

早餐好好吃 午餐认真吃 晚餐早点吃

七旬营养师不靠补品的秘诀

解放军总医院第八医学中心原营养科主任张晔,今年已经70多岁了,却依然精神矍铄、腿脚灵便。更让人意外的是,她数十年坚持的饮食习惯,非但不复杂,反而简单到“接地气”。她的饮食养生秘诀,只有一句话:“好好吃饭,胜过吃补药。”

张晔常说,科学的饮食,核心就三个字:“吃得对”——种类对、时间对、分量对。

好好吃早餐:早上的营养吸收效率最高。张晔的早餐蛋白质占比很高。每天早上必吃2种及以上动物蛋白,蛋白质的主要来源是鸡蛋、海参等食物,再加点酱牛肉、奶酪或者杂粮粥等。口味清淡,又能为身体提供均衡营养。“早餐承担着唤醒身体、补充能量的关键作用,长期不吃早餐易降低免疫力、增加胆结石风险,上班族和老人更要重视,

优先选择高蛋白、少精加工的食物。”张晔提醒。

认真吃午餐:午餐要把营养尽量地吃全。张晔的午餐并不复杂,酸奶、坚果、全麦列巴、煎饼是她午餐餐桌上的“常客”,这些食物既能帮助补充上午消耗的能量,又不会因过于油腻厚重加重肠胃负担。“我经常提醒家人,午餐有碳水与蛋白质,尽量保证荤素搭配即可。”

那么碳水、肉、蔬菜都各吃多少呢?成年男性要保证2-3两(100-150克)主食,女性保证1-2两(50-100克)主食。一般情况下,一顿午餐要包含1-2两(50-100克)的瘦肉或者2-3两(100-150克)的鱼虾。午餐至少要有半斤(250克)蔬菜。而且,蔬菜不等于绿叶菜,还要加一些红色、橙色、紫色的蔬菜,比如番茄、南瓜、茄子、紫甘

蓝等。

早点吃晚餐:要吃得清淡简单且无负担。晚餐则是张晔养生的“核心关卡”。她坚持清淡、少量、早吃三大原则,“我每天17时30分前一定会吃完晚餐,主要以豆腐、虾等海产品为主,搭配蔬菜和少量杂粮。”张晔强调,自己在晚上会坚决杜绝红烧肉、扣肉等高热量食物。

张晔建议,高热能食物尽量放在早餐、午餐时刻吃,晚餐避开重油重盐,老人应该尽量18时前吃完晚餐。张晔有一套“饮食四字诀”:饭中有豆加薯,菜中有叶加果,肉中有菌加笋,汤中有枣加花。

除此之外,她在选食材和做法上的两个原则,也值得我们借鉴:食材不图贵,家常就好。烹饪多蒸炖,要少油炸。

据人民日报健康客户端

享三宝泡三叶避三害 摆脱春困湿浊

春困之际,实用养脑方案核心原则:健脾化湿、升阳开窍。日常做好“享3宝、泡3叶、避3‘害’、练慢动作”。

享三宝:健脾化湿宝(山药、茯苓、薏苡仁);健脑降浊宝(山楂、木耳、核桃);温阳行气宝(大葱、韭菜、生姜)。泡三叶:荷叶、紫苏叶、藿香叶各5克,每日代茶饮,可有效预防湿浊上蒙清窍的发生。避三“害”:少吃或不吃油炸食品、甜腻食物、寒凉食物,这类食物易生湿伤阳,加重脾胃负担。

据CCTV生活圈

长白发 可能缺乏3种营养

通常来说,这3种营养素对头发的影响比较大。

蛋白质:长期蛋白质摄入不足,容易突然长白发,还会导致发质变差、变毛糙、发黄。

微量元素:如果说蛋白质是头发的原材料,铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂,一旦这些微量元素不能充足供应,酪氨酸酶的活性就会降低,影响黑色素的合成。

B族维生素:维生素B族参与了人体的新陈代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏,就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

据新华社微信公众号

这样用微波炉热菜相当于“下毒”

2026年3月,浙江大学研究团队在国际期刊《科学进展》上发表的一项研究发现,只要把带油的塑料外卖盒放进微波炉加热3分钟,释放出的微塑料数量,直接飙升到只装水加热时的125倍。

为了更贴近我们真实的生活场景,研究人员专门买了市面上销量超百万的外卖盒。完全模拟大家加热外卖的场景:一组餐盒装大豆油,模拟油腻饭菜(麻辣香锅、水煮鱼);另一组装水作为对照,用800瓦的微波炉分别加热1、3、5分钟。

实验结果出乎很多人意料:聚丙烯(PP)材质的盒子加热油脂3分钟,微塑料释放量是装水加热的29倍。聚乙烯

(PE)材质的盒子更夸张,直接飙升到125倍。不止微塑料,重金属释放同样出乎意料:加热后,油脂中的铜、铅、锌含量,分别比水中高出309倍、147倍、80倍。这些微塑料本就容易进入人体组织、穿透细胞,再加上被油脂包裹,毒性会更高,会直接破坏细胞膜,损伤肠道。

微塑料进入人体后会发什么?升高癌症风险;损伤大脑功能;增加心脏病风险;增加脑血栓风险;增加肠道疾病风险;脱发、加速衰老。

减少微塑料的摄入,这5个习惯要抓紧改:加热饭菜尽量用玻璃/陶瓷碗;一次性塑料餐具能少用就少用;尽量自己烧水喝、少喝瓶装水;吃海



图据AI生成

鲜时尽量不吃动物的内脏;喝茶尽量不用塑料材质的茶包。

据人民日报微信公众号