

美国营养博士的健康秘诀

提到如今最出名的健康传播医生,美国的穆罕默德·奥兹博士(DR.OZ)当仁不让,他的营养网站、营养专栏以及电视节目受到许多民众和明星的追捧。近日,墨西哥《宇宙报》撰文分享了他的10个最重要的健康生活建议。

1、要壮,不要瘦。太瘦是影响人体应对病痛或伤害的最大因素。身体虚弱的人不能有效地自我修复。因此,要有计划地进行身体锻炼,包括心肺运动和柔韧训练。

2、不吃白色食品。保健瘦身的最佳方法是不吃白色食品。大多白色食品(面包、大米、面条、

糖、面粉等)主要是由精制碳水化合物构成的。不过蛋清、菜花和鱼之类的白色食物,还是应该经常摄入。

3、西兰花蒸着吃。西兰花富含重要的营养成分,具有清肝和抗癌的功效,是所有蔬菜之王。为了充分发挥西兰花等十字花科蔬菜的功效,应该在烹制前5至10分钟清洗并切好。比起水煮,选择清蒸或微波的烹饪方式更有助于保留其中的抗癌成分。

4、每天补充维生素D。最新研究显示,维生素D可以控制食欲并有助增强脂肪代谢,在减肥中起到重要作用。与此同时,维生

素D还有助增加身体对钙的吸收、增强免疫力、减少炎症并预防多种癌症。火腿、金枪鱼、鲑鱼都是维生素D的绝佳来源。如果经常晒太阳,那么食用鱼肝油、奶酪以及鸡蛋黄等也可以获取少量的维生素D。

5、用体重计算喝水量。多喝水对于健康至关重要。一个人体重(磅1磅≈0.45千克)的一半,就是他每天应摄入的水量(盎司,1盎司等于28克)。

6、绿茶作补充。饮茶不仅能增进身体代谢,还能补充诸如儿茶素等抗氧化剂,有助于预防心血管疾病和某些癌症。

7、重视营养而不是卡路里。大脑需要营养物质,而不是卡路里。大脑每天都会不断的发出“吃”的指令,直到获取了足够的营养。含足够营养物质的食物有:酸奶,坚果,谷物,水果和蔬菜。虽然其中有一些食物的卡路里很高,但它们同时能提供身体必不可少的营养物质。

8、饭后2小时吃甜点。这并不是指完全取消餐后甜点,而是不要在饭后立即吃甜点。奥兹博士发现,糖分会破坏营养成分的吸收,因此应该避免餐后马上吃甜食。吃甜点的最佳时间是餐后两小时。同时,奥兹博士推荐选用

黑巧克力作为甜点,因为“类黄酮与可可在一起能够加速脑部血液循环和流动,可以起到明目的作用”。

9、早餐要坚持吃。不吃早餐的人,肥胖的几率是正常人的4倍。如果不吃早饭,人们的身体会通过降低代谢来补偿饥饿感,从而导致身体代谢失常,这样的结果是灾难性的。

10、每天睡够7小时。缺乏睡眠会加速人体老化,大脑在疲劳时需要碳水化合物,这将影响人的判断力。为了保护身体器官的各项重要机能,人们每天需要至少7小时的睡眠。

病人补营养 或适得其反

一旦生病,多数人都都会注意自己的营养是否跟得上,因病住院和在家休养的患者,更是怕落下了这一环。如果发现医院里其他病友用了氨基酸等药品,有些人也会主动要求医生给自己用上。“健康日网站”近日报道,加拿大和美国的一项新研究显示,危重病人补充营养可能无助于治疗。

该研究发现,在加拿大、美国和欧洲的40个重症监护病房的1223名危重患者中,静脉输液氨基酸谷氨酰胺可导致死亡风险增加近30%。参与研究的长岛犹太医学中心外科主任拉斐尔·巴雷拉说:“谷氨酰胺水平降低是对炎症的适应性反应。”营养师应看具体情况使用。

氨基酸是蛋白质的组成单位。补充氨基酸可以促进蛋白质的合成代谢,日常饮食中,如肉、禽、蛋、豆制品中,氨基酸含量很丰富。只要平衡饮食,搭配合理,日常所需氨基酸完全可以通过饮食摄取。一般人没有必要额外补充氨基酸。

在住院患者中,只有严重营养不良、低蛋白血症、大面积烧伤、创伤、大手术后及重病晚期不能进食的患者,需要额外补充氨基酸。一般建议优先选择口服氨基酸药物和其他营养剂,也就是常说的肠内营养,只有在患者身体状况不能用肠内营养时,医生才会为其使用氨基酸注射液。一旦情况允许,应遵医嘱尽早从输液换为口服制剂。

餐桌四样宝 让你少得癌

蔬菜具有防癌、抗癌作用已成为营养学界的共识。大连市中心医院营养科主任王兴国表示,以下4类蔬菜是餐桌上的抗癌明星,应该经常食用。

以西兰花为代表的芸薹属类蔬菜。在日本国家癌症研究中心公布的抗癌蔬菜排行榜上,西兰花名列前茅。《营养学》杂志也刊登了西兰花能有效预防前列腺癌的研究成果。西兰花的抗癌作用主要归功于其含有的硫代葡萄糖苷,长期食用可减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。芸薹属类蔬菜还包括:卷心菜、菜花、大白菜、小白菜、油菜、甘蓝、芥菜、大头菜等。西兰花富含硫代葡萄糖苷,这种化学物质会被西兰花自身含有的一种酶分解,转化成萝卜硫素,而萝卜硫素具有杀死癌细胞的能力。在烹饪时,加热过度会对这种酶造成破坏,无法催生萝卜硫素,防癌效果也会大大降低。

