

揪出饮食中的“坏分子”



健康的饮食模式,以多样化、高营养素密度为特色,而且可以富有个性化特色。此外,还要考虑如何限制一些“坏分子”,如添加的糖(不包括果蔬和水果干里天然带有的糖分)、盐(包括其他含钠的食品添加剂),也要适当控制饱和脂肪和反式脂肪的总量以及酒精的数量。专家对此进行详细解读,告诉大家这些“坏分子”的藏身之处。

食物中添加的糖,不能超过一日总热量的10%

解读:这个数值一点都不苛求。按每个人每天摄入2000千卡热量(我国轻体力活动女性热量推荐值是1800千卡,男性2250千卡,平均约为2000千卡)来计算,10%的量是200千卡,相当于50克白糖。2015年世界卫生组织对添加糖的推荐是:要限制每日在50克以内,最好是每日25克以内。

糖的藏身之处:

加糖的中西式点心:如甜面包、饼干、蛋糕、蛋挞、桃酥等。
加糖的粥和糊糊:如杂粮粥、甜味冲的早餐营养麦片、芝麻糊、花生糊等。
加糖的甜食菜肴:如蒸山药蘸炼乳、蒸土豆蘸糖、拔丝红薯、蜜汁南瓜、桂花糯米藕等。
加糖的鱼和肉菜:如荔枝肉、糖醋小排、糖醋鲤鱼等。
加糖的汤羹:如蛋蓉玉米羹、水果羹、酒酿圆子、红豆沙、绿豆沙、银耳羹、各种糖水等。
加糖的小吃和零食:比如汤圆、月饼、甜粽、八宝饭、蜜三刀、驴打滚、糖耳朵、栗羊羹、绿豆糕、双皮奶、杏仁豆腐等。
加糖的奶制品:如大多数酸奶、调味牛奶(比如巧克力牛奶、果味牛奶)、奶片、甜奶酪等。
加糖的水果制品:如水果罐头、水果羹、果酱、果冻、果脯等。
加糖或蜂蜜的家庭自制饮料:如红糖水、蜂蜜水、加糖的豆浆、加冰糖的煮梨水、加糖的绿豆汤、加冰糖冲泡的花果茶等。
甜味的市售饮料,甜味的冰淇淋、雪糕、冰沙奶昔、酸梅汤,以及各种糖果、甜巧克力等。

小结:事实上,甜食不是不能吃,但如果随便吃上两三种,一天添加糖的量很容易突破50克。所以,简单说,除了水果和水果干,上述加糖多的东西,每天控制为一款比较稳妥。

饱和脂肪控制在每日总热量的10%以内

解读:饱和脂肪需要控制,是因为它们摄入过多有可能增加心脑血管疾病的风险。那么,每日10%的热量,到底相当于多少饱和脂肪呢?因为脂肪的热量系数远高于糖,所以200千卡饱和脂肪只相当于22克。

饱和脂肪的藏身之处:

猪牛羊肉(红肉),特别是肥牛、肥羊、五花肉。越是有“大理石花纹”和“雪花”的牛肉,含饱和脂肪就越高。从那白花花的肥肉,可以炼出大量的动物油。而牛羊肉的脂肪中,饱和脂肪比例要比猪油更高。红肉的一般规律是,肉越贵,口感越多汁,味道越香浓,脂肪含量越高。
各种用猪油、肥肉烹调的菜肴或者制作的点心小吃:如汤圆、肉粽、咸肉月饼、加了猪油的八宝饭等。

各种添加肥肉制作的肉制品:如香肠、灌肠、午餐肉、肉丸,以及添加肉馅的各种美食。

各种添加黄油、植物奶油或起酥油的焙烤食品,起酥面包、蛋挞、饼干、曲奇、派、酥点等。

各种预包装油炸食品。绝大多数专业制作的油炸食品,如油炸方便面、锅巴、薯片等都是以棕榈油为煎炸油,其中饱和脂肪的比例较大。

奶酪、蛋糕表面用的奶油、冰淇淋、慕斯甜点、奶酪蛋糕、欧式蛋糕等。越是高档冰淇淋,含奶油越多,当然饱和脂肪也就越多。无论冰淇淋和蛋糕里加的是植物奶油还是天然奶油,富含饱和脂肪这一点都不会有改变。

