

晚餐不规律增加脑出血风险

应综合考虑就餐时间食物种类



国际权威期刊《营养素》杂志发表的一项研究提示,晚餐时间不规律,将大大增加出血性中风(脑出血)风险。如何吃对晚餐?今天为大家具体解析。

晚餐时间有两个要点

该研究提醒我们,无论再忙都要按时吃晚饭,健康晚餐有两个要点,一是规律,二是别太晚。

肠胃有着自己的生物节律,如长时间不能按时就餐,甚至饥一顿饱一顿,必然会损伤其功能。一般情况下,碳水化合物会在胃内停留1-2小时,蛋白质会停留2-3小时,脂肪类会停留2-4小时,一日三餐多是混合饮食,所以胃肠排空时间约在4小时以上。

从人体内分泌和消化角度考虑,结合现代人的作息习惯,按照22时睡觉计算,18-19时吃晚饭比较合适,最好别超过20时。

晚餐太晚可能会由于过度饥饿吃得更多,导致长胖。此外,食物还没来得及充分消化就入睡,容易引起消化不良,肠胃被迫“加班”还会影响睡眠质量。如果不得已吃得太晚,也不要马上睡觉。

一顿好晚餐不只看时间

别太丰盛。晚餐后是长长的夜晚,人的活动很少,所以消耗的能量很少。如果吃太多大鱼大肉,摄入的脂肪和蛋白质会加重消化负担和身体负担,使人发胖或患上脂肪肝,还会影响睡眠。

专家建议,晚餐需摄入每日所需能量的30%左右,应综合考虑各种营养素,尽量清淡饮食,减轻肠胃负担,也有助于控制血压和血脂。食物选择上可用粗粮代替精细粮食,其富含维生素和膳食纤维,饱腹感强且能量较低,有助于控制晚餐食量。

蔬果方面,建议根据早、午餐吃了什么,适当补充缺乏营养素,尽量保持营养均衡。还可以摄入一些牛奶、蛋类、动物肝脏等富含B族维生素的食物,有助于缓解焦虑情绪及助眠。

别吃太饱。晚餐提倡七分饱,所谓七分饱就是胃里没有觉得胀,没有负担感,食欲已经减弱,习惯性地还想再吃几口。

别不吃晚餐。不吃晚餐的

人晚上几乎会在饥饿中度过,长久如此,会导致胃部因饥饿而收缩,同时,胃酸持续分泌而没有食物摄入,易损伤胃黏膜,导致消化性溃疡的发生。长时间不吃晚饭,因为没有食物刺激,在非消化期间胆汁会在胆囊里长时间聚集,胆汁会变稠,易形成胆囊结石。糖原和能量物质摄入也不足,易引起体内升糖激素反应性增高,增加糖尿病风险。

晚餐别吃四类食物

过辣饮食容易让肠胃产生灼烧感,不仅影响睡眠,而且容易导致胃食管反流或便秘等问题,如麻辣火锅、麻辣烤鱼等。

过于甜腻的食物可能加重肠胃消化负担,并且甜品中的糖分很难在休息状态下分解,会转换成脂肪,容易造成肥胖。

汤圆、年糕等不易消化的黏硬食物进入胃里会直接影响胃的工作,让原本能温和进行的消化活动变得异常亢奋,容易导致急慢性胃炎等胃病。

有些人会觉得晚餐喝点热气腾腾的汤不仅能犒劳自己,而且还可以减少食物的摄入量。不过,千万别选择浓汤,因为它比较油、热量也高,比如肉汤。此外,高血压患者不适宜喝太咸的汤,痛风患者不应多喝海鲜汤等动物性食品的汤。

据CCTV生活圈

人体阳气外发 夏季有“三怕”

对人体来说,夏季是新陈代谢旺盛的时期,阳气外发,伏阴在内。夏季身体有“三怕”,来看看如何应对。

怕睡不够。夏季昼长夜短,晚间睡眠时间相对不足,午后常感到精神不振、困意频频。因此,夏季应养成午睡习惯。夏天人多爱出汗,更易耗散心阳,中午小睡可补充心气,心气充沛则情绪安宁。

