

喝牛奶有『最佳时间』？

牛奶中富含优质蛋白质、维生素和矿物质元素,是非常优质的食物营养来源,对我们的身体好处多多,可是围绕着怎么喝,讲究就有点多了:有人说早晨喝最好,更利于营养的吸收;可也有人说,晚上喝更好,能有助于提升睡眠质量……众说纷纭,要想把牛奶喝对,这最佳时间段还真是难以拿捏。

一般来说,牛奶进入人体后,经过分解代谢后,营养素会以分子的形式被吸收。至于能吸收多少,并不取决于主观意愿,更多的是和食物本身特性以及体内的储存情况有关。身体会根据某种营养素的储存情况,适当地调整吸收率。比如当体内铁元素缺乏时,身体就会提升对食物中铁的吸收率,而这种改变与就餐时间并不存在关联。

有人认为在这种情况下,身体就会从食物中吸收更多的钙来弥补这个“亏空”,所以此时喝奶,钙也就更容易吸收。然而事实并非如此,实际上,这种血钙水平的改变确实存在,但它会直接刺激甲状旁腺,增加激素分泌,并作用于骨组织,使骨组织中的一部分钙盐溶解进入血液,以维持血钙的稳定和平衡,这样的

血钙调节更加快速直接,因此并不需要依靠食物中的钙的补充。因此,无论是早晨还是其他时间喝奶,其实都一样。奶中的营养物质都会得到充分吸收,并不存在早晨多、晚上少的情况。

有报道称,牛奶中含有色氨酸,它是合成褪黑素和5-羟色胺的原料,而二者又能够帮助人们减少焦虑、促进睡眠。但事实上,色氨酸在牛奶中的含量并不高,而且咱们喝牛奶的量,一般每次只有200ml左右,这种情况下,摄入的色氨酸少得可怜,根本发挥不了助眠的作用。色氨酸是人体必需氨基酸,不仅是牛奶,生活中很多食物中都有,比如小米、香蕉、鸡蛋等。与其只盯着牛奶,倒不如多吃些这类食物,通过平衡膳食来改善体内褪黑素的水平。因此,如果睡前喝大量的牛奶,能否助眠不好说,起夜跑厕所是肯定会影响睡眠质量。

有些人睡前喝一杯温牛奶觉得睡得更好,可能多半是心理作用,就像喝一杯温水,或是泡一个热水澡也会让身心愉悦,更快地进入睡眠。与其想通过喝牛奶改善睡眠,不如均衡饮食,从根本上提升自己的营养状况,睡眠质量一定会有所改善。

所以,对于喝牛奶而言,并没有所谓的“最佳时间”。无论是早晨的能量补给、睡前的温柔抚慰,抑或是作为工作时的营养补充,都没有问题,其中的营养成分都能得到充分的吸收利用。

来源《人民政协报》

总烧心,要疏肝清热

日常生活中,很多人因为吃了太热或太多难以消化的食物、吃饭速度太快、喝酒太多而伤及肠胃,上腹部有种火烧一样的灼热感,严重时还会吐酸水、打嗝。上海市中医医院脾胃病科主任医师孙永顺表示,中医将此归为“烧心症”。这种灼烧感和可能伴随而来的酸水上涌感会给身体带来种种不适,甚至可能影响工作和生活。

《内经·至真要大论》中有言,“少阳之胜,热客于胃,烦心心痛,目赤,欲呕,呕酸善饥”,其中“心痛”指胃脘痛,“烦心”与胃痛、吐酸等症同时出现,属于烧心的不适症状。《中医词释》把烧心解释为“胃酸过多引起的上腹部灼热感”。《景岳全书》中用“腹中空空,若无一物,似饥非饥,似辣非辣,似痛非痛,而胸痛懊恼,莫可名状。或得食而暂止,或食已而复嘈,或兼恶心,或渐见胃脘作痛”形容烧心痛苦的感觉。

中医认为,脾主运化、胃主受纳,也就是说,胃是接受食物的器官,食物经过它消磨成液体后,脾就将这些液体送到各个器官去滋养身体。脾气应上升,胃气应降。肝气随脾气升,胆气随胃气降,胆胃和谐,疏达通降是正常的生理状态。一旦出现肝气郁滞,脾气不升,胃气不降,就容易产生烧心。

