

## 节后复工 你的肠胃还适应吗?

# 体重暴涨? 教你八招做到简易“轻断食”

元宵节过完了,冬奥会也看完了,咱们看看是谁吃胖了?上秤一看,许多人难免惊呼一声,不过呢,现在补救还来得及。怎样兼顾美食和身材呢?比起鲁莽的节食,轻断食或许更实用,也更容易坚持下去。这里就给大家准备八个“轻断食”招数。

### 第一招:主攻三餐,控制零食

如果用餐时已经吃饱,就没必要再吃很多零食了。三餐主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是更大的麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,体积小,热量密度高,而且营养价值低,长上身的都是松软肥肉。

### 第二招:餐前垫饥,放慢进食

有研究表明,在用餐前半小时吃少量食物,如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等,能有效降低正餐时的食欲,避免饮食过量。如果自己是实在控制不住筷子的人,可以考虑采取这个方法。细嚼慢咽更能体会到食物的美味,又避免饮食过量。

### 第三招:多挑骨刺,增加蔬菜

尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物。比如需要啃的鸭头啊,需要挑刺的鱼尾啊,需要去壳的虾蟹啊,多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,就不容易吃过量了。

### 第四招:主食清淡,减少煎炸

食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷,以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等,既含淀粉又含大量油脂,是经典的高热量食物。

这些食物每天不要超过一款为好,吃时也要选最小份。煎炸和油酥的菜着

也少吃点。这样,饭菜的热量就不至于爆棚了。

### 第五招:避免饮料,换成淡茶

除了饭菜的热量之外,还有很大一部分热量来自于用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好,其实甜饮料的热量也是相当可观的。一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含有约80-100千卡的热量。那些乳白色的“奶汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。

如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

### 第六招:早餐清淡,喝粥吃菜

午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪和蛋白质食物的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息的机会。

### 第七招:多做家务,增加步数

保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了,那就得增加体力活动,把多吃掉的热量消耗掉。

即便坚持不了去健身房,可以走路、跑步、做操,还可以做家务、扔垃圾、取快递,或者带孩子玩、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪个都能增加热量消耗。

### 第八招:适度断食,及时休息

如果真的吃多了,可以挑比较轻松的日子,做一个轻断食,只吃其他日子四分之一的热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。

以上八招,总有几招适合您。肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等的发生,很多都是

因为饮食不节而引起的,如果真能有健康饮食的意识,遵循以上忠告,这些事情就不会发生了。对于多数日常饮食节制的健康年轻人来说,过年期间在饮食上略有放松也不用担心。比如说,就算吃两次甜食、吃几次油炸大菜,但仅限于节日期间的几天,并不会一下子胖几斤。其他时间健康饮食、坚持运动就够啦。

### 消化不良?教你“揉+茶饮+中成药”调养三妙招!

在接连经过元旦、春节、元宵节等佳节的各种聚餐,享受完各种不到逢年过节都不轻易拿出来烹饪的美味佳肴之后,您是否或多或少地出现腹胀、反酸、嗝气、胃痛、不思饮食等消化不良的症状呢?

【素问·痹论】:“饮食不节,肠胃乃伤。”中医理论认为:胃主受纳,脾主运化,胃气降则和,脾气升则健,若饮食不节,或过食油腻,脾胃运化不及,则成食积内停,致中焦气机受阻,故见脘腹胀满,嗝气吞酸,不欲饮食,甚则疼痛。

为了让您在节后尽快进入到最佳的工作状态,应急总医院(原煤炭总医院)中医科主治医师陶睿为大家推荐几个养胃消食的好方法:

#### 按摩人体穴位进行手法调节

1.揉内关:内关穴位于手腕内侧,距手腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋二指并拢的宽度处,在两筋之间取穴。用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行。

2.揉足三里:足三里穴位于外膝眼下三寸(四个手指并拢的宽度),胫骨外侧约一横指处。以两手指指端部点按足三里穴36次。

3.按摩腹部:两手交叉,以肚脐为中心揉按腹部,顺时针36圈。

#### 自己制作健康代茶饮

1.麦芽山楂饮

组成:生麦芽15g、山楂15g、陈皮9g。

服用方法:煎煮或开水冲泡后饮用。

功效:行气消食,和胃开郁。

2.萝卜蜂蜜茶

组成:白萝卜120g、绿茶5g、蜂蜜20g

服用方法:白萝卜捣烂取汁,绿茶开水冲泡5分钟后取汁,混合后加蜂蜜调匀,加热饮用。

功效:降气和胃,清热导滞。

#### 适当吃点中成药

1.保和丸

组成:山楂、半夏、茯苓、神曲、陈皮、连翘、莱菔子。

主治:食积内停、脘腹胀满、噎膈吞酸、不欲饮食等症。

方解:本方出自元代《丹溪心法》。方中山楂善消肉食油腻之积,为君药。

神曲善消酒食陈腐之积;莱菔子善消谷面痰气之积,共为臣药。半夏、陈皮行气化滞,和胃止呕;茯苓健脾祛湿;连翘清热散结,共为佐药。诸药合用,使化食积,清郁热,畅气机,健脾胃,因其药力和缓平稳,故称之为“保和”丸。

