

在家吃饭 8个方法会让你更健康



在吃饭问题上,餐馆提供的便利再多,家庭环境对饮食健康的影响仍居首位。一项最新研究表明,一个人的饮食质量,与其每周购物频率、家中常备食物、食物放置位置等诸多因素有关。简单来说,家庭饮食环境决定了人们选择吃什么、吃多少。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会名誉会长孙树侠说,家庭环境与饮食质量的相关性,与人们的心理、习惯影响有关,同时也潜移默化地塑造着人们的饮食行为。我们每个人应学着善用相关因素以提高饮食质量,具体可从以下八方面来改善。

1.蔬果要买得勤。孙树侠说,蔬菜水果都属于不易储存的食物,放置时间变长不仅营养会逐步流失,也伴随着腐坏风险的增加,因此应尽量随买随吃。下班后在小区便利店购买,或网购等待送货上门,都可以较好地解决上班族无暇去超市的问题。

2.储存食物类型要丰富。中国女医师协会健康教育专业委员会副主任委员韩萍建议,家中储备食物品种应多样化,且有所侧重:以常吃新鲜果蔬为原则,每天家中要备有应季水果三四种、蔬菜五六种,及时补充更新即可;坚果以多种混合为好,《中国居民膳食指南(2016)》建议,坚果有益健康但不可过量,最好一周50—70克,相当于每天摄入10克左右,换算成食物约为半捧花生米;高油、高盐、高糖零食及罐头、腌制类食物均应少买少存;快餐类半成品食物,如方便面、螺蛳粉、自热火锅等,家里平时可存储少量以应急;银耳、木耳、干制菌菇类食物,保质期长,可常备,用来丰富菜品搭配;甜饮料、酒类都不健康,建议少买;牛奶或酸奶应常备,牛奶以巴氏杀菌奶为好,虽然保质期短且需放入冰箱保持,但营养价值更高。

3.健康食物要放在显眼处。研究中,食物放置包括水果、蔬菜和热量零食的存放位置。其中,蔬果放得越显眼和易获取,摄入量越高;高热量零食太易获取,则会导致脂肪摄入占总热量的百分比偏高。科学期刊《科学报告》上刊登荷兰的一项研究显示,相较于低热量食物,人们记高热量食物位置的准确率会高出27%。

孙树侠表示,人都有一种就近心理,这决定了放在易获取位置的食物摄入量会相对更高。因此,食物放置应“扬长避短”。每天可将一定量的水果洗好摆放在茶几、书桌等常用位置。零食需依据不同种类分别对待,比如,干果用小盘盛装放在桌上;巧克力、糖果、蛋糕、薯片等高热量低营养零食,可放在阴凉处的柜子或零食盒里;相对健康的低盐、低糖零食等可少量摆放在外。

冰箱中的食物也应遵循类似原则。美国康奈尔大学一项研究发现,人们站在冰箱前寻找零食或晚餐时,最有可能去拿第一眼看到的。建议将蔬菜、水果、牛奶等健康食物放在冰箱的最外侧,并与视线保持平行;蛋糕、甜饮料、雪糕等高脂高热食物,可放到冰箱里侧或冰箱下层。

4.改善食品制备习惯。新研究发现,诸如鸡肉去皮、用不粘锅、选择低脂沙拉酱、使用蒸笼等备餐习惯,都能降低脂肪摄入占总热量的百分比,有益健康饮食。孙树侠说,“怎么吃”与“吃什么”对饮食质量的影响同等重要。比如,用不粘锅降低用油量、选低脂酱或酸奶拌沙拉、用蒸笼蒸制食物、用酸味调料降低盐糖用量等,都属于减盐、减油、减糖的通行做法。

5.尽量不要独自进餐。结伴吃饭,特别是与家人一起吃饭,营养摄入相对更好。2018年,韩国延世大学在《营养学期刊》上发表的研究显示,单独进食的人营养摄入量更易低于推荐量,并由此导致健康问题。此外,美国埃默里大学的新研究提醒,家人共同进餐时,若选择快餐或其他外卖也会导致脂肪

摄入增多,出现超重肥胖问题。而瑞士联邦理工学院针对3.9万人的调查发现,与有健康饮食习惯的伙伴一起吃饭的人,在6个月内平均多买了5.71种健康食品,少买了1.13种不健康食品。因此,家中“掌勺人”的健康饮食习惯会发挥重要作用,一定要选择健康新鲜的食材,控制好手中的油盐勺。

6.餐具分量别太大。《食物质量期刊》2019年4月刊发我国台湾的一项研究发现,使用大筷子和大碗的人会比使用小筷子小碗的人吃得更多。另一项关于冰淇淋的研究也发现,那些使用24盎司容量大碗的人,食用的冰淇淋比使用16盎司小碗者多出31%。研究人员认为,这是尺寸对比错觉导致的差异,因为视觉上,被小圆圈包围的圆圈,看起来似乎比被大圆圈包围的圆圈大。所以,家庭中若需要控制食物摄入量,可选择用小碗碟。

7.用餐灯光要明亮。研究发现,环境灯光越明亮,越有助于控制食物摄入量;反之,柔和、温暖、昏暗的灯光,可以通过增加进食时间、提高用餐舒适度,让人在不经意间吃下更多食物。当两个或更多人一起吃饭时,照明的影响会更强烈。

