

以全谷类食物为主 蔬菜水果不限量 杂豆随便吃 喜喝酸奶 经常吃鱼 少食甜点和红肉 充足饮水

合理膳食,地中海饮食最健康

现代人生活水平与过去相比有很大提高,吃饭已经不是解决温饱问题,而是好不好吃的问题。但怎样才能吃好?尤其是一些有慢性病的人,还能不能痛痛快快地想吃就吃?这里面学问很多,北京大学人民医院营养科的医师柳鹏为大家讲讲营养保健的问题。

什么是健康?

您知道什么是健康吗?有人说没病就叫健康了,这个回答不完全对。身体虚弱能叫健康吗?心理悲观、消极,甚至焦虑、抑郁,能叫健康吗?因此我们说的健康,不仅仅是指没有疾病和不虚弱,而是强调身体、心理、社会三位一体的健康观念,也就是说身体没病、心理没病、同时还能适应社会,具体有以下几点:

第一,精力充沛。如果你说不管睡几个小时,起来之后第二天都精力充沛、活力四射,那您就具备标准。如果天天睡十几个小时,起来还觉得疲乏、无力、腰酸、腿软,说明您有健康的隐患了,身体状态在走下坡路要引起重视。

第二,处世乐观,态度积极,有了任务不挑剔,勇于承担。

第三,善于休息、睡眠良好。睡眠不是单纯为了恢复体力,同时也让内脏器官肝、心、脾、胃、肾有一个休养生息的时间。

第四,适应环境、应变能力。你不适应社会,处处看着都不顺眼,这个不行。

第五,对一般的感冒和传染病有抵抗力。隔三差五就感冒,就发烧,那一定算不上健康。

第六,体重适当、体态匀称。这一点很容易被人忽视。您如果体形偏胖,或体形过瘦,都不能说是健康的。

第七,身体的各个具体器官健康,比如说眼睛、牙齿、头发、骨骼、肌肉、皮肤等,如果您能都达到相应的标准,就是健康。

第八,身体状态趋势健康。因为你此时此刻的健康,不代表一年以后你还健康,所以说健康趋势很重要,包括你的生活方式、膳食模式、饮食习惯等,都要维系在一个健康的水平,一个平稳的状态。

如何保证身体健康?

保证身体健康,记住如下几个字:
合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。

什么是营养?

我们经常说这种食物有没有营养,包括您本身营养够不够,其实讲的就是食物搭配平衡合理,具体的细节就是说,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、水、纤维、矿物质这七大营养素够不够。

这七大营养素又分成了能量营养素和非能量营养素,有些食物提供蛋白、脂肪、碳水化合物,就可以给我们能量,但有些食物提供维生素、矿物质,但不能给能量。

人为什么要一日三餐,就是因为需要能量。能量维持人的心跳、血压、脉搏,也就是说生命只要存在,就需要能量。

那为什么还要补维生素、矿物质这些非能量营养素?每一种维生素、矿物质都有它的生理功能,如果缺乏或过量,都有相应的危害。

知道了蛋白、脂肪、淀粉、糖这些是可以提供能量的食物,你就知道吃脂肪更容易发胖,因为脂肪提供的能量最多,但是不是说素食主义者或者是吃的偏素食者,就不会出现脂肪、高血脂或者肥胖呢?不是。简单说就是主食、脂肪、蛋白,不管吃什么,吃多了都一样会发胖,只不过脂肪更容易胖而已。

合理膳食的原则

- 第一,食物多样,谷类为主,粗细搭配,不挑食。
- 第二,多吃蔬菜水果和薯类,里面有天然的维生素、矿物质。
- 第三,每天吃奶类、大豆类及其制品。奶是补钙的最好来源,每天要保证300毫升的优质奶。豆类是很有营养价值的食物,包括黄豆、黑豆、青豆,蛋白和钙的含量很高,每天吃40克。
- 第四,适量吃优质蛋白,比如瘦肉、鱼、蛋。但要限制某些食物,比如大肥肉、花肉里的肥膘、油炸食品、各种咖啡、饮料等。
- 第五,限制油、盐。限盐的目的其实是为了限钠,鸡精、味精中也含有钠,要控制。
- 第六,保持合理的体重,用体重(公斤)除以身高的平方,就是您的体重指数。合理的体重指数在18.5—24之间。24—28算超重。28以上您算肥胖,需要适当减重。
- 第七,三餐分配要合理,零食要适当。简单说就是早吃好,中吃饱,晚吃少。晚上吃的不但要少,而且还要早,提倡睡前3小时不进任何食物,包括水果。
- 第八,每天足量饮水,不要等到口渴了再喝水,中等大小的矿泉水瓶,每天要喝3瓶。但如果你肾脏的功能不好就不要喝这么多了。
- 第九,饮酒应限量。红酒首选,其次啤酒,最好不喝高度白酒。
- 第十,吃新鲜卫生的食物。