高脂肪含量的牛奶和炼乳。牛奶中含有少量饱和脂肪(每100克中约2克),喝一杯距离限量还很远,但如果当水一样每天喝三四杯,那总量就可不低估了。

奶精和植脂末。这类成分通常加在各种速冲糊粉(比如早餐谷物粉、椰子粉等)、甜味奶茶、热巧克力饮料、咖啡伴侣等中。虽然现在植脂末反式脂肪酸含量很低,但饱和脂肪含量高这一点是不会改变的。

猪油、牛油、黄油之类也是饱和脂肪的“大本营”

小结:哪怕每天只吃一两猪牛羊肉,但如果三餐之外再吃点饼干曲奇,再加一点冰淇淋和甜点,就很容易饱和脂肪过量。此外,如果少吃高饱和脂肪的加工食品、油炸食品、人造黄油,那么人造反式脂肪酸的数量也同时能得到有效控制。

每天的钠摄入量控制在2300毫克以内(换算成食盐约6克)

解读:众所周知,多吃盐有害健康,比如升高血压、导致钙流失、伤害皮肤等。

盐的藏身之处:

各种咸味调味品:包括酱油、豆酱、黄酱、甜面酱、豆豉、各类腐乳、豆瓣酱、韭菜花酱、辣椒酱、香菇酱等。
各种鲜味调味品:如味精、鸡精、蘑菇精、各种高汤宝、汤料、虾酱、鱼露、海鲜调味汁、蚝油、水解蛋白质鲜味料、各种方便汤料等。

各种小零食:包括话梅等蜜饯凉果,怪味豆、兰花豆等传统零

食,锅巴、薯片等油炸零食,豆干、辣条等豆制品零食,牛肉干等肉类零食,以及五香花生等坚果油炸零食,都含有很多盐。

含碳酸氢钠和碳酸钠的食品:如小苏打(碳酸氢钠)、纯碱(碳酸钠)、加入碳酸氢钠的各种泡打粉、自发粉、膨发剂,加入碳酸氢钠的各种面点,如油条、麻花、窝头等松软面点,加入纯碱的挂面、面条、方便面饼、碱水粽子等。各种饼干、苏打饼等蓬松质地的点心,没有碳酸氢钠都是做不出来的。

其他含钠的添加剂:比如饮料、淀粉制品、面点、面条、饺子皮等中添加的各种磷酸钠盐、柠檬酸三钠等有机酸钠盐,防腐剂、防霉剂中的苯甲酸钠、脱氢醋酸钠、丙酸钠等钠盐。事实上,多数食品添加剂都是以钠盐形式加入的。

小结:要想限盐,不仅仅做莱要少放盐,还需要注意各种加工食品。

如饮酒,须限量

解读:女性限制在每日一个酒精单位以内,男性限制在每天两个酒精单位以内,而未达法定年龄的未成年人不能饮酒。所谓一个酒精单位,相当于12克纯酒精。按照100毫升啤酒含酒精4克,黄酒和葡萄酒12克,白酒40克计算,分别相当于300毫升啤酒(普通一次性纸杯1杯半),100毫升黄酒和红酒(一次性纸杯半杯),以及30毫升白酒。

不过,烹调时加的一勺料酒,以及醪糟蛋花汤里的一点醪糟,并不在限制当中,因为经过烹调加热,那点本来就不多的酒精已经大部分挥发了,数量少到可以忽略。

温馨提示

总之,虽然新鲜天然食物有很多品种可以吃,但健康饮食模式要求少糖、减盐烹调,鲜味和咸味调味品都要限量。比如吃了一款甜汤,就不再做糖醋口的菜了;加了鸡精,就要少加或不加盐;加了蒜蓉辣酱,就不放盐了。

当然,最后还要鼓励人们不仅要合理饮食,而且要保证足够的体力活动量,以便维持一个健康的体重状态,保持体内脂肪不超标,特别是要控制内脏脂肪的比例。这对预防肥胖、糖尿病和心脑血管疾病都非常重要,也是保证健康状态和提升生命质量的重要措施。

(范红)

春季养肝记住『三少三多』

中医理论认为,肝在五行中属木,与春季相应,通于春气。类比春天树木生长伸展和生机勃勃的特性,肝同样具有条达舒畅、升发生长的特性。肝气疏通、畅达则全身气机条达,进而推动人体全身血液、营养物质运送到各个脏器,促进消化系统正常工作、胆汁的分泌排泄以及调节人的情志等。

春季万物复苏、阳气始发,人的肝气亦变得旺盛。若肝气不顺,与春天的生化之气不相合,就会导致肝气升发太过,进而肝气上逆、气郁化火、肝阳偏亢、肝风内动,出现烦躁、易怒、眩晕、面赤,甚至中风昏厥等症状,这也是诸多肝脏疾病容易在春天加重和复发的原因;另一方面,利用春季人体机能的生发特性,正是保持肝气升举、调畅体内气机的最佳时节,故春季最宜养肝。

