



当心!你身边潜伏着 “偷营养的贼”

生活中,有这样一群“小偷”,它们不喜欢金银珠宝,也不稀罕手机电脑,真正让它们感兴趣的是你体内的营养素。倘若跟这群“小偷”扯上关系,你即使吃得再营养,也很难拥有健康。

今天,咱们就化身“营养警察”,帮你逮住这些“偷营养的贼”!

盐:偷钙专业户

我叫“盐文文”,别看大家日常饮食都少不了我,其实我最喜欢偷你们身体里的钙了!

你们吃得越咸,喝水就会越多,排尿就会越多,人体通过尿液排出的钙就会越多。这样,久而久之,骨密度越来越低,轻轻松松就能让你患上骨质疏松。骨质一疏松,腿脚就不好使,有些严重的人甚至只能每天躺在床上。

营养警察:用酸代替咸

要想防住“盐文文”这个小偷,做好日常的“盐”管理很重要。比如,烹饪时多用酸味来代替咸味,这样一方面可以做到减少盐的摄入量,另一方面又使得饭菜具有香味。此外,还要做到少吃腌制品、酱类以及各种加工零食等,因为它们都是食物中隐形盐的重灾区。

烟:偷维C达人

我叫“烟达人”,专偷人体内的维生素C(简称维C)。香烟中的焦油等成分进入人体后,“聪明”的体会利用人体内的维C来对抗香烟中的有害物质。有数据表明,吸一支烟大约会消耗掉25毫克维C。

即使你不吸烟,但如果身边有人吸烟,作为吸二手烟的你,仍然是我们的目标,而且我们还可以吸到更多的维C,甚至高达50毫克。

营养警察:多补点维C

习惯抽烟的人日常要多吃西红柿、鲜枣、猕猴桃等水果,以及辣椒、芥兰、甜椒、菜花、西兰花等维C含量丰富的食物。如果你是长期处于烟雾中的被动吸烟者,则最好每天要服用50毫克维C补充剂来自我保护。

抗生素:“偷”走正常菌群

大家叫我“素素”吧,现在很多人只要一生病,就喜欢用抗生素,连一个小感冒也要用头孢类药物。

抗生素在杀死致病菌时,也会杀死体内一些对健康有益的细菌,“偷”走正常菌群,尤其是消化道和泌尿系统的正常菌群,造成胃肠道内菌群失调。

营养警察:吃药期间喝酸奶

在服用抗生素期间每天喝1杯酸奶。酸奶中所含的双歧杆菌是胃肠道中原有的非致病菌,可减轻抗生素的副作用,促进食物消化。

酒精:B族维生素的惯偷

大家好,我叫“老酒鬼”,我最喜欢你们体内的B族维生素了!酒精要在体内正常代谢,必须有足量的维生素B1参与,因此大量饮酒会造成体内维生素B1供应不足。若不及时补充,将增大酒精对肝脏和神经的危害,长期缺乏甚至导致心脏病变,危及生命。

营养警察:大量饮酒后服复合维生素

大量饮酒后服用1颗复合维生素,既能补充损失掉的维生素B1,还能提供维护肝脏和神经健康所需的其他多种维生素。

亚硝酸盐:偷碘和氧气致癌

大家好,我叫“小亚”,虽然和硝酸盐是近亲,但我们的性格截然相反。我本身虽然无毒,但在人体内与胺类化合物作用,会生成致癌物亚硝胺;我还能与血红素铁结合,妨碍血红蛋白转运氧气。还有些研究者认为,我的摄入量过高,还会减少人体对碘的消化吸收,导致甲状腺肿大。香肠、火腿、腊肉、酱肉等加工肉和腌制食品中,都有我的身影。

营养警察:少买加工肉

建议大家避免在外购买熟肉,拒绝充满“粉红诱惑”的熟肉,少吃加工肉制品。

反式脂肪:偷走心血管健康

大家好,我叫“胖胖”,主要生活于氢化植物油配料的食物中,比如曲奇、蛋挞、油炸食品、冷饮、咖啡伴侣等你们最爱的零食中。而且我们生命力顽强,耐高温、不易变质,能让食品保质期延长,口感更酥脆或柔软。

