

营养专家于仁文的饮食经

不仅吃药要对症,选择食物时也要“对症”,选对了食物才能吃出健康。下面是陆军总医院资深营养配餐专家于仁文总结的饮食经。

宁可三日无肉,不可一日无豆。都知道肉吃得过多容易患上痛风、癌症、糖尿病、高血压、心脑血管疾病等,但纯粹的素食也不意味着一定健康。素食者优质蛋白质缺乏是常见的问题,日常饮食必须增加鸡蛋、牛奶和豆类食物的摄入,保证素食食材的多样性,才能做到营养全面均衡。

冒烟的油很伤身。油只要在锅里一冒烟,就不能再用了,包括猪油在内。油一旦冒

烟,油里面的维生素E和不饱和脂肪酸被氧化,就变成了不健康的反式脂肪酸,还会产生致癌物。

五谷豆浆比五谷豆浆更减肥。同样的食物,加工方式不同,减肥的效果也不一样,五谷豆浆和五谷豆粥也是这个道理。比如黄豆、红豆、黑豆、大米、燕麦这些食材,可以全部放进豆浆机里打成五谷豆浆,也可以直接煮成粥。两者食材是一样的,热量也是一样的,但粥的饱腹感更强。

姜片用醋泡着吃。经过醋浸泡的姜没了辛辣味,还富含有机酸和蛋白酶,能刺激胃部的血液循环和消化液的分泌,

更好地降低胃肠道负担。此外,姜里面有很多杀菌物质,能有效杀死食物中一些没有灭活的细菌。

白糖换成蜂蜜。喜欢吃甜的人把白糖换成蜂蜜或炼乳更好,这样既保留了口感,又减少了20%~30%的碳水化合物。蜂蜜里含有丰富的酶,能抗氧化、抗衰老。另外,蜂蜜的附着感很强,虽然没有白糖的含糖量高,但是能让人感觉到更甜。做菜需要放糖时,可以改成稍微放一点炼乳,热量慢慢就会降下来。

牛奶和面更补钙。对于喝牛奶拉肚子的人,有个好办法——用牛奶蒸馒头,在和面的时候别用水,用牛奶代替。

经过发酵之后,牛奶中的乳糖就变成了半乳糖和葡萄糖,不仅味道更甜,也解决了乳糖不耐受的问题。经过发酵的馒头,能破坏面粉里的植酸(植酸会降低钙的吸收),让牛奶中的钙更容易吸收。此外,用牛奶和面做面条也是不错的选择。

青菜速焯快炒。为了更好地保留蔬菜中的水溶性维生素,建议采用速焯快炒的方式,即在炒青菜之前,开大火,在热水里迅速地焯一下,开锅3秒钟即可。炒的时候,放一点油(让油刚好浸润锅底),这样炒出来的菜,翠绿口感又好,营养流失的也少。

杨小明/文

温馨提示

立冬后气温不断降低,给身体各个器官和神经系统带来很大危害。立冬后如何保护我们的器官呢?

注意保暖 酌情调药

人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,使心、脑负荷加重,从而诱发心脑血管疾病,高血压的发病率也随之上升。不少心脑血管病患者知道在季节更替的时候身体会出现不适,开始按自己的“医学常识”调整药量,这种做法并不稳妥,

调整药量必须根据血压监测情况进行,最好先征求医生的意见,酌情调整。

多喝热水 防止干燥

由于老人和孩子抵抗力较弱,可能会因气温骤降引起伤风、感冒等呼吸道疾病,症状大多表现为咽喉肿痛、发烧、流鼻涕等。如果是轻微感冒,建议多喝水。冬季支气管哮喘病人一定要注意保暖,多喝水,防止干燥。晨练的人不宜起得过早,要保证饮食规律,注意劳逸结合,不要过度透支身体。

立冬时节怎样保护身体器官



冷水洗鼻 保护鼻腔

过敏性鼻炎患者容易出现流鼻涕、鼻子发痒、频繁打喷嚏等,有的伴有哮喘。平时要做好鼻腔清洁,保持室内空气湿度,避免鼻腔太过干燥,戒烟限酒,减少对鼻腔黏膜的刺激,坚持每天用冷水洗鼻以加强鼻子对

冷空气的适应能力。

饮食温软 规律清淡

气温一低,急、慢性胃炎,消化性溃疡患者便多了起来。胃部受冷空气的影响,胃酸分泌会增多。胃部相对脆弱的易感人群,由于饮食不规律,气温一下降,溃疡就容易复发。冬季一定要养成好的饮食习惯,吃饭要选择温软清淡的食物,饮食要有规律,不要饥一顿饱一顿,不要吃过冷过热的食物,同时,辛辣刺激食物要远离,避免暴饮暴食。 据《大河健康报》



