

秋燥伤人 这些食物要少吃!

“处暑”过后,逐渐进入到气象意义上的秋天。在此时节,人的皮肤容易变得紧绷,甚至起皮脱屑,嘴唇干燥,嗓子发干,民间称之为“秋燥”。要当心“秋燥”伤人,在增强身体锻炼的同时,应注意饮食调理,少吃或不吃生冷辛辣的食物。

少量多次喝足水

秋天湿度降低,皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分,因此往往出现鼻燥咽干,口唇皱裂、口渴少津等秋燥症状。喝水是最直接的补水方法。不要等到口干舌燥的时候再大量喝水,要少量多次饮用。

多喝粥、汤防燥

秋季,正是养生滋补的好时机,喝粥也许是最佳方式之一。早晨多吃些粥,既可健脾养胃,又可带来一日清爽。海带、山药、藕、白萝卜、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体,除此之外,绿豆汤、薏仁汤等粮食汤也是不错的选择。

橙色蔬果缓解干燥

不少蔬果含水量高达 90%,也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄

色蔬果还富含 β 胡萝卜素,可以在体内转化为维生素 A,有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性,从而缓解“秋燥”。

勿盲目“贴秋膘”

民间有“贴秋膘”的习俗。然而,刚入秋,余热仍在,温度也还未完全降下来,不用着急吃大鱼大肉来贴秋膘。如果突然吃得过于油腻、肥厚,会加重脾胃负担,导致消化功能紊乱,出现消化不良、腹胀、腹泻、厌食等症状,盲目“贴秋膘”更容易补出“秋燥”来。等到气候真正转凉、食欲转佳时,可适当进补。但平时摄入的高脂肪、高蛋白食物较多,体形比较肥胖、营养过剩,胆固醇、血脂、血糖偏高者不宜“贴秋膘”。

防“秋燥”,这些食物要少吃

秋燥可能会引起便秘、流鼻血、干

咳,所以在饮食上要尽量清淡,要忌食或少食辣椒、姜、蒜、烟酒、浓茶、浓咖啡、韭菜、雪菜、虾类等燥热食物。此外,居室也要保持的一定的湿度。

保持充足睡眠

到了凉爽的秋季,人体各系统发生变化,进入生理性的休整阶段。应晚上早睡、中午适度午休,保证充足的睡眠,让身体得到充分的休整。

加强体育锻炼

秋高气爽,气候宜人。因为暑热宅了许久的人们,此时,可以走出户外,加强体育锻炼。爬山、慢跑、散步,可以消耗多余热量排泄多余水分,达到清热除湿目的。此外,让身体活动起来,也能增强体质,提高免疫力。

据新华社

“盐”值太高? 快远离这些自带“隐形盐”的食物

盐吃多了不好,这个道理很多人都知道,烧饭的时候也会注意手下留盐,但往往还是“盐”值超标。其实,有些食物自带“隐形盐”,不知不觉中,你可能就盐超标了呢。

海鲜干货

海鲜干货美味,但是都属于“天生高钠”的食品你知道吗?而部分海产品在加工中可能还要加入一些盐和味精,做成零食和小菜,那就是高上加高了。

即食海苔、烤香的鱼片干、鲜美的鱿鱼丝,这些家中常备的小零食都是代表性的高钠产品,其咸度远超过日常菜肴。

腌渍食物

白粥配小菜,是很多家庭的晚饭,但各种榨菜、腌菜、酱菜、酱肉罐头等都是“含盐大户”。这些食品中除了腌制时放入很多盐来防腐,有些酱菜等

还放了含钠的添加剂。

果脯蜜饯

由于工艺需要,果脯蜜饯在加工时会加入很多盐,加工程序越复杂的,可能越不健康,吃 10 颗话梅摄入的盐份就占一天所需盐总量的 50%以上。

干果零食

干果营养丰富,口感较好。但是其实干果内也含有较高的盐分。例如人吃一把瓜子(50 克),基本上相当于吃了 1.4 克的盐。

肉类加工品

泡椒凤爪等网红零食,在加工制作时会放入大量盐,部分用来保持水分的添加剂里也含钠。

加工豆制品

辣条、麻辣豆腐干等是很多人办公室里必囤的小零食,看上去很健康,又能

填饱肚子。但是豆类加工食品多数在加工时需要经过卤制、烘烤、拌料等工序,同样需要加入较多的盐分,才能达到美味的效果。

科学限盐小贴士

1.买东西注意看成分表

盐的咸味来自于钠,少吃盐其实就是减少钠的摄入量。将食品加入购物车前,先看一下成分表,换算一下实际含盐量。

1 克盐=1000 毫克氯化钠=393.2 毫克钠

1000 毫克钠=2543 毫克氯化钠=2.54 克盐

2.一天吃盐不过 6 克

《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人每天盐摄入量不超过 6 克,市面上的盐勺,一勺就是 2 克,每人每天就是 3 勺盐。

3.避开隐形盐

少吃含盐量高的加工食品,糕点类、腌制品都是含盐大户。

据新华社

“顶花带刺”的黄瓜 到底能不能吃?

黄瓜是我们餐桌上常见的蔬菜,是葫芦科的一种蔓生热带攀缘植物,原产于印度,于公元前 138 年被张骞带到我国,并在我国广泛种植。其清热解毒的效果极好,被多数人所喜爱。

我们在买黄瓜时会发现,有的黄瓜身上长满了小刺,有的黄瓜顶端带花。有传言称,“顶花带刺”的黄瓜是因为其生长过程中被施以雌激素或避孕药,是不能食用的。还有人称,黄瓜有直有弯也是因为使用了雌激素的缘故。这些说法正确吗?

