



专家简介:贺栋梁,医学博士研究生,衡阳市中心医院营养科主任,南方医科大学硕士研究生导师。兼任湖南省营养学会常务理事、中国营养学会首批免试注册营养师。曾从事《营养与食品卫生学》《临床营养学》等课程教学、研究十余年,主持完成省厅级科研项目5项,发表SCI及中文学术论文60余篇。参编以人民卫生出版社规划教材《临床营养学》《社区预防医学》等为代表的医学教材5部。

如何避免掉入秋季进补“陷阱”?

■本报记者 刘臻

“秋风起,贴秋膘”。随着秋天的到来,人们的胃口似乎也越来越好,于是大块吃肉以进补。动物性食物无疑是补品中的良剂,不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负。而肉类消化过程中的某些“副产品”,如酸性的脂类、糖类等物质又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。

衡阳市中心医院营养科主任贺栋梁提醒,使用不恰当的方式进补非但对身体无益,反而还会损害健康。他指出,很多市民在进补过程中常陷入误区,例如认为人人都需要进补,补药越贵效果越好、补药多多益善等。这些误区让进补变成了“乱补”,不但收不到预想的效果,有时还会损害健康。对进补常见误区,他进行了详细介绍。

A 秋季人体食欲为什么会大增?

贴秋膘的由来,与人体的需求密不可分。秋季是夏季到冬季的过度季节,天气由热变冷,人身体内也会有变化。随着天气慢慢变凉,人体所需要的热量也随之增加,皮肤会开始加快

消耗脂肪并开始囤积脂肪以增加脂肪垫来保暖,因此身体会自动传输信息到各个器官,发出进食的“指令”,人的“胃口”也会被打开,食欲增加。

“秋天和冬天,天气寒冷,人吃的相比较而言也就多了,只要不伴有身体其他症状,这个就属正常生理现象”,贺栋梁指出,“怎么吃好,这才是影响我们身体健康的关键。”

C 如何科学进补,有何注意事项?

“所以说,秋季进补要因人而异。对于一般身体状况的人,建议有选择地进补。”贺栋梁总结了几个要点,供参考:

- 1.有虚劳咳嗽、痰中带血、妇女白带过多、老人身体虚弱、消瘦、食欲不好等身体状况的人,建议常吃银耳。因其含有多种氨基酸、维生素和肝糖,具有补胃、润肺生津、提神、养胃、益气、健脑等功效,是中国传统的名贵补品。
 - 2.有肺阴虚所致的潮热、盗汗、干咳少痰、咳血等症状者,建议吃点燕窝,可养阴润燥,益气补中。
 - 3.阴液不足所致的肠燥便秘,皮肤干燥及肝肾精血不足所致的眩晕,头发早白、腰膝酸软者,建议多吃芝麻。
 - 4.虚劳、消渴、五心烦热、潮热盗汗、消瘦、咽干颧赤、咳嗽不止以及妇科诸症者,可多食乌鸡进补。
 - 5.津液不足诸症,脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛者,应多食蜂蜜。
 - 6.日常蔬菜,以莲藕和菠菜为最佳。
 - 7.日常水果,以梨子为佳。
- 贺栋梁指出:“对于一些特殊人群,更应该区别对待了。”

1.老人,尤其是多种基础疾病老人

老年人在秋季要注意呼吸系统和心脑血管疾病,因此要避免感冒,在饮食上宜清淡,以素食为主,萝卜、红薯、白菜、胡萝卜、花生等。多喝开水、适量地进行体育锻炼。

2.小孩

儿童秋季易诱发咳嗽,而且消化系统也会出现问题,在饮食上避免吃烧烤、油炸、粘性强的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,比如木耳、菠菜、苹果、梨等水果。适当吃牛肉、鸡肉、鱼等。注意衣物的增减。

3.三高人群

三高患者需要做的是趁秋凉适当多增加室外活动,增加肌肉。食物中要注意保证优质蛋白质,杜绝高油高脂食物,肉类首选白肉,如鸡肉、鸭肉、鱼肉等,先吃一些蛋白质食物和蔬菜,再开始吃主食,是有利于控制血糖的。饮食坚持以清淡为主,尽量别吃辛辣、高盐食物,避免三餐过饱,及时补充水分。

