



端午佳节，粽子怎样吃更健康？

端午节是每年的农历五月初五，是祛病防疫的节日。各地除了有赛龙舟的习俗，还有一个习俗就是吃粽子。由于我国地域广阔，南北方的口味不同，粽子也有南北不同的风味——甜粽和咸粽。粽子主要由粽叶包裹糯米蒸制而成，可加入小枣、绿豆、五花肉、豆沙、火腿、蛋黄等馅料，形成不同的口味。

粽子有哪些营养？

粽子的主要成分是糯米。糯米是一种常见的主食，含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素，以及钙、磷、铁等微量元素。

糯米具有补中益气、健脾暖胃、提高机体免疫力等作用，对脾胃虚弱、产后多汗、产后痢疾、术后虚弱、体虚造成的盗汗、血虚、头晕眼花，有滋补和改善的作用；可以促进脂肪代谢，补充热量，恢复体力，促进食欲；还可以舒缓情绪，改善神经系统，缓解抑郁，改善失眠。

糯米也不能多吃，有哪些人群不宜多吃糯米呢？

糖尿病病人——糯米中含有大量碳水化合物，可能会导致血糖的波动，因此糖尿病人，尤其是血糖控制不太

好的病人在平时对糯米要严格控制，一定不能多吃。

消化能力较弱的人——糯米是比较黏腻的食物，进入肠胃后会难以消化，可能对其消化系统造成负担。

湿热痰火偏盛的人——有发热、咳嗽或者火气旺盛的人，由于身体有火气，肠胃道会处于抑制的状态，在这个时候吃糯米会导致肠胃消化不良，让症状加重。

老年人和儿童——老年人的肠胃功能比较弱，如果经常吃黏性较高的糯米，会导致肠胃功能下降而不能很好地消化食物，容易出现消化不良；儿童的肠胃功能正处于发育阶段，经常吃糯米这种难以消化的食物会让肠胃受损，从而影响到肠胃发育。来源：学习强国

过度防晒也可能导致骨质疏松

为了防晒，很多人出门时会涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞。但你可能没想到，骨质疏松也可能与过度防晒有关。江苏省第二中医院骨科副主任滕家松介绍，防晒之所以会影响骨骼健康，关键在于维生素D。它可以促进肠道对钙的吸收，如果没有它，吃再多钙也难以被身体有效利用。而晒太阳，是我们获得维生素D最主要、最经济的途径。

“人体80%—90%的维生素D需要通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成获得。防晒霜、防晒衣、遮阳帽等产品，会阻挡紫外线B的穿透，从而抑制维生素D的合成。如果长期过度防晒、户外活动少，身体就容易缺乏维生素D，进而影响钙的吸收，长此以往，骨质疏松的风险就会悄悄上升。”滕家松表示，根据我国相关数据，儿童和青少年中维生素D缺乏和不足的情况相当普遍，尤其是随着年龄增长，缺乏率还会上升。

对于绝大多数普通人(0—65岁)，每天摄入400IU(即10微克)的维生素D就够了；65岁以上老年人，建议每天摄入600IU(15微克)。

虽然维生素D的安全范围较宽，但长期过量摄入也有风险。滕家松提醒。普通成人每日最大耐受量为2000IU(50微克)，超过这个量可能导致高血钙、烦渴、多尿、食欲下降、肾结石等问题。因此，补充维生素D也要讲究适量。

如何科学补充维生素D？滕家松优先推荐户外晒太阳，每天让四肢裸露，晒15—30分钟，不要涂防晒霜，也不要隔着玻璃晒，注意避免高温或紫外线过强的时段，以免晒伤。维生素D的辅助来源是饮食补充，虽然食物中的维生素D含量不多，但可以通过多吃深海鱼(如三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化维生素D的牛奶来辅助补充。如果长期待在室内、户外活动少，或者属于维生素D缺乏的高危人群，可以在医生或营养师的指导下，适量服用维生素D补充剂。

滕家松提醒，防晒很重要，能保护皮肤、延缓衰老、预防皮肤癌。但过度防晒也可能带来隐形的健康代价。适度、合理地接触阳光，不仅能保护骨骼，还能让身体更健康、更有活力。来源：中新网

常吃西瓜护血管

西瓜是夏季解暑佳品。瑞士《营养素》杂志刊登的一项新研究发现，它还是保护血管的“天然帮手”。经常吃西瓜的人往往整体饮食更健康，且心脏和血管功能可以得到明显改善。

美国路易斯安那州立大学团队以18名健康年轻参与者为对象，展开了一项随机双盲对照试验。结果发现，连续两周饮用西瓜汁，可在血糖波动时有效保护血管功能。进一步分析显示，西瓜富含的两种天然化合物L-瓜氨酸和L-精氨酸，能够促进人体内一氧化氮的生成，帮助血管放松扩张，维持正常的血液循环。

