可以每周喝一次羊肉豆腐汤;驴肉,《日华子本草》中指出:“驴肉,解心脾,止风狂。”是改善气郁质的佳品,可以每周吃一次豆豉驴肉,尤善于气郁体质养生,气机郁滞,神情抑郁,忧虑脆弱的人。

“豆”亦有神

豆类包括大豆及其他干豆类,蚕豆具有很好的收敛作用,健脾健胃,可以通便消积、利湿化滞,建议每周喝一次冬瓜蚕豆汤,适合痰湿体质,痰湿凝聚,形体肥胖,腹部肥满,口黏苔腻等;绿豆清热解毒、利水消肿,可以美肤美颜、清口臭,每天喝绿豆决明子汤,能帮助身体排湿、解热。薏苡仁健脾,益胃,清热,祛湿。绿豆和薏苡仁用于湿热体质调节特别合适,面垢油光,口苦,长痘等,湿热体质的人可以做薏仁芝麻汤,每晚临睡前饮用。

“蔬果”舒情

蔬菜水果类:包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,山楂有消食健胃、活血化痰的作用,可以经常吃一些用山楂做的小零食,例如山楂梨丝。油菜能活血化痰、健脾养胃、补血益气、解毒消肿,可以经常做油菜鲜藕竹笋汤食用。山楂和油菜均能用于血瘀体质调理,血行不畅,肤色晦暗,色素沉着容易出现瘀斑。金针菇可以调节胃肠,改善过敏体质,建议每周喝一次金针菇鱼头汤,特别适合过敏体质人群。

吃动平衡 因时制宜

多吃蔬果、奶类、豆类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等,同时加强锻炼,吃和动是保持健康的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动,维持能量平衡、保持健康体重,体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益,同时自然界四时气候的变化也会对形体产生重要影响。随四时变化而调整饮食也是传统养生法中的重要内容,例如夏季暑热炎,阴津易伤,此时应多食甘淡清润之品,以清暑生津。

食疗助你赶走“秋乏”

有道是:“春困秋乏”。随着秋季来临,“秋乏”的现象在很多中老年人中很普遍,那么,为什么会这种现象呢?

因为,在炎热的夏天,人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来,气候由炎热变得凉爽宜人,人体出汗也明显减少,人的机体进入到了一个周期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担也得到缓解,消化系统功能也日渐正常,然而此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。其实这是不同季节人体的自然生理反应。经过一段时间的调整,秋乏现象会自然而然地消除。

其实通过合理饮食也可以赶走“秋乏”:

补充蛋白质

“秋乏”与蛋白质缺少、体内环境偏酸和维生素摄入不足有关。增加蛋白质的摄入,进食鱼类、鸡肉、鸡蛋、猪肝、牛奶、花生、豆制品等,可以防止“秋乏”。

饮食补钾

缺钾会使人疲倦无力,因此在夏季应注意补充含钾量较高的食物,如苋菜、黄豆和柑橘等。

多食碱性食物

碱性食物能够中和体内的酸性代谢产物,消除疲劳感。每天多吃一些新鲜蔬菜和水果,可以明显改善“秋乏”。需要注意的是,食物的酸碱度并不是依据食物的口味决定的,有的食

物吃起来是酸的,经过体内代谢却是碱性的。常见弱碱性食物有红豆、甘蓝菜、洋葱、萝卜、苹果、豆腐等;中碱性食物有萝卜干、大豆、橘子、番茄、草莓、蛋白、柠檬、红萝卜、番茄、香蕉、菠菜等;强碱性食物包括葡萄、葡萄酒、茶叶、海带等。

增加维生素的摄入

维生素是很好的清醒剂。胡萝卜、韭菜、马铃薯、大白菜、柑橘等富含维生素,红黄色和深绿色的蔬菜如胡萝卜、青椒、南瓜、番茄、芹菜等,对恢复精力、消除“秋乏”很有好处。

饮食补钙

海产品如海带、紫菜,含有丰富的锌,每周可进食1~2次。

多食豆类有益健康

越来越多的科研工作者开始进行草本植物与健康相关的研究,而且很多植物提取物也逐渐被发现具有很好的药用价值。大豆在我国饮食结构中占有重要地位,栽培历史长达5000年。豆类食物富含蛋白质、植物油脂、维生素以及无机盐,营养价值可观,且易于消化。关于豆类及豆制品的科学研究越来越多。近期研究发现,豆类及豆制品能给人带来更多好处。