要注意的是,对于体重属于超重肥胖的,不要盲目贴秋膘。对于体重

偏低的,可以适当贴膘。

4.妊娠期妇女

避免油腻。孕妇,特别是刚刚怀孕不久的孕妇一般胃口都不太好,过于油腻的食物会让孕妇反胃,即便吃下去也会出现消化不良,而且油腻食物容易令人产生饱腹感,影响吃其他食物,影响孕期营养全面吸收。另外,孕妇如果吃得过于油腻也容易增加自身体重,影响健康。

不宜大量进补。夏季高温高湿环境容易让人茶饭不思,食物偏于清淡,脾胃相对虚弱,突然进补大量不易消化的肉食,容易增加胃肠负担,造成消化功能紊乱。随着季节的变换,饮食也需要一个慢慢调理的过程,不宜突然大量进补。

注意荤素营养搭配。立秋之后雨水减少,人们会感到秋高气爽,但气候会越来越干燥。很多孕妇由于怀孕会造成便秘,再加上干燥的天气也容易加重便秘,另外皮肤也日益干燥,容易出现妊娠纹等。所以,立秋以后更应当注意多食用蔬菜水果等,增加纤维和水分,所以此时不宜以肉食为主,即便“贴秋膘”也要注意荤素营养搭配。

B 秋季进补有哪些“陷阱”?

贺栋梁提醒,贴秋膘一定要避免以下几个误区。

误区一:有病没病都要补一补

忌无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病。

误区二:补品越贵效果越好

一些人以为东西越贵越好,不惜花高价买燕窝、鱼翅之类的保健食品。其实这些东西进补功效未必就好,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有十分值得重视的食疗价值。“缺什么,补什么”是进补的基本原则,不要以贵贱分高低,关键是看自身哪项功能较差,再根据体质选择相应补品,尤其是老年群体,则更应以实用为滋补原则。

误区三:药补效果更快

药补不如食补,重药物轻食物的做法是不科学的,许多食物也是很好的滋补品。如多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、芝麻、花生、红枣、扁豆等也是进补的佳品。

误区四:补药多多益善

任何补药服用过量都有害,“多吃补药,有病治病,无病强身”的说法是很不科学的。过量进补会加重脾胃、肝脏负担。夏季人们常吃冷饮、冷冻食品,多有脾胃功能减弱的现象。入秋即大量进补,会骤然加重脾胃及肝脏的负担,使长期处于疲弱的消化器官难以承受,导致消化系统功能紊乱。如过量服用参茸类补品还可引起腹胀、不思饮食等副作用。

误区五:一锅补汤,男女老少一起喝

秋季进补应该因人而异,秋季进补不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。而身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下辩证进补,以达事半功倍之效。

D 秋天食欲大增如何控制体重

1.适当控制食量

秋季食欲变好,但是切记暴饮暴食或者饥饿,这种饥饱不均的饮食习惯,会引起消化液分泌异常,导致肝功能失调,应该保持饮食平衡,摄取优质蛋白,多吃滋阴润燥的食物,少吃辛辣食品。

2.早睡早起

没有什么的重要工作时,应该提早

就寝。如果不睡觉,看电视聊天时就会想着玩手机,肚子一饿就应该赶快睡觉,肚子咕咕叫而睡不着的人,可以做一些轻微的活动,便可入睡。

3.少食多餐

秋季食欲旺盛的人,可以采取少食多餐的方式来缓解总想吃东西的食欲,三餐正常进行,可以适当减少能量的摄入,在两餐之间想吃东西时,

吃一些饱腹但是热量不高的主食或者水果。

4.多吃低热量食物

秋季食欲大增,人们吃得会多一点,所以应该减少高热量食物的摄入,吃低热量食品,如海带、蘑菇等,适当运动,提高能量的消化,当摄取的能量与消耗的能量平衡时,就不会有脂肪堆积,出现肥胖的可能。