

吃菜竟比吃肉升血脂还猛

春节聚餐三种菜别乱吃

《中国血脂管理指南(2023年)》的数据显示,中国成人血脂异常总体患病率已达35.6%。也就是说,每3个成年人中就有1人血脂异常。

得了高血脂,很多人认为少吃油炸食品、多吃各类果蔬就能恢复如初,实际上,有3种菜升血脂猛过肉类,大家春节聚餐时一定要注意。

“根”菜应当成主食吃

像土豆、山药、红薯、莲藕、芋头等根茎类食物,含有丰富淀粉,可以在体内转化为葡萄糖。而过多葡萄糖会转变成脂肪,这对血脂非常不友好。

这类蔬菜可以吃,但建议大家要把它当作主食吃,即吃了这些蔬菜,就要减少米食、面食的摄入。

“甜”菜要控制摄入量

像南瓜、胡萝卜、甜玉米等吃起来味道清甜的蔬菜,也是很多人的心头好。

但是,这些蔬菜天然就含有较多的糖分,如果摄入过多,容易造成血糖、血脂上升明显,不利于血脂控制。

所以同样的道理,对于高血脂人群来说,这些食物也最好控制一下食用量,玉米和南瓜可以替代部分主食食用。

“吸油”菜注意烹饪方法

诸如茄子、油麦菜、韭菜、豆泡等都比较“吸油”,炒菜时往往需要大量用油才不会糊锅。这样炒出来的菜,会导致人们“吃油”而不自知,引发血脂升高。

对于这类比较吸油的蔬菜,建议大家适当使用焯水、炖煮、水油焖等烹饪方法,减少油脂摄入。

/ 知道多一点 /

餐具摆着放可能滋生细菌

健康饮食不仅要关注食材,也要注意餐具摆放。

中国家用电器研究院曾做过一组试验,该试验设置了两组对比。试验员首先给餐具进行了消毒,在餐具表面涂上无菌肉汤,之后将餐具分为两组,其中一组碗盘清洗后直接摆起来放到了碗柜中储存,另一组洗后立着放于置物架上,并放于通风处。

3天后对比显示,立着放的餐具菌落总数为8000cfu/套,符合我国相关卫生标准,而摆着放的餐具细菌数量是560000cfu/套,为立着放的餐具的70倍。

碗盘存放不当,可能会对健康产生不利影响。

短期内急性影响包括滋生致病菌,如大肠杆菌、沙门氏菌、诺如病毒等,这些致病菌可能会造成急性肠胃炎,上吐下泻甚至还会脱水、休克,危及生命。

长期影响包括滋生霉菌,如黄曲霉毒素。另外,碗筷也是幽门螺杆菌传播的媒介,胃病、胃溃疡甚至胃癌都与幽门螺杆菌有一定关系。

建议把餐具立起来存放,水分容易沥干,即使有一点食物残渣也不容易滋生细菌。

据养生中国、CCTV生活圈等



中医养生茶上新可护肝消食安神

通讯员 徐允佳 本报记者 戴虹红

“红的白的啤的,几天下来,喝得我伤肝又胃疼,今年我想配些护肝解酒的药,过年应酬、聚餐没这么难受。”

“家里亲戚特别多,过年一天都得吃好几顿,山珍海味最后都食之无味,有没有和胃消食效果特别好的药?”

“我睡眠不好,过年事多睡得更差,给我开些助眠的药吧。”

最近,杭州市中医院中医内科团队忙碌不已。诊室内,不仅有前来看病调理的患者,还有不少市民朋友想在年前找医生进一批“养生货”。

对于患者的需求,中医内科医生表示非常理解,一到年关,应酬、聚会变多,作息也有很大变化,特别是上了年纪的人,容易出现身体不适。

该院中管科副科长陈海玲表示,考虑到有这类需求的市民朋友较多,医院几个科室的名老中医强强联合,开发了几款很适合过年期间饮用的养生饮。而且,此次上新的养生饮,均可在互联网医院便捷购买。

几款“老中医养生茶”分别是何效用?

针对商务应酬人士的护肝解酒饮,由枳椇子、陈皮、白茅根等组方,有助缓解饮酒后的身体不适,帮助酒精尽快代谢排出,减少酒精对肝脏的伤害。

广大“吃货”不可错过的消食和胃茶,由生山楂、炒麦芽、陈皮等进行组方,春节聚餐容易大吃大喝,这杯茶应对的是吃多以后肚子胀、不消化、食欲下降等问题,适合全家饮用。

而由玫瑰花、佛手花、莲子、淮小麦等组方的花莲安神饮,对因为过年忙碌、作息混乱而导致的心烦意乱、睡眠难安,有较好的调理作用,能帮助疏肝理气,宁心安神。

几款茶饮较方便的饮用方式就是在养生壶里加水500-1000毫升,煮5-10分钟即可。过年期间也可以分享给亲朋好友,帮助酒后护肝,饭后消食,睡眠安神。

冬季咽喉干痛推荐一道甜品

冬季进食温热食物增多,易造成体内热气蕴结。体内的热气无法散发,脾胃气机就容易郁结,引发内火、损伤阴液,会出现口干舌燥、大便偏硬、手足心热的情况。今天给大家推荐一道药膳甜品——小吊梨汤。

1个雪梨清洗干净去皮(梨皮不要丢),梨肉切成小块备用。半朵银耳提前用清水泡发,撕成小朵,再用煮开的热水浸泡,盖上盖子焖10分钟出胶备用。将备好的银耳(连同泡银耳的热水)、梨肉、梨皮、2粒乌梅、1个去核红枣、10克冰糖一起放入锅中,加入600毫升清水,大火煮开后转小火再煮30分钟。最后加入5克枸杞,稍煮或关火焖10分钟即可。每周可选1-2天少量、多次代水饮用,也可吃少量梨子和银耳。有助滋阴润燥、润肺止咳。

需注意,冰糖炖雪梨性偏寒凉,仅对热咳有较好的调养作用,虚寒体质者不适宜食用。

据广东中医药微信公众号

无糖饼干这样吃反而不利于控糖

寒冬里来杯热茶,再吃点“无糖饼干”,美味又健康。“无糖饼干”真的像看上去那样健康吗?

所谓“无糖饼干”,通常指没有额外添加蔗糖、麦芽糖等糖类的饼干,也有商家称其为“控糖饼干”。

和其他饼干一样,“无糖饼干”主要成分依然是各种谷物粉,如小麦粉、玉米粉,属于碳水化合物含量较高的食物,代谢时,易被转换为葡萄糖,导致血糖升高和波动。

同理,市售的“无糖面包”“无糖蛋卷”“无糖桃酥”等,如抱着“控糖”想法经常吃,反而不利于血糖管理。

当然,“无糖饼干”并非完全不能吃,而是务必注意量。要算在每日食谱的碳水化合物总量里,吃了这类饼干,其他碳水化合物的量就要减少。此外,“无糖饼干”制作过程中可能添加大量食用油,多吃易导致总热量和脂肪的摄入量超标,引起肥胖和胰岛素抵抗,对血糖控制也有影响。 据健康上海 12320