

营养过剩时代 还要不要贴秋膘

立秋后,北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炎热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。

那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?怎么吃能够适应节气变化呢?今天我们就来分析分析看。

胖人不要盲目“贴秋膘”

膘的原意是“饱含油脂的肥肉”,肥膘更是指富含油脂的肥肉。“膘”用在人体身上主要指的是皮下脂肪。

那么怎么用“膘”来判断一个人是否肥胖呢?从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。

立秋进补新思路

而对于体重偏低、或者已经属于低体重的人,可以考虑适当“贴膘”,但应注意:

合理膳食、均衡营养维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。对于人体不能合成的营养素,就需要从各种各样的食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

食物多样、预防秋燥秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意,预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡,每天适量运动运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

来源:人民网

海参成分能防癌症扩散

海参是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的滋补食材。美国《糖生物学》杂志刊登一项最新研究称,海参中发现了一种糖化合物,可能是阻止癌症扩散的关键。该突破有望改变部分具有侵袭性肿瘤的治疗方式。

美国密西西比大学副教授维特·波敏博士及其小组重点研究了从佛罗里达海参中提取的一种名为“岩藻糖基化硫酸软骨素”的分子。实验室测试和计算机建模分析发现,这种类似糖的化合物可以成功阻断硫酸酯酶2(Sulf-2)。在癌症患者体内,一旦硫酸酯酶2加大表达,就会促使肿瘤更



快生长,并扩散到身体其他部位。这种酶与乳腺癌、肺癌、胰腺癌和头颈癌存在密切关联。新研究显示,将大的海参分子分解为只有原始体积1/7大小的碎片,仍能保留大部分抗癌能力。这意味着,使用海参提取物可以研发出较小的药物分子,降低出血风险等副作用。

研究人员表示,与大多数癌症治疗方法不同,海参提取物的抗癌途径不是直接与酶的正常功能竞争,而是改变整个酶的运作方式。该化合物专门针对癌细胞,不会像传统化疗那样广泛攻击健康细胞,抗癌效果更稳定,也更具可测性。

来源:生命时报

3岁娃是不是有高低肩 学会这几招来辨别

8月初,河南省洛阳市市民高女士打来电话咨询,她发现女儿站着时两侧肩膀的高度不一致,是有高低肩问题吗?如果真的有问题,该怎么矫正?

高女士说,孩子才3岁,她也是无意中发现孩子站着时弯腰驼背,松松垮垮的,肩膀的衣服向一边倾斜,“看上去一个肩膀高、一个肩膀低。这是不是高低肩?”高女士的语气中有掩饰不住的焦急。

对此,洛阳市第一人民医院(中州院区)骨科主任潘虹强表示,孩子是不是高低肩,仅仅从站姿无法准确判断,高女士可以让孩子向前弯腰90°,家长站在孩子正前方,看向孩子的两个肩膀,如果不一高,可能存在高低肩问题。“还可以在给孩子洗澡时,让孩子保持站立姿势,看孩子的脊柱是否存在弯曲现象。”潘虹强说,这些都是目测方法,家长如果拿不准,可以带孩子到医院做个检查,明确诊断。

对于高女士的焦虑,潘虹强表示,孩子高低肩可能是脊柱侧弯的信号。如果没有先天因素,一般来说,3岁儿童不会存在脊柱侧弯问题,家长如果担心孩子体态问题,不妨平时多关注孩子的站姿、坐姿和睡姿,具体如下:

站姿 帮助孩子纠正站姿——要抬头、挺胸,双肩自然下沉,后脑勺、臀部、足跟保持在一条直线上。

坐姿 孩子坐着的时候,采用“3个直角”坐姿,即大腿和小腿保持90°、大腿和后背之间成90°、肘关节弯曲成90°,后背挺直,肩膀自然下垂,双脚放平。

睡姿 判断睡姿是否正确相对来说简单一些,仰卧时的枕头高度等于自身拳头高度,床垫软硬适中,保持呼吸顺畅即可。

来源:洛阳晚报

每天2个鸡蛋降坏胆固醇

很多人认为,鸡蛋可能导致胆固醇升高,每天吃一个足够。但《美国临床营养学杂志》刊登澳大利亚一项新研究发现,每天吃两个鸡蛋可以降低低密度脂蛋白(LDL,俗称坏胆固醇)水平。

为深入研究饮食模式对胆固醇的影响,南澳大学研究员乔恩·巴克利博士及其团队以61名18-60岁的健康成年人作为对象展开了一项随机对照研究。初始时,参与者的LDL水平平均最高不超过135.3毫克/分升(低于100毫克/分升为理想水平)。试验饮食被分为三类,但总热量相同:高胆固醇高饱和脂肪饮食,每周最多吃一个鸡蛋;鸡蛋饮食,每天吃两个鸡蛋,同时以瘦肉、低脂乳制品和植物蛋白降低饱和脂肪摄入量;低胆固醇和高饱和脂肪饮食,不吃鸡蛋,但摄入黄油和全脂酸奶等高饱和脂肪食物。

参与者以不同顺序变换三种饮食,每种模式持续5周。结果显示,每天吃两个鸡蛋的低饱和脂肪模式使LDL降低了5.7毫克/分升;完全不吃鸡蛋模式中,LDL水平没有降低。研究人员还发现,所有参与者的饱和脂肪摄入量都与LDL水平正相关,平均每天多摄入1克饱和脂肪,LDL水平就会上升。

新研究颠覆了鸡蛋与胆固醇关系的传统观念。实际上,导致坏胆固醇升高的罪魁祸首是饱和脂肪的总体摄入量,而非鸡蛋。在整体保持低饱和脂肪摄入的前提下,每天吃两个鸡蛋反而有助于降低坏胆固醇水平。来源:生命时报

三款代茶饮 润肺健脾防秋燥

立秋代茶饮宜“滋阴润肺防秋燥,健脾和胃化湿浊”。

百合桑叶菊花茶:百合3克、桑叶3克、菊花3克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

百合性微寒味甘,入心肺胃经,可养阴润肺、清心安神、补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热;桑叶性寒味甘苦,入肺肝经,可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血;菊花性微寒味辛甘苦,入肺肝经,可疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒。三药合用,可滋阴润肺、清热利咽,是秋季养阴清燥、润肺生津,预防秋燥的保健饮品。尤适宜口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。

百合茯苓陈皮茶:百合5克、茯苓5克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入脾肺经,可利水渗湿、健脾和胃、宁心安神。陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤适宜初秋肺燥上火、脾胃虚弱兼有痰湿者饮用。此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,立

秋时节饮用为佳。

桑叶麦冬陈皮茶:桑叶3克、麦冬5克、陈皮3克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

桑叶疏散风热、清肺润燥;陈皮理气健脾、燥湿化痰。麦冬性微寒味微苦甘,可养阴清热、生津止渴、清心除烦安神。三药合用,清宣温燥,润肺止咳,口渴、咽干、鼻燥者可饮用,以祛立秋之温燥。

来源:学习强国