豆类食物降低糖尿病风险

近期发表于《临床营养》杂志的一篇综述显示,摄入豆类食物能够显著降低患2型糖尿病的风险。

研究人员纳入无2型糖尿病的3349名参与人员,中位随访时间为4.3年。通过采用Cox回归模型,研究人员分析了2型糖尿病的发病率与豆类的平均摄入量之间的关联。豆类包括小扁豆、鹰嘴豆、干豆和新鲜豌豆。研究表明,那些摄入豆类食物较多的人比那些较少食用豆类的人患2型糖尿病的几率降低了35%。在所有被研究的豆类食物中,扁豆与2型糖尿病风险降低的相关性最强。

豆制品可降低乳腺癌死亡风险

发表于《癌症》杂志的最新研究表明,多摄取豆制品,乳腺癌死亡率下降21%。

此项研究评估异黄酮摄入量与乳腺癌死亡率之间的关系,平均随访时间9年。研究结果表明,与摄取最少异黄酮者相比,摄取最多异黄酮的乳腺癌患者死亡率较低——相比于食用豆制品少的患者,补充异黄酮的乳腺癌患者死亡率降低了21%,尤其是雌激素受体阴性患者与没有接受抗雌激素治疗的患者尤为显著。

虽然现有的研究并不能揭示豆制品提高癌症患者生存率的分子机制,但总而言之,食用豆制品对人的健康有益。

豆制品可降低孕期抑郁风险

最新研究发现,多吃豆腐、纳豆等豆制品

可降低孕期患抑郁症的风险。大豆中含有的异黄酮具有类似雌激素的作用,可能具有抑制抑郁症的效果。该研究成果发表在《欧洲临床营养学杂志》上。

早期摄入大豆蛋白骨骼更健康

近日发表于《美国实验生物学会联合会期刊》上的一项研究表明,生命早期摄入大量的大豆蛋白对成人骨丧失具有保护作用。

研究人员通过雌性幼鼠建立模型。一组大鼠喂养大豆分离蛋白饮食30天(从出生后24天~55天),后切换到普通标准的啮齿动物饮食,直到6个月;然后对大鼠行卵巢切除术以模拟绝经后女性,确定骨质流失量。第二组大鼠整个过程中喂以普通标准的啮齿动物饮食;然后同样行卵巢切除术以模拟绝经后女性,以确定骨质流失量。

研究结果显示,大豆分离蛋白在成骨方面发挥着关键的作用。与对照组相比,喂以大豆分离蛋白的大鼠表现出了明显的骨增量。

大豆异黄酮或减轻放疗副作用

发表在《胸腔肿瘤杂志》上的一项研究表明,在临床前肺部肿瘤模型中,大豆异黄酮表现出增强放射治疗作用的效果,同时保护非癌肺组织免受放射损伤。

研究人员给纯种的Balb/c小鼠在放射前3天口服大豆异黄酮,并且在放射后一直持续口服4个月。在放射后2个月、3个月和4个月检查小鼠的毒性和呼吸频率;对肺部组织也进行组织学的反应评价。

研究结果表明,补充大豆异黄酮可以保护小鼠免受放射引起的皮肤损伤和脱发。由于放射引起损伤的延迟效应,放射后4个月患者会出现较为显著的呼吸频率增加,这种反应会随着使用大豆异黄酮而减轻。

大豆提取物或可缓解绝经综合征

根据一项近期发表的研究综述,大豆里面



的一些分子或可减轻中年妇女绝经带来的综合征。该综述文章的作者分析了62项研究,研究中涉及超过6600名女性。这些参与试验的女性被分为两组,一组服用一种来源于草本植物的物质,另一组则服用安慰剂。

该研究主要是希望了解两种食物是否会缓解潮热、阴道干燥和夜间盗汗等绝经期症状,结果其中一种名为植物雌激素的植物来源小分子被发现具有明显的效果。这种植物雌激素分子常被发现在大豆这样的植物中,能够减轻潮热和阴道干燥的症状,但是并不能减缓夜间盗汗。对此,研究人员的一种解释是,这种植物雌激素与人类的雌激素结构类似,而绝经后女性体内雌激素水平明显下降。

早期针对绝经综合征的治疗方法都是以激素替代疗法为主。然而,科学家逐渐发现,激素疗法本身也会带来一些风险。因此,人们开始寻求其他方法,比如基于植物提取物的膳食补充剂等,可能风险更小。很多人会病急乱投医,胡乱寻找所谓的偏方,因而确定哪些草本植物对绝经综合征有益显得很紧迫。研究者建议,在服食前还是需要尽量寻求医生的意见,不能随便使用看似安全的草本植物、营养保健品或者膳食补充剂。因为这些产品中可能有些未知的或者未标注出来的活性成分,会对人体健康带来未知的风险。



关爱下一代成长

保护青少年权益