推荐地中海饮食

地中海地区的人很少发病,尤其是心脑血管疾病很少,专家研究发现,这个地区的膳食模式跟别的地区不同,所以就把这种膳食模式叫地中海饮食。

地中海饮食有什么特点呢?首先,这里的人每天都会坚持锻炼,生活很轻松。他们的食物以全谷类食物为主,然后蔬菜、水果不限量,杂豆随便吃,喜欢用橄榄油凉拌菜,喜欢吃含有优质蛋白和钙的酸奶、奶酪,经常吃鱼,甜点和红肉吃得非常少,每天还适当喝点红酒,保证充足的饮水,这是地中海饮食。

分类信息

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖
咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

房屋优惠价出售

云集衡南县疾控中心家属房,周边配套齐全,138平米,3室2厅,2楼,毛坯,带车库,共24万。电话:15197402695

黄金旺铺招租

蒸阳北路,位置绝佳,2200平米,豪华装修,无转让费。
邹女士 13873427412

求租农地

用于发展现代农业,种养结合,100亩以上,交通方便,距居民区500米以上。张先生 17775642065

厂房招租

珠晖工业园,3000平米,标准厂房,全套设备,独栋办公楼。刘先生 18073426016

学区房抛售

位于市中心,高档精装修电梯房,近都司街、人民路小学,面积110平米,58万元。赵先生 18907342256

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆,免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

综合信息

车贷款咨询

正规银行汽车抵押贷款,押证不押车,不装GPS,不押钥匙,月息0.55%起。王生 18373457920

中联代办咨询

- 1、资金过桥及喷楼等咨询
 - 2、房屋买卖及装修贷款咨询
 - 3、不动产权证书办理咨询
 - 4、二手房银行贷款咨询
 - 5、房屋商铺评估咨询
 - 6、房屋抵押贷款咨询
 - 7、房屋改网签合同咨询
 - 8、住房公积金贷款及提取咨询
 - 9、房屋公共维修资金使用咨询
- 联系电话: 15873435888

今世缘婚介

- ◆未婚女 90年 1米63 公司会计 甜美可爱 如出水芙蓉 可做你贤内助 8197367
 - ◆离异女 83年 1米65 经商 时尚靓丽 温柔体贴 车房俱备 13875796161
 - ◆丧偶女 72年 1米63 某校校长 气质高雅 才华美貌并存 江景住宅 15211486988
 - ◆丧偶女 63年 1米59 企业另经商 善解人意 女儿在英国 独居套房 18473435179
 - ◆未婚男 89年 1米78 中国银行 英俊帅气 复式楼 名车代步 18942024637
 - ◆短婚未育男 81年 1米76 公务员 阳光睿智 车房俱备 父母均为公务员 8197367
 - ◆离异男 70年 1米75 狱警 风趣幽默 可做你夏日的冷气 冬日的暖阳 15673415322
 - ◆离异男 66年 1米72 大学教师 重情顾家 名车代步 女儿支持再婚 15211486988
- 地址: 珠晖区广东路和平路口2楼(德泉宾馆斜对面)
情缘热线: 8197367 15211486988

1+1交友平台

- ◆未婚女 96年 1.71米 大专 文员 性格开朗 善良 美丽 时尚 喜欢音乐 美食 旅游 寻有责任心有爱心的男生
 - ◆未婚女 91年 1.58米 硕士 留学生 经商 活泼 开朗 小巧玲珑 娃娃型 喜欢健身 旅游
 - ◆未婚女 86年 1.58米 护士 肤白貌美 贤惠 孝敬父母 有上进心责任心 寻找有稳定工作 有担当的男生
 - ◆离异女 81年 1.56米 公务员 寻找有责任心、孝敬父母的男士
 - ◆未婚男 89年 1.66米 事业单位兼经商 月收入万元 性格开朗 喜欢看书、旅游、盆景 艺术, 寻: 善良体贴、身高1.60左右女生
 - ◆未婚男 88年 1.78米 事业单位 喜欢打篮球 寻: 老实本分、孝敬父母的女生
 - ◆离异男 68年 1.72米 本科 公务员
- 幸福热线(微信同号): 18573455899 18607342466
地址: 雁峰区解放路121号宇元万向城