2.越鞠丸

组成:香附、川芎、苍术、神曲、栀子。

主治:胸膈、腹胀、嗝气、痰涎等症。

方解:本方出自《丹溪心法》。立方本意为疏解“六郁”证,即气、血、湿、火、痰、食六种郁症的合称。郁,是壅遏不通畅或郁结不舒。方中香附疏肝解郁,以治气郁,为君药。川芎辛香,活血祛瘀,以治血郁,为臣药。栀子清热泻火,以治火郁;苍术燥湿运脾,以治湿郁;神曲消食导滞,以治食郁。三药共为佐药。虽言六郁,但皆由气郁所致,治疗当以行气解郁为主,使气行则血畅、火清、气畅则湿化、食消、痰除。

若使用上述方法症状仍不缓解,建议您到医院进行进一步诊治。



## 久坐 让你的运动收益大打折扣

“动”给身体带来的好处我们已经了解了。那么,如果每天都达成了运动目标,是不是就可以高枕无忧了呢?其实不然。因为“静”会让你的运动收益严重“缩水”。北京市疾控中心慢病所的专家提醒公众,“多动”和“少静”同样重要。

### 送你一个通用的“运动公式”

关于一个成年人,在身体条件允许时应当如何开展身体活动,世卫组织给出了明确的建议:

每周至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75-150分钟的高强度有氧活动,或者等量的中等强度和低强度活动组合。

每周中,要有2天或2天以上进行中等强度或更高等级的抗阻力运动,隔日进行,以强化肌肉,锻炼所有主要肌肉群。

### 坐上12小时 运动收益全蒸发

一天之中,除去睡眠时间,我们大约有16个小时的活动时间。假设每天进行30分钟的中/高强度身体活动,那么,如果在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,会发生什么?

研究发现,中/高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11至12小时以上时,中/高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消!

也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!此外,久坐,特别是姿势不良的久坐,还会带来关节损伤、肌肉僵硬、血液流动减缓、脂肪分解速度减慢、氧气交换不足、大脑灵活性降低等负面影响。

长此以往,久坐还会增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、肾脏和肝脏疾病等慢性疾病的发病风险,增高死亡风险。

因此,北京市疾控中心慢病所的专家提醒大家,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别纳入考虑并制定行动计划的重要内容。

### 见缝插针动起来

如今,我们的生活方式使坐着的时间远远大于我们的活动时间。工作、上课、看电视、使用电子产品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎么做?世卫组织的另一条建议予以充分的重视:限制久坐时间,用久坐的时间进行各种强度的身体活动,包括轻度强度。

很多时候,改变工作学习时身体站或坐的状态并不容易,建议大家可以从打断久坐状态的角度入手。

研究发现,每隔30至60分钟时打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用来打断久坐行为的身体活动,可以是中/高强度,也可以是低强度。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”做出合理安排。

慢病所专家建议,乘公交车上、下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中/高强度身体活动时间。

在工作时,可以像上学时一样,利用手机等工具为自己设定一个“下课铃”,提醒自己每隔45分钟就起来到处走走、爬爬楼梯、伸展四肢,活动5分钟。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难!

## 初春时节这样做 九招护好心和脑

初春,气候多变。心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,极易导致血管阻塞,血流供应中断,血液流通受阻,使血管内的毒性物质不易排出,从而诱发心脑血管疾病。

### 高危人群 警惕这些症状

患有高血压、长期吸烟、熬夜、压力大、饮食不平衡、少运动、血脂异常、糖尿病、慢性肾脏病、代谢综合征、睡眠障碍患者都是心脑血管疾病的高危人群,在冬春交替时节要特别注意防范。

脑出血前多无预兆,往往突然发生,若出现以下症状需警惕,请及时就医:

- 1.剧烈头痛或长期头痛加重,尤其伴有严重恶心呕吐,或颈背部疼痛等;
- 2.突发肢体麻木、无力、口角歪斜等;
- 3.突发说不出话来,或说话含糊,或听不懂别人说话等;
- 4.视物模糊、眼胀痛和重影等;
- 5.原因不明的困倦或神志不醒,躁动,尤其伴大小便失禁等;
- 6.突发的头晕、视物旋转,晕倒在地,意识模糊或昏迷。