8.避免分心就餐。巴西与荷兰的一项联合研究发现,边看电视、手机或杂志边吃饭的人,每餐平均多摄入15%的热量。尤其是孩子,平板电脑和手机是他们吃饭时走神的主要原因。孙树侠说,一方面,看电视等会让人分心,吃饭时间延长,进而吃下更多食物;另一方面,人们边看边吃时,口感上更倾向选择味甘厚重的食物,易造成营养摄入的偏差。现在年轻人边看手机边吃饭的问题很多,应引起注意。

“合理膳食是一个复杂的问题。”韩萍说,在调整饮食环境因素的过程中,必须有足够的营养知识作指导,做到“先知而后行”。

需求不同,方法不同。每个人对膳食营养的需求不同,比如,减重者要控制能量摄入,处于成长期的孩子却不能盲目、极端限制热量;血脂过高的人最好选择脱脂或低脂奶,一般人群则应以全脂奶

为优选……因此,首先要了解自身情况,结合科学的营养学知识,才能有的放矢地改善饮食环境。

营养价值,判断有方。以常备食物一项为例,辨别哪些零食属于高脂、高糖、高盐类型,就需要学会看食品配料表、营养成分表等,以免被部分商品的宣传所误导。

少下馆子,少点外卖。除家庭

环境外,社会大环境同样会影响饮食质量。现如今,人们在外就餐或点外卖的频率越来越高,餐馆油盐控制能否达标、提供的菜品搭配是否足够合理等,都影响饮食健康。韩萍认为,每个人都应从学习基本的营养知识入手,善于选择健康饮食,进而营造出健康的膳食大环境和家庭小环境。

据新华网

夏季为何重祛湿? 中医给出解释

祛湿是夏季最核心的养生关键词。中医临床发现,越来越多的人被湿气所缠。夏季为什么要祛湿,怎样祛湿才有用?

中医认为,脾在水液代谢中起重要作用,脾气健运则使水液清者升、浊者降,满足人体正常活动,通过出汗、大小便排出体外。同时,“脾主肌肉”,脾的功能正常则肌肉丰实紧致,反过来有助脾行使对水液的代谢功能,达到体内无湿的状态。

可如今,现代人的生活方式非常便捷,出门有汽车、上下楼有电梯、外卖快递到家,加上工作节奏加快,很多人没有足够的体育锻炼时间,夏季又贪凉,频繁使用空调、吃冷饮,使身体始终处于低温环境,这些都容易困阻脾阳,从而导致体内生湿。

夏季为什么强调要祛湿?夏天气候炎热,又属雨季,湿热缠绵,容易困阻人体脾阳,使脾虚湿盛。同时,湿性困重,不易祛除,易变生他邪,留滞体内、筋骨关节等处,阻滞气血运行,遇寒时加重或诱发其他疾病。所以,夏天祛湿,一是祛除新旧湿邪,二是冬病夏治的重要组成部分。

当体内有湿后,会有明显的“裹重”表现,比如身体困乏、睡醒后仍感疲倦、头晕头重、皮肤时常发痒、大腹便便、大便多次或稀溏且黏滞不爽等。中医祛湿,强调四法并用:

一、中药茶饮、食疗方。1.荷叶山楂陈皮饮:取荷叶5克、山楂10克、陈皮10克,煎煮后分次频服或冲泡代茶饮。10天为一疗程,孕妇慎用。2.冬瓜海带汤:取冬瓜200克洗净切片,海带50克泡发好备用,清水适量,先熬海带,后放冬瓜。先汤后饭,饮食宜清淡。

二、泡脚方。艾叶生姜汤:艾叶祛湿散寒、温经通脉,生姜温中、祛湿、利水,两物合用,可加强温阳散寒化湿功效。具体做法:取艾叶10~30克,生姜200克切片或粗丝,水煎至煮开小火5分钟后晾至不烫泡脚10~15分钟,可适量加温水,水面至小腿下1/3或一半更好。

三、循敲经络。针对脾经、肺经、肾经、膀胱经、胆经、督脉在体表的巡行经线进行敲击,可振奋脏腑气血,有助利水渗湿。具体操作方法:四指并拢,用指腹扣敲双臂内前侧线(大鱼际后至肩峰前),共10~30次;手卧空拳,拳掌扣敲以下几条线路,每条10~30次,分别是后背正中线;双下肢正后方,及两侧腰背肌;双下肢外侧正中至侧胸到双腋下;双下肢内侧前、后线及腹部脐旁至肋下。力度以能承受为度,不可追求重刺激,循序渐进。

四、艾灸按揉穴位。可按揉神阙(肚脐正中)、中脘(肚脐直上4寸)、水分(肚脐直上1寸)、阴陵泉(小腿内侧,胫骨内侧缘下方凹陷中)、三阴交(内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后缘)、百会(头顶,两耳间连线中点处)等穴位,每穴10次。有条件的情况下,艾灸效果更好。具体方法是:点燃艾条,用其温热面悬于相应穴位上施灸,可用生姜间隔做隔姜灸;或采用艾灸器施灸,每穴5~10分钟,可交替选穴。

临床上很多患者问:“既然湿是水液代谢问题,是不是要限制饮水?”答案是否定的。中医祛湿是用渗湿、利湿、健脾、益气等方法,使脏腑气血和调、水液代谢有常,水湿得利。夏季气候炎热,出汗增多,比其他季节更需补充水分,喝水是维持正常代谢的必需,不能因噎废食。但要提醒,阴虚体质及没有湿浊困阻症状者不宜祛湿。

据新华网