其实,黄瓜长刺是由它生长的自然环境所决定的。黄瓜身上有许多肉眼看不见的细微的小孔,在生长过程中,黄瓜自身的呼吸和蒸发量都要借助这些小孔来完成,如果黄瓜的叶子覆盖在黄瓜身上将这些孔遮住,就会阻碍其呼吸,影响其正常生长。因此,黄瓜身上就长出了许多的“小刺”来支开异物。当黄瓜被摘下以后,它体内的水分会通过这些刺慢慢蒸发掉,逐渐变蔫。我们在保存黄瓜时,可以适当地喷一些水来保持它的新鲜度。除此之外,“小刺”也可以防止被动物啃咬,起到自我保护的作用。

而“避孕药黄瓜”的传言则更属于无稽之谈。黄瓜之所以会出现“顶花带刺”,是因为在黄瓜生长过程中使用了植物生长调节剂。黄瓜的花属于雌雄同株异花,可以不经过授粉、受精而结果。但如果生长过程中的气候、光照等条件不理想,会导致黄瓜生长速度缓慢,使黄瓜自身的内源激素不足。因此,部分果农会在黄瓜开花前用植物生长调节剂涂抹花柄,以此来刺激黄瓜加速分泌内源激素,促使黄瓜更快地开花结果。植物生长调节剂也叫植物激素,是一种具有调节和控制植物生长发育作用的农业药品,一般是通过微生物发酵产生的,也可以人工合成或直接从植物中提取。但它与雌激素、避孕药等激素的作用机理完全不同,因此对人体是无害的。

至于黄瓜的形状是直的还是弯的,这与生长环境密切相关。一般来说,如果生长过程中的光照、环境、气候等条件都比较好,那么结出的黄瓜大多数都是直的。但如果生长环境的条件不好,就会导致黄瓜缺水、养分不足、营养不良,最后结出弯黄瓜。

黄瓜营养丰富,热量极低,平时可以多食用。在挑选的时候,为了尽可能买到新鲜、好吃的黄瓜,我们可以注意以下几点。首先,应尽量选择细长均匀的黄瓜;其次,要看表皮的“刺”,刺小而密的黄瓜比较好吃;最后,应尽量选择深绿色的黄瓜,保证黄瓜的成熟度。

据新华网

锻炼在任何时候开始 都不晚

新英国伯明翰大学发布一项新研究说,常年不运动的人即便到老年阶段才开始锻炼,他们增强肌肉力量的能力仍与那些年龄相仿但一直保持锻炼习惯的人基本一样。这表明锻炼在任何时候开始都不晚。

该校学者领衔的团队对两组老年男性的锻炼效果进行了对比分析。第一组人是常年锻炼的年龄为 70 多岁到 80 多岁的老人,第二组人也在这个年龄段,但此前没有持续锻炼习惯。团队让两组人都进行一定时间的锻炼,然后结合同位素示踪技术和肌肉活组织检查来分析锻炼给他们肌肉带来的增强效果。

据介绍,研究团队本以为第一组人由于常年锻炼,身体保持在较佳状态,肌肉力量会增强得更好,但结果显示两组人在这方面的能力基本持平。

报告主要作者利·布林博士说,这项研究成果说明即便你此前没有常年锻炼的习惯,在任何时候开始锻炼都能带来一定益处。布林还说,有必要制定更好的健康指导政策,让公众明白,即便不去健身房,如果能保持一些日常活动量,如做园艺、上下楼梯等,都有助于增强肌肉力量。

这项研究成果刊登在新一期美国《生理学前沿》杂志上。

据新华社

研究称鱼油补剂 对 2 型糖尿病并无明显防治效果

英国东英吉利大学最新发布一项研究报告说,该校团队系统性分析大量数据后发现,鱼油中富含的欧米加-3 脂肪酸对 2 型糖尿病并无明显预防或治疗效果。

深海鱼油中富含欧米加-3 脂肪酸。欧米加-3 脂肪酸有很多种,其中最重要的两种——二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)又被称为长链欧米加-3 脂肪酸。目前市面上有不少鱼油营养品中的主要

成分也是这类脂肪酸。

研究团队对 20 世纪 60 年代到 2018 年间发表的 80 多项随机对照试验结果进行分析,涉及 12 万多名受试对象,其中部分人患有 2 型糖尿病。研究主要观察这些受试人员增加摄入长链欧米加-3 脂肪酸等多不饱和脂肪酸后的效果。

研究报告刊登在《英国医学杂志》上。结果发现,增加欧米加-3 脂肪酸摄入对糖尿病病情以及葡萄糖代谢并不

会产生多大作用。此外,如果欧米加-3 脂肪酸摄入量达到很高的水平,反而会对葡萄糖代谢产生不利影响。

报告主要作者、东英吉利大学的李·胡珀博士说:“欧米加-3 脂肪酸补充剂不应该被提倡用于预防或治疗糖尿病,而如果人们确实选择通过服用鱼油胶囊来治疗或预防糖尿病,或者降低血液中甘油三酯的水平,他们每天摄入的剂量也应该保持在 4.4 克以内,以免产生不好的影响。”

据新华社