以白萝卜为代表的萝卜属类蔬菜。近年来,中国医学研究发现,白萝卜中含有芥子油等成分,能与多种酶作用,形成具有辛辣

味的抗癌成分。白萝卜越辣,这种成分越多,防癌作用越强。此外,白萝卜中含有的粗纤维能刺激胃肠蠕动,预防结肠癌和直肠癌。萝卜属类蔬菜还包括:大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美等。萝卜无论是生吃还是熟吃都能起到很好的防癌作用。

以芥末为代表的调味料。芥末是芥菜的种子,日本食物营养研究所的数据显示,芥末能抑制引发癌症的物质活动。此外,伊利诺伊大学的研究发现,西兰花蘸芥末或辣根吃,能增强其防癌作用。芥末具有比较强烈的刺激性气味,可以放入饺子醋或寿司酱油里食用。

以香菇为代表的菌类蔬菜。美、日等国科学家发现,香菇中所含的某种酶成分,能提高机体抑制肿瘤的能力。除了香菇,整个蘑菇家族都具有抗癌能力。蘑菇中含有的多糖体是抗癌活性物质,能促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫力,抑制肿瘤细胞生长。菌类蔬菜不主张生吃,至少要过水焯一下。干菌类可选择炖煮,以便让有益成分进入汤中。



中药别总趁热喝

“药熬好了,赶快趁热喝吧!”这是许多人喝中药的经验,那么,这到底有没有道理呢?北京医院药学部临床药师张亚同说:“虽然许多中药都要求温服,但并非都是如此,有不少汤药是要放凉了再喝的。”

传统的中医理论对口服汤剂的温度是非常讲究的,仅服法就有10多种,具体到药水温度就有3种:温服、热服和凉服。

一般的中药汤剂应该“温服”,即药汤煎煮后立即滤出,在常温下晾至86°F至98.6°F时再喝;丸、散类的中成药应该以温开水送服,这也是温服的一种。发散风寒的中药,应该“热服”,并且可在服后吃些热稀饭、热水,以助药力。而解毒、清热的药,尤其是夏天解暑的中药,则“冷服”效果更好。

在中药方剂中,有个小窍门就是,一般情况下,叫做“汤”(如“桂枝汤”等)的多数热服,而叫做“饮”(如达原饮)的多数需要凉服。张亚同对此表示:“这有一定的道理,因为古语中汤和饮本身就是由温度来区别的。不过,为谨慎起见,患者最好在开完药后,具体再问一下中医师相关的服用方法,以防出现偏差。”

避开 10 个伤身地

生活中,不论是在公共场所还是家中,都有一些地方会成为健康的绊脚石。《预防》杂志近日载文,教人们如何避开这些损害健康的地方。

1、灯光过强的卧室。早期研究发现,卧室灯光过强会推迟人体分泌褪黑激素,进而导致入睡困难,并降低睡眠质量。

对策:睡前应关闭卧室顶灯,可使用瓦数较低的床前灯,保证整个卧室较暗,有助进入睡眠模式。

2、卧室橱柜。研究发现,户外的一些化学物质会随着鞋被带入室内,残留时间超过一周。进屋前不脱掉外套、不换鞋,容易将花粉等过敏物以及有害物质带入室内或橱柜内。

对策:进门前更换衣服和鞋子,并将脱下来的衣物放在门廊处。

3、厕所橱柜。很多人喜欢将药物放在卫生间。然而,洗浴常常使卫生间里潮气增大,温度高于很多药物的储存温度底线。

对策:将药物放在低温干燥处。

4、厨房水池。亚利桑那大学环境微生物学教授凯利·雷诺兹博士表示,家中所有藏菌地点中,厨房水池细菌最多。

对策:水果蔬菜不要直接放入厨房水池中清洗,掉入水池中的食物最好立即扔掉。

5、抽水马桶。亚利桑那大学环境微生物学教授朱克·格巴博士称,抽水马桶平均每平方英寸(约6.5平方厘米)带菌数为320万,冲厕时,水雾可溅起高达1.83米,地板、水池及牙刷等都可能受到污染。

对策:先盖盖子,再冲马桶,另外,不要将牙刷等用品放在卫生间。

6、厚被子下。如果被子过厚,不仅会影响睡眠时的呼吸,还会使被窝内的温度过高,影响睡眠质量。

对策:被子不应过厚,如果睡

觉时感觉热,应该通过手脚来降低体温,比如可以将手或脚伸出被子,以防受凉。

7、冰箱。将热菜放入冰箱,容器中心的温度需要更长的冷却时间,因而更容易成为细菌的温床。

对策:冷藏食物时,应待其自然冷却,或者将大份食物分成若干小份再放入冰箱。

8、手提包底。手提包是细菌传播的一大源头,其底部每平方英寸细菌数高达1万。

对策:回家后,把手提包放在固定的地方,并且定期用酒精等清洗。

9、公厕中间蹲位。研究发现,公厕中间的蹲位比两侧蹲位细菌数更多。

对策:选择公厕靠边的蹲位,避免触摸厕所把手,如厕后彻底洗手。

10、紧邻电视机的餐桌。与边吃饭边听音乐的人相比,边吃饭边看电视的人进餐量会增加71%。

对策:将餐桌尽量放在远离电视的地方,或吃饭时关闭电视。