那么,春季如何养肝?简而言之,谨记“三少三多”。

少“壮火”,多“少火” 中医的“火”是人体保持气血平衡的一种状态,如果“火候”掌握不好,有所偏盛或亏虚,就会导致疾病的发生。《黄帝内经》有“少火生气,壮火食气”的理论。通俗理解的话,“少火”就是人体的正常生理之火,是维持生命活动的动力,供给人体所必需;而超过人体生理需求的火便为“壮火”,属于病理之火,会消耗人体正气,导致疾病发生。

肝为阴脏,其性质是喜润喜柔,用阳喜温升、喜条达。按照中医“体阴而用阳”的道理,养肝一方面要适量选用温和补养之品,寓以“少火”之意,维护肝脏的正常生理功能;另一方面需注意少用助火之品,以免“壮火”食气,形成阴虚阳亢。“壮火食气”多见于嗜美食厚味、醇酒辛辣之人,因此春季养肝提倡多食谷、菽、菜、果等素食,用口味清淡的天然食品养肝滋阴。

对于本身存在“壮火”情况的人,如有烦躁易怒、面红目赤、头昏脑胀等表现,可适当清火,但要避免使用大寒之品,不妨试试清肝饮(夏枯草5克、薄荷3克、白菊花5克;100℃开水泡5分钟),既可以清肝明目,又可以疏肝解郁,是普遍适宜的清肝降火茶饮方。

少酸增甘 药王孙思邈《千金食治》记载:“春,七十二日,省酸增甘,以养脾气。”根据中医五行学说,肝与酸相应,脾与甘相应;肝气过旺会制约脾的功能,出现头晕、头痛、食欲不振等一系列症状。因此,春季养肝应遵循“少酸增甘”的原则,可以抑制肝气过于亢盛,同时培补脾气的亏虚。

“少酸增甘”不是单纯地少吃酸味食物,多吃甘甜味食物,这里所说的“酸”和“甘”是从中医五行角度出发,凡是属收敛、固涩作用的食物皆归为酸味,如石榴、覆盆子等;具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味,如山药、扁豆、核桃、菜花、莴笋、黑米、燕麦等五谷杂粮。春季饮食多以健脾益气为主,可选用大枣、山药、扁豆、瘦肉、鱼类、蜂蜜、姜、大麦、小麦等具备补益和缓功效的食物,搭配新鲜蔬菜以疏肝理气。

少怒多动 在春季保持心情舒畅和较高的运动量,更有利于机体适应春季的升发之象。情志状态是肝疏泄功能正常与否的关键因素。中医认为怒伤肝,发怒、生闷气都易使肝气郁结,导致气郁化火,也就是人们常说的“肝火”,引发血压升高、头痛、头晕、中风、神志不清等肝火上扬的症状。

运动是促进气机调和、疏肝降火、气机升降相得的好方法,大家一定要利用好春光,多进行户外活动。周末踏青、郊游,观赏自然界的绿色植物,吐故纳新,强身健体,又可以实现怡情养肝之目的。

另外,结合肝与春季的特性,晨起小负荷有氧运动约半小时,晚11时前入睡,也是利于保持良好情绪、颐养肝脏的好方法。(张涛)

养生须知



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(五)

中国公民健康素养——基本知识与技能

9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

流行性感冒(流感)不同于普通感冒,是一种严重的呼吸道传染病。流感病毒致病性强,传播迅速,每年可引起季节性流行,严重危害公众健康。儿童、老年人、体弱者免疫力低、抵抗力弱,是流感病毒感染的高危人群。

在流感流行季节前接种和流感病毒匹配的流感疫苗可预防流感,减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群,应当在医生的指导下接种流感疫苗。由于流感病毒常常发生变异,流感疫苗需每年接种方能获得有效保护。

10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴3种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指被感染的血液经皮肤和粘膜暴露而传播。与感染者共用针头和针具、输入被感染者的血或血成

分、移植感染者的组织或器官可造成传播;与感染者共用剃须刀和牙刷、纹身和针刺也可能引起传播。性接触传播是指(异性或同性)无防护性行为引起的传播,不使用安全套的性行为就会由于生殖体液的接触而传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传给婴儿。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒都不会借助空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝病人或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病、乙肝和丙肝一般不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