研究人员对美国国家健康和营养调查(NHANES)数据的深入分析也发现，常吃西瓜的人整体饮食质量更高，包括膳食纤维、钾、维生素C和番茄红素等营养素的摄入量更高，而添加糖与饱和脂肪摄入量更低。强效抗氧化剂番茄红素能减轻氧化应激，进一步降低心脏负担。这表明，西瓜可能是改善健康的优质食物。来源：生命时报

最新研究发现，多食豆类及豆制品者得高血压的风险更低。近日挪威学者对多项研究进行的汇总分析显示，每日吃170克豆类(豌豆、扁豆、鹰嘴豆、大豆、蚕豆、菜豆等)、60至80克的豆制品(豆腐、豆浆、豆豉)或为最佳量。

这项研究共分析了12项前瞻性观察性研究的数据。分析表明，与吃豆类最少的人群相比，吃得最多的人得高血压的几率低16%；同样，吃豆制品最多的人比最少的人得高血压的几率低19%。

进一步分析显示，每日吃豆类约170克，高血压风险线性降低30%，每日吃60至80克豆制品时，降低高血压风险幅度最大(28%至29%)，超出这一摄入量后风险降低幅度不再增加。研究者综合分析后认为，豆类的摄入量与降低高血压风险之间可能有一定因果关系。

为何吃豆类及豆制品会降低高血压风险？研究者表示，豆类蔬菜及豆制品均富含钾、镁和膳食纤维，而这些均有降低血压的作用。此外，豆类中可溶性纤维发酵后会产生短链脂肪酸，帮助扩张血管；大豆中的异黄酮也有助于降低血压。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议，每天食用大豆25克，相当于南豆腐125克或豆腐丝50克。来源：人民网

每天吃点豆 可防高血压

佩香囊、过端午，不妨试试这些“中药护身符”！

端午节即将到来，大街小巷飘起粽叶香，五色丝线缠绕的香囊也悄然登场。在中医看来，这枚小巧的香囊不仅是节日装饰，更是一剂“服气”防病的良方——它承载着“衣冠疗法”的古老智慧，利用中草药的芳香气味，在人体周围形成一道无形的防护屏障。

端午时节，天气湿热渐重，蚊虫滋生，疫病易行。古人认为此时“五毒并出”，故有挂菖蒲、佩香囊等习俗。香囊中的芳香类药物多具香辛宣散之性，药气通过口鼻、皮肤毛孔进入人体，能宣畅肺气、醒脾化湿、芳香祛浊、辟秽解毒。

根据不同的健康需求，香囊可以灵活配伍，发挥不同功效。郑州市中医院主任中医师胡江平为大家介绍五类常见的端午香囊：

一、防感防疫香囊 适合老人、儿童及免疫力较低者。取藿香、佩兰、豆蔻、苍术、艾叶、白芷、川芎、黄芪等药，芳香化浊、辟秽解毒，能增强肺卫机能，预防时疫感冒。尤其在人群密集或换季时节，随身佩戴犹如一道移动的“防护屏”。

二、安神助眠香囊 失眠多梦、心烦焦虑者可选用。薰衣草、甘松、远志、酸枣仁、柏子仁、合欢花、白芍等药材，能宁心安神、舒缓情绪。置于枕边或挂于床头，伴着淡淡的草木花果香入眠，有助于改善睡眠质量。

三、驱蚊防虫香囊 夏季蚊虫多，可用艾叶、藿香、薄

荷、丁香、紫苏、苍术等制成香囊。这类药材气味辛烈，蚊虫避之不及，同时兼具利湿解毒之功。挂于婴儿车、书房或户外活动时佩戴，比化学驱蚊剂更天然舒适。

四、化湿祛浊香囊 针对身体困重、精神不振、食欲不佳的“湿气内困”人群。藿香、佩兰、苍术、石菖蒲、白芷等合用，醒脾化湿、提神醒脑。梅雨季节或久居潮湿环境者佩戴，可助身体轻松舒展。

五、健脾开胃香囊 夏季苦夏、不思饮食时可用，丁香、木香、藿香、苍术、高良姜等醒脾和胃、化湿行气，能增进食欲，缓解脘腹胀满。

若想亲手制作，不妨试试两个经典小方：防感防疫方用藿香、辛夷花、紫苏叶、菊花、薄荷、白芷各10克；驱蚊防虫方用艾叶、紫苏叶、丁香、藿香、薄荷、白芷各等份。将药材剪碎混合，装入无纺布袋再塞进香囊即可。

中药香囊是传统养生方式，要因人、因时、因地调整，建议在中医医师指导下，根据个人体质特点精准配伍。

来源：学习强国

