

警惕湿邪肝郁 雨水时节三种食物少吃

雨水节气的到来,不仅宣告了气候会愈加温暖,还带来了湿邪的挑战和肝郁的考验。春天来了,若不想“病从口入”,是时候调整饮食了。

三类食物要少吃

热性食物。春季容易上火,有阴虚内热问题的人,最好少吃热性食物,以免出现上火。这类人群比较适合吃性偏凉的鸭肉、比较平和的猪肉,有滋阴润燥之性。阴虚内热的表现包括手足心热,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。

酸味食物。春天是生发的季节,肝木之气旺盛,虽然酸味入肝,但仍需少吃。因为酸味主收敛,如果吃得太多,会不利于阳气的生发和肝气的疏泄,还可能会使本身就旺的肝气更旺,从而导致脾胃虚弱。春季养肝,不一定要补肝,而是需要以疏泄为主,可以多吃点当季的绿色蔬菜、芽菜,以疏通气机、平肝火。

生湿食物。雨水过后,自然界湿气加重,如果再吃一些助湿的食物,更容易加重脾胃负担。



一般来说,要少吃含糖量高、含淀粉类多食物;生冷食物,如水果、凉拌菜等;油炸、烧烤等比较油腻的食物。

春季吃啥有讲究

青菜豆腐。过食荤腥油腻会助湿生痰,更容易出现上火、便秘、过敏等身体不适症状。新鲜蔬菜营养丰富,豆腐味甘、性凉,具有益气和中、生津解毒的作用。春季应减少肉食,多选择应季的新鲜蔬菜和豆制品。

多茶少酒。茶叶具有提神清心、清热解暑、消食化痰、解毒醒酒、生津止渴、降火明目等作用,平日里可不妨以茶代饮,以

茶代酒,更有益健康。

饮食习惯很重要

进食坚持七分饱。若饮食不节制,吃得太饱会损伤脾胃功能。有研究发现,健康长寿的饮食方式是坚持进食量减 1/3。因此,在享受美食的同时要注意总量的控制,以七分饱为宜。

清淡减盐要牢记。重盐、重油、重口味的饮食习惯是影响健康的重要因素,盐分和油脂摄取过多会提高罹患心脑血管疾病的风险。烹饪时应尽量少油少盐,菜肴以水焯、清蒸为主,多采用蒸、煮、汆及凉拌的方式。

据《中国中医药报》、养生中国等

鸡蛋上最脏的东西是它 对付致病菌做到这三点

沙门氏菌常见于蛋类、肉类和生牛奶中。其可能在蛋壳形成之前,由受感染的母鸡生殖组织污染鸡蛋。沙门氏菌特别好养活,耐盐、耐低温,可在干燥环境中存活数周、在水中存活 3 周。

虽然鸡蛋中的沙门氏菌很危险,但并不难对付,做到以下 3 点有助避开它的伤害。

购买时,选择清洁和蛋壳完整的鸡蛋。鸡蛋壳上污染物较多的鸡蛋以及有裂纹的鸡蛋更容易被致病菌污染,最好别买。

可放在阴凉干燥处保存,最好放在冰箱冷藏。一般情况下,鸡蛋不需要清洗,外壳表面有层保护膜,能减少微生物进入内部,清洗过度会破坏保护膜。注意不要把冷藏的鸡蛋转移到室温下保存,温差作用会在蛋壳上形成水珠,可能有利于微生物进入蛋内。

尽量不吃溏心蛋。溏心蛋蛋黄中心温度可能没有达到 60℃ 以上,很难杀死沙门氏菌。如果实在爱吃,选正规厂家生产的可生食鸡蛋,并按说明保存、食用。 据科普中国

常吃冷米饭可降血脂控血糖 肠胃不佳者不建议长期食用

网上有说法称,把做好的米饭放凉后再吃,血脂降了,血糖低了,连脂肪肝都缓解了。这种说法是真的吗?专家表示,确有一定效果。

原因在于“老化回生”

当米饭放凉之后,一部分已经糊化的淀粉回到生淀粉的状态,这被称为“老化回生”,在这个过程中会产生一些抗性淀粉。

抗性淀粉的本质是抗淀粉酶水解,链状的淀粉分子会形成局部的结晶状态,导致淀粉酶不能水解葡萄糖之间的糖苷键,因此无法充分将其分解成身体需要的葡萄糖,它在胃肠道消化速度慢,几乎不能被消化吸收,具有类似膳食纤维的作用,可以在大肠被微生物利用。

经常食用富含抗性淀粉的食物,有助于改善糖脂代谢、改善餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪

肝、减肥。

哪些食物富含抗性淀粉?生玉米、生土豆、全谷物、玉米渣等食物的抗性淀粉含量都比较高。需要注意的是,如果把这些食物加热,其抗性淀粉含量下降速度会非常快。

有些植物的抗性淀粉含量也比较高,比如香蕉,通过进食香蕉来补充抗性淀粉是个很好的途径。

还与淀粉组成有关

那么,所有的主食放凉了吃都具有同样的效果吗?答案是不一定。

主食冷却后是否会增加抗性淀粉的含量,与食物淀粉的组成有很大关系。

对于直链淀粉含量高的米饭、馒头、面包,放凉后抗性淀粉的含量会有明显增加。

但对于支链淀粉含量高的糯

米类食物,如汤圆、粽子等,即便放凉了吃,对减肥和控血糖都没有帮助。

并非所有人适合

温热的食物有利于促进胃部血液循环,而冰冷的食物,会暂时性地使胃部血管收缩,影响消化液的分泌和胃肠蠕动。

而且过量的膳食纤维,可能会加重肠胃负担,引起腹胀、消化不良。

冷饭放置过程中容易被细菌污染,如果处理不当也可能引起食物中毒等问题。

因此,对于消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人来说,本身消化液分泌就不足,如果再用冰冷的食物来冰镇自己的胃,可能会加重病情,建议尽量避免长期食用冷米饭。

据 CCTV 生活圈

脱脂牛奶并非更健康 有益维生素有所减少

有说法称,脱脂牛奶比全脂牛奶更健康。尤其是有减肥减脂需求的人,更是对全脂牛奶避之不及。

专家表示,奶及奶制品营养丰富,易被消化吸收,可为人体提供优质蛋白质、维生素 A、维生素 B 和钙等。2022 版《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日摄入奶及奶制品 300-500 克。

全脂、低脂、脱脂牛奶蛋白质、碳水化合物含量相近,差别主要在脂肪含量上。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

要注意的是,在脱脂过程中,除降低脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素 A、D、E 等含量也有所减少。因此,超重者或肥胖者可选择低脂牛奶或脱脂牛奶。没有乳糖不耐受症,体重也不超标者,建议选全脂牛奶。

脱脂牛奶并不比全脂牛奶更健康,选择因人而异。 据健康中国