【功能】清热、润肺、止咳。
【主治】感冒风热,干咳无痰或少痰,咽痒口干。或感冒日久,干咳无痰、少痰,胸闷气短,口燥咽干。
【禁忌】忌食辛辣、油腻之物。

(白城市中医药老科协:王文卿)

治春季咳嗽方

【处方】川贝12.5g,麦门冬15g,五味子10g,百部15g,柯子肉15g,桔梗10g,生甘草10g,生姜3片。

【制用】每日一剂。常法水煎3次,共煎取药液450毫升,分3次温服。

洗澡别犯五个错

可,洗后用保湿乳液涂抹全身。

水越热越好 皮肤表面有角质层、脂质膜两道天然保护层,是皮肤最好的“保湿霜”,过高的水温会让其作用大打折扣。洗澡时水温最好适中,45摄氏度较为适宜。

时间越长越好 冲澡时间过长对皮肤不利,如同水温高一样会损伤皮肤角质层,易使皮肤干燥、瘙痒。还容易造成疲劳、大脑缺氧等。因此,洗澡时间最好控制在15分钟以内。此外,洗澡频率不能太高,每周3次即可。

(李康)

专家提醒,洗澡中容易犯的5个错,会影响我们的健康,需要避免。

用浴巾擦身体 冲澡后的皮肤相对娇嫩,用浴巾用力来回擦拭,容易刺激皮肤。正确的做法是,用毛巾轻拍身体,吸干水分。

早上洗澡 起床后冲个澡再去上班的人不少,但如果没吃早饭就洗,很容易发生低血糖、晕眩。建议最好晚上洗澡,既能冲掉皮肤表面一天累积的细菌和灰尘,还能减压。

老用沐浴露 沐浴露中含有不少化学成分,长期过量使用容易让皮肤干燥,甚至导致过敏性皮炎。如果身上不脏,建议只用清水洗澡;实在要用则一定要控制用量,每次用一元硬币大小即



头孢不能混着用

出现细菌感染,很多人最先想到的就是用头孢。但这类抗菌药,并不像一些患者所想那样都差不多,互相之间更不能混用。

首先,不同代头孢之间一般不能相互替代,因为各代头孢的抗菌谱是不同的,目前来说,头孢总共分为四代,其中第一代常见的有头孢氨苄、头孢拉定等,口服头孢氨苄、头孢拉定主要用于轻中度呼吸道感染(如气管和支气管急性炎症)、尿路感染、皮肤及软组织感染、骨关节及妇产科感染。头孢呋辛、头孢西丁、头孢克洛等是第二代头孢,临床常用于治疗大肠杆菌、克雷伯杆菌、流感嗜血杆菌、志贺菌属等所致的呼吸道、胆道、肠道尿路及软组织、骨关节等感染。头孢唑肟、头孢唑肟、头孢哌酮、头孢曲松等是第三代头孢,对绿脓杆菌、肠杆菌属、厌氧菌,流感杆菌、淋球菌作用强。肾毒性较小。多数能透入脑脊液。临床用于败血症、脑膜炎、肺炎、骨髓炎、盆腔炎等严重感染及尿路感染;是大肠杆菌、克雷伯肺炎感染的首选药。第四代头孢中常见的是头孢吡肟、头孢匹罗,它们肾毒性较小,多数能透入脑脊液。对部分第三代头孢菌素耐药菌有效。临床主要用于各种严重感染如呼吸道感染、泌尿系统感染、胆道感染、败血症等。因此,不同种类的头孢抗菌谱不同,肾毒性相差也较大,故不能相互替代。

其次,即使是同一代头孢,它们之间也并不能完全相互替代。比如头孢克肟和头孢地尼均属于三代头孢,但在治疗金黄色葡萄球菌引起的感染时,头孢地尼对葡萄球菌属的抗菌活性在第三代口服头孢菌素中最强,而头孢克肟对金黄色葡萄球菌抗菌作用较差。此外,头孢克肟组织穿透力强,在胆囊组织的渗透性良好,在胆汁中浓度较高。而头孢地尼较头孢克肟而言,在胆囊组织中渗透性相对较差。因此,头孢克肟可用于治疗胆道感染,如胆囊炎、胆管炎等。

头孢菌素作为青霉素的衍生物,其结构与青霉素有相似部分,可能存在交叉过敏反应。即如果患者对青霉素类严重过敏,应禁用头孢类抗菌药物;如果患者对青霉素类一般过敏,可根据病情慎重选用头孢类抗菌药物。因此,患者在使用抗菌药前,应充分交待自己的过敏史。(崔艳)

家庭医生