临床上治疗烧心需肝胃同治。胃为阳腑,宜凉宜润;肝藏血为阳脏,应以养血疏肝、清热和胃为治疗原则。养

血可用当归、白芍;疏肝可用柴胡、枳壳;清热可用黄芩、栀子、瓜蒌、石膏;和胃可用左金丸。

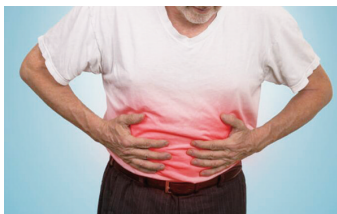
孙永顺表示,中医讲究辨证论治,日常调理亦有分别。中年人以实热证居多,饮食上宜清淡,少摄入煎炸烧烤类食物,忌咖啡、巧克力、烟酒等;调畅情志,多与家人朋友交流,保持心情舒畅。老年人阳虚、气虚现象较多,饮食上要忌生冷、不易消化的食物;注意保暖,秋冬宜“避寒就温”,可适当进食甘温、甘缓之品,如南瓜、彩椒等入脾胃两经,既可温补中焦,又可健胃消

食。肥胖患者,应控制饮食,合理调整饮食结构,减少高糖高脂食物摄入,多运动,不要久坐。

对于胃酸过多者,尽量不吃甜食,不宜喝玉米面粥;胃动力不足者,应避免过于粗糙、不易消化的食物;胆汁反流者,应减少油腻、油炸食品的摄入;其他食物适量吃一些,若食用后自觉胃部不适,应注意调整饮食;三餐尽量做到定时定量,饮食规律。起居避免过度劳累,忌餐后剧烈运动;睡前最好不进食;夜间反流者,睡觉时应抬高床头(约15~20厘米),或枕一个高点的枕头。

孙永顺提醒,如果经常烧心或烧心伴有头晕、心慌、胸痛等“身体报警”症状,需要及时就医检查,明确病因,积极治疗。

来源《生命时报》



冬季皮肤老得快

冬天寒冷的天气不光让皮肤干燥、裂口,还会让人老得快。近期,美国《读者文摘》杂志总结了冬季老得快的几个原因。

皮肤病恶化。干燥、恶劣的环境条件往往破坏皮肤平衡,导致发红、敏感,使人们更容易受酒渣鼻等皮肤病的影响。很多皮肤病容易在冬季恶化,导致皮肤老得快。

年底压力大。每到年底,人们的压力会逐步升高,皮质醇分泌多,导致肤色暗淡、皱纹增多。冬季更应积极减压。

外出防晒。冬季太阳的长波紫外线并未比夏季少,是导致皮肤癌和早衰的主要原因。

常洗热水澡。寒冷时,人们都喜欢洗热水澡,但水温过高使皮肤失去天然油脂,更干燥。建议适当减少洗澡次数,调整适宜水温。

食物热量高。高热量食物能暖身,但皮肤健康需要新鲜果蔬。

久坐不外出。寒冷的天气会让人疏于活动,然而每周至少进行几次户外体育锻炼仍然很重要。

暖气太干燥。冬天的供暖让室内湿度偏低,导致皮肤干燥,平时最好常开加湿器。

(人民网)



主要功效:散寒暖胃

推荐理由:秋冬手脚冰冷,饮食不香的人群。

材料:白胡椒粒10粒,牛腩500g,草果1个,砂仁1个,生姜片3大片,香菜少许,盐适量(2-3人量)

烹调方法:牛腩洗净,焯水去血沫,捞起后切小块。把草果、砂仁稍拍扁,然后把白胡椒粒、牛腩、草果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中,稍煮15分钟,转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐,撒上香菜碎即可。

汤品点评:牛腩相对猪肚温性更强,更适合冷冬时节。牛腩相对肥腻,可能平常会觉得这种肥腻不好,但其实对于冷冬来说,就是因为有这一层油脂在,所以喝完会更加暖和,而且皮肤、嘴唇都能得到滋润。其实我们把牛腩焯过水以后,已经是相对没那么油腻了,所以只要不是吃太多牛腩,喝太多汤,并不需要担心对血脂产生影响。加上草果和砂仁,不仅有提鲜暖胃的效果,还能理气。牛腩相对滋腻,容易消化不良,加了它们,有助于中焦脾土运化,就更加适合一家人食用了。

来源《人民日报》

胡椒牛腩汤 适合秋冬手脚冰冷的人群

宝丰县有线数字电视收费优惠政策来啦!



2021年度城区数字电视集中收费开始了!为回馈用户,特推出为期2个月的优惠活动。活动期间缴纳1年收视维护费,再送2个月,缴纳2年收视维护费,再送6个月。新入网用户只需交240元,送机顶盒1套,送收视维护费1年。副机办理,机顶盒自购,送1年收视维护费。

活动时间: 2020年12月3日——2021年2月3日

办理地址: 为民路中段广电服务大厅

咨询电话: 0375—7673955