食疗宝典

缓解老花眼 喝女贞子粥

中医认为,老花眼多由年老后脏腑气血衰弱、不能滋养眼部所致。治疗以滋阴补肾、养肝明目为主。

在此推荐一款可以缓解老花眼的药粥。

材料及做法:取女贞子30克、枸杞30克、粳米200克、冰糖少许。先将女贞子和枸杞加清水小火煮沸半小时,然后去渣留汁,再将粳米、冰糖一起加入药汁中煎煮成粥,每天早晚食用。

功效:女贞子味甘、苦,性凉,归肝、肾经,具有滋补肝肾、明目之功效,常用于治疗肝肾阴虚、头昏目眩、腰酸、耳鸣、遗精、须发早白、视力减退或目暗不明。枸杞味甘、性平,归肝、肾经,具有滋补肝肾、益精明目、抗衰老之功效。粳米味甘、性平,归脾、胃经,有通血脉、好颜色、聪耳明目的作用。冰糖味甘、性平,归脾、肺经,能健脾和胃、润肺止咳,并且性质比较平和,不易留湿生痰、化热。四味合用,有滋阴补肾、养肝明目的功效,适合肝肾阴虚所致头昏眼花兼腰膝酸软等症患者服用。但需注意,脾胃虚寒、大便溏泻者不适合服用此粥。 郭旭光/文

有新闻《老友新闻》
有历史《精品阅读》
有故事《记者串门》
有生活《百事顾问》
有医疗《医疗指南》

让更多老年人老有所养老有

一纸精彩 值得拥有

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线

中国邮政:11185
长安东站 开发区站: 66161718
长安西站 长安北站: 66161717

桥东南站 裕华西站: 66161716
新华南站 新华北站: 66161721
桥西南站 桥西北站: 66161729

每周三期 全年定价120元
四开八版

邮发代号: 17-103

保健支招

三个动作调理脏腑

人体的气机(脏腑经络等的功能活动)总是在“升、降、枢”循环往复,如果这个过程顺畅,五脏六腑就调和安康。下面三个动作可以帮助做到这一点。

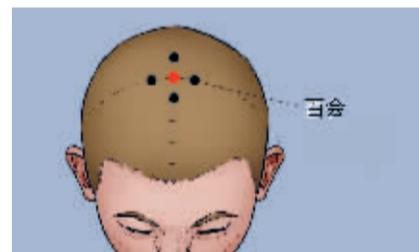
升:上拍百会

百会穴位于头顶,前发际正中直上5寸(两耳尖连线与头正中线的交点,如图)。百会是人体督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经和足厥阴肝经的交会穴,属人体诸阳之会。中医讲,阳气主升、主温、主动,拍百会这一动作能刺激穴位,疏通经络,促进清阳之气上升,激发调动人体内阳气,进而改善脱肛、胃下垂、子宫下垂等下陷症状。而血随气升,还能缓解头晕、头痛等脑供血不足的情况,使人保持神清气爽、精神焕发的状态。

操作方法:用手掌直接拍打头顶,掌心对准百会穴处,以适当力度有震动感而不觉得疼痛为宜,每次拍打30~60秒。上午拍打更佳。

枢:中揉腹

腹部居于人体中间位置,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行,靠腹正中由近及远依次排开,肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部,五脏(除心肺)之经络腧穴分布于此,六腑之器藏纳于此。腹部是五脏六腑功能集中地,就像人体的十字路口,沟通上下、调节左右。揉腹部,一是通过接触摩擦刺激部位腧穴、增强所属经络功能,通



调五脏;二是六腑“以通为用,以降为顺”,按照一定方向揉腹可加强六腑通降功能。

操作方法:掌心朝下,两手掌叠放于腹部,以肚脐为中心划圆,未进餐则顺时针、逆时针方向各划数十次,进餐后顺时针方向划数十次。

降:下跺脚

脚是人体第二心脏,许多通往全身各处的经络,大都交汇在足部,如人体十二正经中足三阴经与足三阳经相交于足。足虽位置居下,但其以经络与全身各部相联系。跺脚的过程就是按摩足底穴位的过程。同时,下跺脚与上拍百会相呼应,一个升清阳,一个降浊阴。跺脚这个向下的瞬时动作有助于引浊气下行,加速水液代谢及毒素排出。

操作方法:将一只脚抬离地面约20厘米,用力向下跺,以全脚掌着地,之后换另一只脚,如此左右脚快速交换跺,每天坚持30分钟,以微微出汗为宜。老年人适当减小力度、放慢速度。患有下肢骨关节病者不宜做此动作。

代金刚 戴颖慧/文