

夏天总感觉热,是因为肉吃多了吗?



真正的“吃货”绝不是来者不拒的大胃王,而是对美食有着依恋,但又能够吃得健康的人。

盛夏的脚步来临,这个时候该如何在享受美食的同时又能兼顾健康呢?最近网上流传着这样的观点,“如果膳食中蛋白质摄入过多,鱼肉蛋吃多了,夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果,更有利于让人感觉清爽。”这是真的吗?对此,营养专家为您详细讲述夏季饮食注意事项。

A 平衡饮食很重要

专家说,人体在摄入食物后确实会产生一定的热量,这就是为什么人在吃完饭后体温会略有升高。一般来讲,体温的升高在进食后不久就会出现,这就是为什么吃饭时和饭后会觉得热的原因之一。但由于食物的成分不同,其所产生的食物热效应(是指由于进食而引起能量消耗增加的现象)差别很大。其中蛋白质最大,为本身能量的30%~40%,脂肪是4%~5%,碳水化合物则为5%~6%,因此,食用过多蛋白质含量高的食物确实会产生更多的热量。

但除了食物热效应,人体每日的热能消耗还有基础代谢、体力活动等,且受到多种因素的影响,包括气温、精神压力、摄食行为、生长发育、性别、年龄、体型、体质、生理、病理等,食物热效应只是其中的一个影响因素;此外,

我国成年人的膳食推荐比例为:碳水化合物占总摄入能量的55~65%,脂肪占20~30%,蛋白质占10~12%。

按照这个比例来计算,一个轻体力劳动的成年男子,每日所需热量为2400千卡,蛋白质提供的热量为240~290千卡,由蛋白质的食物热效应产生的热量仅为80千卡左右;最后,体感温度与周围环境的温度、湿度、风速、太阳辐射以及精神心理因素等都有关系,但与人体的发热量关系并不大。”当然,这并不是说我们就可以大吃大喝,因为肉类吃得过多容易导致热量摄入过高,从而引起肥胖、高血脂、冠心病等很多健康问题;肉类吃得过少则会导致优质蛋白摄入不足,引发营养不良、肌肉减少症、骨质疏松等健康问题,因此,无论在哪个季节,我们都要平衡饮食。

B 吃加了葱、姜、蒜的火锅真能“以热攻热”

夏天吃火锅,是否能“以热攻热”呢?“生活中,大家常会说‘辣出一身汗’,其实,这身汗实则是‘辛’引发的。”健康专家解释,“‘辛’与‘辣’这两个字通常会同时出现,因此,很多人都会误以为‘辛’就是‘辣’,‘辣’就是‘辛’,事实上,‘辣’是‘辛’之极。”一般的辛味食物依程度不同分辛温和辛辣,偏辛辣的食物(如:红辣椒、朝天椒等)所产生的一定是助热生火的效果,而辛温的食物(如葱、姜、蒜等)则有辛散温通的作用,可以发散热量、宣肺、

扩张毛孔。

专家提醒,对于一些平时不太容易上火和出汗的虚寒体质市民,可以在饮食中多选择一些具有辛温属性的香辛调料,这样不仅有助于宣肺、发汗、散热,还能起到宣畅气机、畅行气血的作用。而对于一些容易便秘、起痤疮、肝火旺的市民,辛温食物可以吃,但辛辣食物一定要少吃。

火锅能起到“以热攻热”的作用,主要是由于火锅调料中有着许多辛温的食物,而单纯辛辣味的火锅则没有这一作用。

C 清热降火小贴士

那么,到了夏天市民朋友如何做到清热降火,做个健康的“吃货”呢?