怕上火。很多人在夏季会出现全身乏力、疲倦失眠、心情烦躁、喉咙肿痛、口舌生疮等“上火”症状。推荐一道去火药膳——百合冬瓜粥,小米50克、百合5克、冬瓜100克,冬瓜留瓢、去皮去籽,共熬煮至米开花、百合冬瓜软烂即成。

怕湿气困脾。脾和胃在夏季易受到损害,所以可吃些能补益阳气和津液的食物,但性质要平和、微凉,切忌滋腻、温热。推荐一款山药大枣薏米粥,山药80克、薏米30克、大枣7枚,加上小米或大米50克一起熬煮成粥。需注意,喝粥虽然补气,但是不要喝凉的。

据中国中医微信公众号

苦瓜正当时 食用请注意

中医自古有“食苦度夏”的养生观点,其实一年四季都可适当吃些苦味食物。因苦入心经而降泄心火,心火去而神自安,对延年益寿大有益处。夏季苦瓜正当时,但要注意的,以下几类人慎食。

脾胃虚寒者或大便溏稀者慎用。《滇南本草》中写道,“脾胃虚寒者,食之令人吐泻腹痛。”

骨病食苦不宜多。中医认为,苦属阴,骨也属阴,气同则入,所以苦走骨,骨得苦则阴更盛,表现为骨重而行动不便。因此,骨病患者不宜过多食苦。

阴虚体质人群不应吃苦。苦味之品易化燥伤阴,老年人如平素有形体消瘦、手足心热、午后低热、夜间盗汗等阴虚体质的表现,要避免过多食用清苦降火之品。

当然,普通人吃苦瓜也要适量,以免寒凉伤及脾胃。针对苦瓜的药用,则应在辨证论治的医嘱下使用。 据广东中医药微信公众号

原料虽相似 处理有不同

认清四种“伪健康”零食真面目

你认为是健康零食真的健康吗?以下几种“伪健康”零食,最好避开。

果蔬汁。和普通含糖饮料相比,鲜榨果蔬汁营养元素相对丰富。但鲜果榨汁后会损失相当一部分营养元素,如果榨汁后还把残渣丢弃,会进一步损失膳食纤维。此外,水果榨汁后,原本的内源性糖被释放为游离糖,更利于人体吸收,这不利于控糖和控体重,还会增加龋齿风险。喝果蔬汁不如直接吃水果、蔬菜。

乳酸菌饮品。乳酸菌饮品本质其实还是饮料而非乳制品。和酸奶相比,乳酸菌饮品的蛋白质

和钙含量明显较低。为了调味,乳酸菌饮品中往往会加入更多的糖。

花式麦片。燕麦是一种健康食材,但花式麦片就不一定了。不论是方便食用的麦片冲剂还是口感酥脆的水果混合麦片,都可能含有高糖、高脂陷阱。

粗粮饼干。市售的大多数粗粮饼干中并没有多少粗粮,反而可能是以小麦粉为主要原料,加入植物油、白砂糖等材料制作而成。如果把这样的粗粮饼干当做主食来吃,不仅不能帮助平稳餐后血糖,而且更容易长胖。实在想吃,一定要看好标签,选择配料表中粗粮排名靠前的,并且脂肪和总热量相对

较低的一款。

那么,究竟哪些零食是更健康的选择呢?

奶制品。乳类食品绝对是健康零食的首选,营养更是有独特的优势。如果怕胖,无添加糖的酸奶及牛奶等,或者脱脂或低脂奶制品都是不错的选择。

坚果。坚果类食物是蛋白质的重要来源,购买坚果时最好选择无盐的,过多的钠也会对身体造成一定影响。

新鲜果蔬。新鲜果蔬不仅营养丰富,对于一些可以生吃的果蔬,洗净生吃当零食也非常不错。

据科普中国、养生中国等