### 做好这几点 预防心脑血管疾病

- 1、稳定血压,防止血压的反弹及过度波动;
- 2、调整情绪,保持乐观,避免精神紧张和情绪激动;
- 3、清淡饮食,多吃水果、蔬菜、豆制品,配适量瘦肉、蛋、鱼,少吃动物内脏,忌烟酒;吃饭七成饱。
- 4、保持大便通畅。(用力排便,腹压升高,血压和颅内压均升高,可导致血管破裂);
- 5、防寒保暖,户外活动不宜晨起过早,过度运动;
- 6、注意劳逸结合,合理安排工作,坚持适当体育锻炼,保证足够睡眠,避免过度劳累和剧烈运动。
- 7、严格遵医嘱规范用药,勿随意更换调整用药。
- 8、老人晨起不要急于下床,要缓缓起身。
- 9、老人早起饮温开水500毫升,一日三餐外多饮些水,有助于使血液稀释,避免血栓形成。

本版据人民网



## 痛风 就得吃糠咽菜? 看完发现自己亏大了!

时至今日,痛风已成为我国继糖尿病之后又一常见的代谢综合征。痛风是嘌呤代谢障碍而导致血尿酸水平升高,尿酸盐晶体沉积于组织或器官并引起损伤的一组临床综合征。

为了避开痛风再次发作,不少经历过其疼痛折磨的病友,选择了忌口。不仅从此告别大鱼大肉,甚至连豆腐、高嘌呤蔬菜都敬而远之。难道,痛风患者真的从此就要过上“吃糠咽菜”的生活了吗?

痛风患者的生活方式管理确实重要,但也要讲究科学。今天,根据临床经验,结合相关文献,风湿免疫科医生就来帮大家梳理一下痛风患者在饮食管理中的常见误区。

### 误区:高嘌呤蔬菜不能吃

有些蔬菜如芦笋、菠菜、蘑菇、四季豆、菜花等嘌呤含量较高,导致痛风患者不敢食用,担心诱发痛风的发作。

实际上,蔬菜为碱性食物,且富含大量维生素C,是痛风的保护因素。因此,高嘌呤蔬菜不会增加痛风的发病风险,所以无需严格限制。

### 误区:与酒肉再无缘

痛风患者生活方式的干预贯穿始终,疾病不同时期对饮食的要求不同:在痛风发作的急性期时,机体处于易损期,应严格控制嘌呤的摄入,远离酒类,避免加重急性痛风性关节炎的症状。而在间歇期时,由于血尿酸水平比急性期有所升高,治疗重点是降低尿酸药物控制达标,饮食控制可适当放宽。

比如,可限量食用虾、螃蟹、乌贼等中等嘌呤含量的海产品及牛羊猪肉等。

### 误区:痛风就得多吃粗粮

由于谷物糙皮中嘌呤含量相对较高,作为主食摄入量较大,过多摄入会引起血尿酸生成增多。特别是在痛风发作期,更不要食用含嘌呤高的粗粮。

此外,在日常饮食中,建议痛风患者的主食还是以细粮为主,可选择性摄入嘌呤含量低的粗粮,如玉米和小米等。

### 误区:豆制品嘌呤高应禁食

豆类及豆制品确实含嘌呤比较高,较早的观点建议痛风患者限制豆类及豆制品的摄入。后来研究发现豆类及豆制品中的某些成分能够促进尿酸的排泄,曾一度鼓励痛风患者食用豆类及豆制品。

而最新的研究倾向于既不鼓励也不限制豆类及豆制品的摄入,正常食用即可。

### 误区:海产品全都碰不得

不同海产品嘌呤含量差别很大,比如海蜇和海参的嘌呤含量甚至比有些青菜还要低。因此,海参、海蜇、海藻这些低嘌呤的海产品,痛风患者完全可以吃。

另外,疾病的不同时期海产品的摄入量要求也不同。急性期及血尿酸未控制的患者,绝对禁食嘌呤高的海产品。但是,间歇期及血尿酸已经控制达标的患者,可以有选择性地食用嘌呤含量中低等的海产品,如三文鱼、秋刀鱼等。