1.热茶比冷饮更消暑。冷饮给人们带来冰爽体验的同时,也会给胃肠、咽喉带来刺激,过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既能促使毛孔张开,促进汗液的分泌,还可以利尿,有助于降温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。英国科学家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是,喝茶的温度不要太烫,控制在65℃以下为宜,否则可能带来致癌风险。

2.补水不能只靠白开水。夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等,因此天热时补水不能只靠白开水。自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多

种营养。“我们在制作酸梅汤、乌梅汤等饮品时,可以配上西青果、白菊花、金银花等性凉甘平的食物,以起到滋阴清凉的作用。”专家告诉记者。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高,还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等,对增强人体免疫力、抵御疾病都大有好处。

3.降火不能全靠吃苦。苦味食物中含有的生物碱,具有消暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得

上火了,吃些苦瓜、野菜,喝点苦丁茶等苦味食物会下火。

实际上,吃“苦”也要适度,过多食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。此外,脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

4.凉茶并非人人适合。炎炎酷暑,凉茶很受追捧,但作为药食同源的一种饮品,凉茶中有大量中药熬制的成分,因此喝时要看体质。

内热、火气重的人应该喝清热解表茶;干咳少痰、口燥咽干的人应该喝清热润燥茶;湿热气重、口气大的人应该喝清热化湿茶;其他人群寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝

凉茶。

5.水果不能当饭吃。很多人认为水果不含脂肪,能量低,夏天用来当饭吃,还能减肥,但事实上水果并非能量很低的食物。由于味道甜美很容易吃得过多,其中的糖易转化为脂肪而堆积。另外,人体所必需的另外一些营养素,如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素,在水果中含量甚微。

特别提醒:夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬,都属于寒凉性食物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃疼。寒凉有度,不可贪食。

综合新华网消息

夏季婴幼儿传染病高发

专家提醒家长应做好主动“隔离”

夏季是水痘、手足口病、诺如病毒等传染病高发季节。医生认为,适当对患病婴幼儿进行主动“隔离”,能有效防止传染病交叉感染。

夏季,家长大都喜欢带孩子去户外或者一些公共场所玩耍,一些传染性病毒通过空气传播,传染性较强,一旦有一名婴幼儿患病,其他免疫力稍低的婴幼儿就很有可能被传染患病。儿童保健专家说,预防病毒感染,除日常消毒、婴幼儿身体清洁、做好预防接种外,还要对已患病的婴幼儿进行适当“隔离”。

专家表示,这里所说的“隔离”,并不是严格意义上将携带传染性病毒患者进行全方位的人群隔离,而是指像手足口病、幼儿急疹、水痘等传染病,一般病程恢复期为10到14天左右,在此期间家长应对已经患病的婴幼儿进行主动“隔离”,避免在公共区域交叉感染,避免与其他婴幼儿过多身体接触,减少传染的可能性,这样能有效降低婴幼儿患病的可能性。

据新华社

广告

暑期如何防治孩子近视加深?

眼科专家现场支招

通过科学检查区分真假近视

当孩子第一次出现疑似近视的症状,很可能是假性近视。假性近视不需要戴眼镜,而真性近视必须通过配戴眼镜才能看的清楚。有的孩子还有可能出现“亦真亦假”的混合性近视,配眼镜时需要去除假性近视度数,防止过度矫正。

因此,对假性近视的检测非常重要。在专业眼科医院,可以通过散瞳和雾视法综合验光来检测。

掌握防控近视的科学方法

造成青少年出现近视的原因有很多,每个孩子的具体情况也有所差异,需要针对每个孩子采取对应的科学防控措施,错误的干预和防护方式不但对控制近视没有帮助,甚至有可能加剧近视的加深。

科学的用眼习惯,充足的户外活动,使用专业近视防控产品,这些都是目前公认的有效控制近视的方法,但如何应用到自己的孩子身上,家长需要学习的内容还有很多呢。

眼科专家现场支招暑期近视防控

7月14日上午9点,衡阳爱尔眼科医院大视光中心主任周远香将于医院六楼开讲《青少年暑期近视防控专题讲堂》,支招家长如何帮助孩子保护视力,控制近视发展。活动现场提供多种专业检查套餐,医学验光配镜享受专属优惠。详询报名:8239955/18974738806。