我们被吃下去之后,最喜欢做的事就是干扰体内正常的脂肪酸平衡,降低对人体有益的高密度脂蛋白水平。

营养警察:购物要看配料表

要想远离反式脂肪,首先要减少食用加工食品和预包装食品,尽量在家做饭,避免油温过高和反复煎炒烹炸。其次,购买预包装食品时先看营养成分表,选择不含反式脂肪或其含量较低的食品,同时揪出它的“马甲”:氢化XX油、起酥油、人造XX油、植物黄油等。

除了泡水,蜂蜜这样吃更健康

蜂蜜作为药用,在中国已有数千年的历史,功效良好。

蜂蜜在单独使用时营养价值高、保健效果好,具有补中益气、安五脏、调百药、清热解毒、润燥滋阴、安神养心之功效,若能与其他食物或中药搭配使用,则能发挥更多的食疗和药疗作用。

1、干燥上火。用梨蒸水,然后加入2勺左右的蜂蜜,可达到润肺润燥的功效;或用银耳炖汤,再加入适量蜂蜜也能润肺止咳。

2、便秘。大米50—100克、香蕉200克、蜂蜜适量。将大米熬粥后,加入切成小段的香蕉,然后加入蜂蜜,待凉后食用,可润肠通便。

3、抵抗力低下。早上起床后和晚上睡觉前,喝牛奶时加入一小勺蜂蜜,可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果。

4、眼睛干。菊花3克和枸杞10克,将二者泡水后,加入2勺蜂蜜,可明目、养肝肾。

5、感冒嗓子疼。用金银花5克泡水,加入2勺蜂蜜,可清热利咽;或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后,加入2勺蜂蜜,可治感冒。

6、心烦气躁。用百合100克、粳米100克熬粥后,加入蜂蜜,在晚上睡觉前喝,可养心安神。

7、慢性咽炎。用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后,加入蜂蜜,对缓解慢性咽炎有帮助。

8、腰痛肾虚。核桃5个、蜂蜜2勺,将核桃仁加水煮15分钟,加入蜂蜜可补肾健脑;或用油将核桃炒黄,然后加入鸡蛋,再加入蜂蜜,也能达到同样的效果。

两类人蒸桑拿要小心

桑拿房环境封闭,温度又高,如果长时间暴露在高温环境中,极易发生“热散病”即重度中暑。此外,以下两类人也要谨慎蒸桑拿。

一是体质弱的人。在桑拿室的高温下,皮肤温度急剧升高,毛细血管扩张,血压下降致使供应大脑的血液减少,导致头晕、呼吸困难等不良反应。建议患有慢性疾病与心脑血管慢性疾病的女性,如高血压、低血压、心肌梗塞等患者,谨慎蒸桑拿。

二是血糖不稳的人。桑拿房里温度高,导致血管舒张,容易出汗,甚至可能造成脱水,引起糖尿病人的血糖变化。而注射了胰岛素的糖尿病人如果蒸桑拿,会使胰岛素吸收加快,出现低血糖反应。

需要注意的是,即使血糖控制较好,可以适当蒸桑拿,也不宜蒸的时间过长,并注意多补充水分,稍感不适,就应立即从桑拿房中出来。

另外,在酒后也要避免蒸桑拿,在蒸桑拿时也应结伴同行,相互照应。

健康人群在洗桑拿时也应该注意:

1、不要空腹进行洗浴,以免发生低血糖性昏厥;

2、在桑拿浴室不要停留时间过长,一般每次以10分钟以内为宜;

3、洗浴前后最好饮用些含有钠、钾离子的饮料或含糖淡盐水,以补充机体过分消耗的水分、盐分和能量,保持机体电解质平衡;

4、洗浴完毕起身动作不能过快过猛,特别是老年人,一定要适当休息后再缓慢起身;

5、体质虚弱的老年人洗浴时最好有专人陪伴,以便发生不测能及时被发现并得到救治。

