

处暑时节,如何防秋燥、解秋乏?

处暑,“处,止也,暑气至此而止矣”,处暑之意,指暑气渐消,气温逐渐下降。值此时节,人们的身体会出现哪些变化?又该如何调整?为此,人民网采访了天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟。

韩娟在接受采访时表示,处暑时节,由于天气逐渐干燥,人们容易出现口干舌燥、鼻咽不适、易疲劳等秋燥、秋乏之症状。根据“燥者润之”的原则,饮食应以养阴润燥的食物为主,可食用芝麻、蜂蜜、银耳、百合、乳制品等具有滋润作用的食物。同时,忌辛辣苦,辛味发散泻肺,苦属燥,苦燥易伤津液,故尽可能少食葱、姜等辛味之品。

“科学饮水是缓解秋燥最简单的方法,应定时、主动多喝白开水,小口频饮,以养阴润燥,补充身体损失

的津液。”韩娟指出,每天至少喝1500至1700毫升水,不要等到口渴才喝水。如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、百合水、山药水、梨水等。尽量少喝或不喝含糖饮料。

处暑时节,为何人们会产生秋乏?韩娟解释,因为盛夏时分人体消耗过多能量、损伤正气,夏季虽过,但身体功能未能及时恢复,容易产生疲惫感。对此,她建议,尽量在子时以前入睡,做到早睡早起,保证充足睡眠。夜寝时,腹部盖薄被,注意胃部保暖,保护身体阳气。适当锻炼,如早晚散步、打八段锦等。平时多伸懒腰,能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,也有助于缓解秋乏。

来源:人民网



俗话说:“每天吃豆三钱,何需服药连年”“五谷宜为养,失豆则不良”。豆类是每天饮食的重要组成,是膳食营养的重要来源。豆类的好处,你真的了解吗?一项最新研究揭示了豆类神奇的一面,竟然是降“三高”的“宝藏”食物。

2024年7月,发表在《营养学》期刊上的一项综述研究总结了关于豆类摄入与改善健康的30项研究,明确指出了多吃豆类食物给身体带来多种益处,包括帮助降低血糖、血脂和血压,远离心血管疾病和癌症等。

1. 帮助控血糖,预防糖尿病 长达数十年的人群随访研究发现,豆类摄入量越多,与2型糖尿病风险越低有关。研究人员表示,豆类不仅有助于预防糖尿病,对于已经患有糖尿病的人群,也能帮助降低糖化血红蛋白,控制血糖水平。

2. 帮助降血脂,远离心血管病 研究发现,充足的豆类摄入与总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇降低有关,可以帮助健康人群预防心血管疾病,也有利于心血管疾病等慢性病患者。

还有一项长达13年的研究发现,与每周摄入少于1次相比,每周摄入非大豆等豆类3次以上,心血管事件风险降低19%。

3. 帮助降血压,中老年人更明显 研究发现:总豆类(尤其是大豆)的食用,与高血压患病风险呈负相关,尤其是在65岁以上的人群中,这种影响更明显。

4. 降低死亡风险,包括癌症等 还有一项超过4万名中国成年人的研究结果显示:每天吃1-2份非大豆豆类(150克/份),与癌症死亡、主要心血管事件和全因死亡风险降低有关。

另一项涉及13万人的大型研究发现:非大豆豆类摄入量较高,与非心血管疾病死亡和总死亡率呈负相关。研究建议,每天吃3-4份豆类,带来的好处最大。

因此,常吃豆类益处多多,日常一定不要忽视它!

来源:文汇报

降「三高」,多吃这类「宝藏」食物!

吃素会使人缺乏能量吗?

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜品,其中一半是素食。

有网友提出,吃素会不会让人缺乏能量?科技日报记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

来源:人民网

“夜猫子”认知能力更强

英国、中国和韩国研究人员联合进行的一项研究发现,与人们通常认为的“早睡早起身体好”观念略有不同,那些自称为“夜猫子”的人,在认知能力测试中的得分高于自称“早起鸟”的人。该结果日前发表在《英国医学杂志·公共卫生》上。

这项研究由英国帝国理工学院、中国浙江大学医学院和韩国韩医学研究院联合完成。团队纳入英国生物样本库中2.6万多人的数据,以了解睡眠是如何影响认知能力的。结果发现,每晚睡7~9个小时,大脑功能保持最佳状态,记忆力、推理能力和处理信息的速度都相对更强;睡眠少于7小时或超过9小时,可对大脑功能产生明显的有害影响。研究还发现,一个人的睡眠类型或时间类型也会影响认知测试成绩。所谓时间类型,指的是一个人对晚上或早上活动的偏好,即感觉在哪个时间段更清醒、更高效。与早起的人相比,“夜猫子”各项测试表现得更好;“早起鸟”得分甚至低于中间型人群。研究人员认为,这种显著差异不太可能是偶然造成的。

该研究主要作者、英国帝国理工学院外科和癌症系的拉哈·韦斯特解释说,研究结果并不意味着所有早起的人认知表现都更差,其反映的是一个总体趋势,即大多数“夜猫子”可能有更好的认知能力。人们虽然有可能通过逐渐调整就寝时间、调节晚上光照暴露等改变睡眠习惯,但完全颠覆自己习惯的睡眠模式是很难的。了解并遵循你的自然睡眠倾向很重要,保证获得足够时长的睡眠,这对保持大脑健康和最佳功能至关重要。

来源:生命时报

地黄、麦冬等4种物质新增纳入食药物质目录



记者从市场监管总局了解到,近日,国家卫生健康委、市场监管总局联合发布公告,将地黄、麦冬、天冬、化橘红4种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质(以下简称食药物质)目录。

据了解,为规范食药物质目录管理,国家卫生健康委

定《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,明确由省级卫生健康行政部门结合辖区实际,动议提出增补修订食药物质目录的申请,同时应按相关要求组织安全性资料,与申请一并提交。国家卫生健康委收到申请后组织审查,对符合食品安全要求的会同市场监管总局发布公告纳入目录。

本次公布的地黄、麦冬、天冬、化橘红4种新增食药物质,主要采用食品安全风险评估的原则和方法进行安全性评估,并综合考虑其在我国传统作为食品食用的情况以及地方相关食品产业高质量发展需求等,经综合论证确定。

据了解,对地黄等4种新增食药物质建议按照传统方式适量食用,孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群不推荐食用。作为保健食品原料使用时,应当按保健食品有关规定管理;作为中药材使用时,应当按中药材有关规定管理。

来源:人民网

健康教育宣传栏