### 误区:饮食控制越“狠”越好

暴饮暴食可诱发痛风急性发作,控制饮食可以降体重、降尿酸。加之有些患者不愿口服药物降尿酸,因此采取节食的方法进行治疗。

适当地控制饮食确实对痛风有利,但过度节食会产生酮体等酸性代谢产物,这些酸性代谢产物会导致尿酸增高,甚至诱发痛风性关节炎急性发作。

因此,痛风患者不可过度节食,应根据每日所需热量,做到节食有度,营养均衡。

### 误区:水果嘌呤低可以随便吃

水果是嘌呤含量最低的食物,但痛风患者不能因为水果嘌呤含量低而不加限制地大吃特吃,特别是短时间内大量食用水果。因为水果中的果糖含量高,果糖又会升高尿酸的水平,还增加肥胖、血脂异常、糖尿病等的发病风险。

因此,痛风患者要有选择地食用水果,可多食用果糖含量低的水果,不宜过多食用含果糖成分较高的水果。

### 误区:饮料可以代替水

我们鼓励痛风患者多饮水,维持每天尿量在2000ml以上。但有些患者以含糖饮料代替水分,也能达到每天2000ml以上尿量的要求。这种做法是错误的,因为含糖饮料中的甜味剂大多是高果糖浆,也叫果葡糖浆。其摄入的增多不但会导致尿酸生成增多,加重病情,甚至还有引发糖尿病、冠心病及肿瘤的风险。



## 孩子爱吃甜 先看懂这几个问答

咱们大人都抵挡不住的“甜蜜诱惑”,何况是孩子呢?不过营养的世界凡事都讲一个量,今天我们就来说说一天究竟能吃多少糖,如何让孩子健康吃“甜”!

### Q:什么是添加糖?

A:添加糖是指人工加到食品中的糖类,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。

我们首先来看看权威机构的推荐:2016版《中国居民膳食指南》建议:“控制添加糖的摄入量,每天摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。”

世界卫生组织2015年发布的《成人和儿童糖摄入量》中指出:“在整个生命历程中减少游离糖摄入量。成人和儿童游离糖摄入量应减至摄入总能量的10%以内。如能进一步将其降至低于摄入总能量的5%,会对健康带来更多好处。”

### Q:什么是游离糖?

A:可以理解为添加糖+果汁中的糖分,更推荐吃新鲜完整的水果。

也就是说游离糖的范畴更广一些,即使是鲜榨果汁中的糖分也应当控制,换句话说更推荐吃新鲜完整的水果。糖提供的只是纯粹的能量,而新鲜水果带给我们清甜口感的同时还提供了人体所必需的各种维生素、矿物质以及膳食纤维。

对于中等活动量的3-10岁的宝宝而言,根据不同的能量摄入水平计算后,游离糖每日的摄入量应不超过30-50g,最好控制在15-25g以下。过量摄入添加糖(游离糖)将大大增加龋齿、肥胖、糖尿病等的发生风险。

### Q:甜食及饮料中究竟有多少糖?

A:稍有不慎糖的摄入量就会大大超标,零食、酸奶、饮料……

饮料的含糖量一般10-15g/100ml,果汁和益生菌饮料也不例外;

各色酸奶中添加糖的量往往在7-10g/100ml;糖果基本上100%都是糖;巧克力的含糖量也在50-60g/100g。

零食也是孩子们摄入添加糖(游离糖)的一大途径。过多或不合理零食消费行为可能增加肥胖及相关慢性病发生的风险;而合理的零食消费可以作为三餐的有益补充。

值得一提的是,2021年最新的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)拟将含糖量也作为强制标识的条目(先含含糖量往往包含在标签的总碳水化合物中),因此那些本身含有天然糖分或淀粉类包装食品中究竟额外添加了多少糖以后将更一目了然,无所遁形!

Q:有什么实用方法可以避免多余的糖摄入,又让孩子更爱吃天然食材呢?

A:尽量自己制作天然水果甜品,让孩子参与到食物选择和制作中

与其购买加了果酱的风味酸奶,为何不选择无添加糖的酸奶,自己加点蓝莓、草莓拌着吃呢?比起超市里果味饮料浓浓的香口味,自家用搅拌机制作的香蕉牛奶、芒果牛奶,或将水果切丁做成的牛奶水果捞不是更香么?

有研究显示,通过视觉和触觉的刺激,小朋友往往会对食物表现出更大的兴趣,中国儿童青少年膳食指南中也特别提出“参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱”等关键推荐。家长们可以试试与孩子们一起制作水果拼盘,发挥宝宝的想象力用水果摆出新奇的造型,让宝宝在游戏中爱蔬果,引导宝宝吃出“彩虹”饮食。

当然啦,有的人可能会觉得不喝饮料、不吃糖果的人生是不完整的,但其实重点还是在于量的控制,咱们不是还有那15-25g的份额吗,把它留给最爱的一个吧!