

轻食不应只“吃草” 食材丰富讲均衡

夏天到了,许多爱美女性开始急着减肥,只吃水果蔬菜,不吃主食,代餐、酵素轮番上……想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去,“饮食减肥”话题再度火热。而近年来,低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示,女性是轻食主要人群,占70%以上;常点订单主要是低卡、增肌、素食等,其中六成以上是为了减肥。吃东西也能变瘦真的可以吗?如何依靠饮食科学减肥?



A 明星减肥法值得效仿吗?

一般来说,“轻食”会用高纤维全谷杂粮食材,搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜,在保持均衡营养的同时也会兼顾食物多样性,因此也被戏称为“吃草”。

现在流行各种“明星减肥法”,比如说

关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等,都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水饮食,即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗?专家指出,这样确实可达到一定减肥效果,但对于那些过于肥胖

的人来说,低碳水饮食效果还不够好,建议考虑尝试轻断食减肥法,即每周两天仅吃少量食物,其他时间饮食正常。美国疾控中心曾指出,只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类,就能在保证营养的基础上控制热量摄入,轻松瘦下来。

B 控制体重,关键是均衡饮食和摄入平衡

专业营养师指出,想要控制体重,最重要的是均衡饮食。健康饮食计划应符合以下5点:1.注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入;2.选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果;3.选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物;4.保证每日所需热量。那么,各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢?

水果。新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉,还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。最好选择当季新鲜水果,如果不是当季,试试冷冻、罐装或干制的水果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆,应控制摄入量。

蔬菜。尽量选择少油少盐的健康烹饪方式,蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的,如番

茄中含有番茄红素,要想摄取就应该熟吃;但如果需要摄取维生素C,生吃的效果会更好。同时,蔬菜选择还应多样化,可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物。除了无脂低脂牛奶外,还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类。如果你最喜欢的食物是需要油炸的,可以尝试换成烘烤或烧烤的烹饪方法,甚至可尝试用干豆来代替肉类。

C 学学5个小窍门,轻松开启轻食模式

近日,法国《进步报》刊文介绍了5种开启轻食的简单窍门。

提前准备。建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用,可提前清洗并切开水果,将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其它蔬菜去皮并切片,再放于密封容器内置于冰箱中,随用随取。

每餐加一份蔬果。可在早餐时加一根香蕉,午餐时在酸奶中加入一些浆果,或在晚餐时加一份蔬菜。可先在某一餐中增加蔬果,然后再给一日三餐都增加蔬果,以达

到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点。选择水果而不是甜点,不仅可以补充营养,还可限制对热量和糖分的摄入。食用浆果、香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够,冷冻蔬果可代替。蔬果在膳食中地位无可替代,但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理,就可用罐装或冷冻蔬果来代替。同样,为了避免蔬果腐烂造成浪费,完全可以将其

冷冻以便日后食用。不建议食用糖渍水果,因为其糖分太高。此外,还应控制果汁摄入量,和新鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种。如果每日吃5种蔬果太困难,那就去尝试各种不同的食物。例如,尝试一下以前从未吃过的食物,查询其烹饪方法,也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中,探索新的烹调方法。

据新华网

新冠病毒时代 如何加强自身防御?

西班牙《趣味》月刊6月号刊登记者、撰稿人格雷厄姆·劳顿的一篇文章,题为《在新冠病毒时代如何增强你的防御能力》。文章摘编如下:

由于新冠病毒引发了大流行病,在现在这个时期,增强我们自身对疾病的防御能力变得空前重要。

我们知道,免疫系统抵御疾病的能力会随着我们的衰老而逐渐削弱。这就是为什么年龄在70岁以上的老人是受到新冠病毒威胁最大的群体。但有一点已经明确,当我们谈论免疫系统的健康时,年龄只是一个数字而已。以色列理工学院的免疫学家沙伊·谢恩-奥尔说:“有些60多岁的人拥有40岁人的免疫系统,而有些60岁的人则拥有80岁人的免疫系统。”

所有研究过免疫学的人都会告诉你,免疫系统非常庞大而复杂。谢恩-奥尔说:“它是人体内第二复杂的系统,仅次于大脑。”我们的免疫系统由数百种细胞和信号分子组成,这些细胞和分子受到大约8000个基因的控制。它们构成的网络极为复杂。幸运的是,想要从最新的免疫学研究成果中获益,你不必搞清楚这一网络的所有复杂性,但一些基本的了解还是会有所帮助。如果你的年龄在60岁以下,健康状况良好,没有什么不良生活习惯,那么你的免疫系统应该会运行得足够好,从而能使你免受任何疾病的侵袭,甚至包括新冠病毒。

然而,随着人体不断衰老,免疫系统也会逐渐衰弱。英国伯明翰大学的免疫学家珍妮特·洛德说,这种被称为“免疫衰老”的问题会在60多岁时开始影响人们的健康状况。随着人体衰老,免疫能力越来越弱,罹患严重疾病甚至死亡的风险不断升高。

例如在一个典型的冬季流感季,65岁以下的人群中很少有人会因流感导致需要入院接受治疗。在65岁至74岁的流感患者中,约有20%最终需要入院接受治疗,但几乎不会出现死亡病例。但在75岁及以上的流感患者中,约有50%需要入院接受治疗,而这些入院患者中将有30%至40%死亡。而且高龄流感患者很难完全康复。

这促使研究人员引入了“免疫年龄”这一概念。“免疫年龄”与生物年龄相似,也是通过生化指标来评定人体的衰老程度。生活方式的改变会使生物年龄出现增减,同样也会使“免疫年龄”出现增减。

随着人体衰老,一些免疫细胞会出现能力下降和行为失常。这种问题在中性粒细胞(白细胞的一种)中更为明显。衰老会导致中性粒细胞在人体内的“导航”出现紊乱,从而降低其抵御病原体的能力。

那么,有没有办法能延缓甚至逆转免疫系统的衰老呢?他汀类药物可以做到这一点。他汀类药物的主要用途是降低胆固醇。全球数以百万计的人们都在服用这种药物。

还有一种不用服药即可让中性粒细胞变年轻的方法:健身锻炼。2016年,洛德和同事们对211名老年人的锻炼情况和中性粒细胞移动能力进行了分析。结果显示,那些每天能走约1万步的老年人的中性粒细胞移动能力和中年或青年的差不多。

据新华社

白内障手术只需10分钟?

7月28日“透明手术日,清晰看世界”活动邀你见证

白内障是由于眼睛的“老化”,导致晶状体逐渐变得浑浊而引起的视力下降。目前,手术是医学界公认的治疗白内障有用的方法。

白内障手术就是将原本浑浊的晶体换成透明的人工晶体。手术只需眼表麻醉,患者除了稍微眼胀之外感觉不到痛感,而

排除手术准备时间,真正的手术过程只需10分钟左右。

衡阳爱尔眼科医院开展的飞秒“无刀”激光白内障手术,在电脑系统控制下,可实现更加微创、准确的手术效果。结合植入“焕晶”人工晶体,可以同时治疗白内障、近视眼、老花眼等多个问题,满足老年朋友阅

读、开车、旅游和看手机等需要。

为帮助更多中老年朋友了解白内障手术,7月28日上午9点,衡阳爱尔眼科医院“透明手术日,清晰看世界”活动将在医院七楼会议室举行,让你亲眼见证白内障手术是怎么做的。参加活动还可享受术前检查优惠等健康好礼,报名电话:8239955。