



晚餐為何要少吃?



那麼晚餐到底什麼時候吃,吃多少才合適呢?一般建議應該每天吃晚餐,進食時間宜在酉時(17點~19點),以18點~19點最佳。因為酉時是腎經當值之時,氣血灌注腎經,是人體貯藏精華、調養

食物,多吃蔬菜、水果和豆制品,少吃脂肪類食物,動物內臟少吃,同時還要葷素搭配得當。這樣既能幫助消化吸收,又能提供人體所需要的營養物質,有利健康。

推薦幾款晚餐食譜:

山西小米粥

山西晉南的晚餐大多數是小米粥,配饅頭及炒蔬菜。小米含有多種維生素、蛋白質、氨基酸和碳水化合物,小米粥的膳食纖維是大米的4倍,可以有效預防便秘。小米入脾、胃和腎經,晚上喝小米粥可以養脾胃、補腎精;小米中還含有大量的鐵元素和氨基酸,所以可以補血、補氣,幫助睡眠。炒蔬菜包括醋燻土豆絲、酸辣大白菜等,陳醋炒的蔬菜可以增加粗纖維,山西的陳醋是以高粱為主要料進行釀制的,還可以幫助消化,軟化血管,散瘀止血和解毒。

潮汕砂鍋粥

廣東潮汕的砂鍋粥是遠近聞名的。每到夜晚,在潮汕地區會看到很多人晚上出來喝粥。當天各種新鮮的海鮮或者肉類,都是粥的食材,如蟹粥、魚蝦粥等。粥的主材是米,大米含有蛋白質、脂肪和澱粉。中醫認為,大米性平、味甘,入脾、胃和肺經,具有補中益氣、健脾養胃、除煩渴的作用。肉類或者海鮮含有大量的維生素和蛋白質以及鈣,有些魚類還含有豐富的不飽和脂肪酸,可以降低血脂,保護心臟。砂鍋粥口味清淡,容易消化和吸收,砂鍋傳熱快,散熱慢,保溫時間長,可以長時間保持食物的鮮美味道。

檸檬鴨

檸檬鴨是廣西南寧武鳴一帶的特色美食,它的主料是鴨子,配料是酸薑頭、酸姜和酸辣椒,以及山黃皮和咸檸檬。鴨肉含有大量的蛋白質,比豬肉中的含量還高。鴨肉可以滋陰降火,酸薑頭和酸姜、酸辣椒可以消化鴨肉中的油脂,醒脾開胃,幫助消化。

大多數人因為工作、學習繁忙,時間緊迫,早餐甚至午餐都是匆匆應付,把晚餐作為一天中最主要的一餐,雞魚肉蛋,生猛海鮮,欲將一天欠下的營養全加在這一餐。那麼,晚餐到底該怎麼吃呢?

晚餐最好酉時吃

網上流傳着“過午不食”的說法,晚餐是少吃,還是不吃呢?其實,“過午不食”是佛陀為出家人制定的戒律,也叫做“不非時食”,即祇能在規定的時間內進食,其他時間不可以進食。佛教認為,每天祇用吃兩次飯,這樣才有更多的時間進行修行;另外,吃得少可以降低男女的愛欲之心。現在一些減肥人群也主張過午不食,每天下午2點以後就不再吃東西了,希望通過節食達到控制體重的目的。

“過午不食”祇適合特殊人群,例如上面提到的修行的僧人。因為如果午餐後不再吃東西,那麼到第二天早上6點,至少有16個小時沒有進食。胃中食物消化吸收後,胃分泌的胃酸會腐蝕胃黏膜,從而導致一些胃腸道疾病的發生。

腎臟的最佳時間。晚餐中的食物可以提供人體氣血精華,所以晚餐最好安排在酉時。

“暮莫實”“胃不和則寐不安”,晚餐應該少吃,且不能吃得過晚,以第二天早上沒有明顯的饑餓感為標準。因為人在睡眠後,身體的代謝功能降低,胃腸蠕動減弱,若晚餐吃得太多,不但會加重胃腸道負擔,胃腸道因過度疲勞而生病,還會幹擾大腦皮層的工作而妨礙睡眠。對於晚餐後還要進行長時間工作或學習的人,一定要吃好晚餐,補充足夠的營養。

晚餐吃什麼?

古人提出“早咸晚甜”。從中醫理論講,食物有五味,入五臟,咸入腎,甜入脾,養胃的飲食宜早食吃咸,晚上吃甜。晚上可以飲一杯蜂蜜水,有清腸養胃、潤肺養顏的作用。蜂蜜水對胃酸分泌具有雙向調節作用,可以增加胃酸幫助消化,還可以中和胃酸保護胃黏膜。

一般人群的晚餐總熱量以占全天的30%左右為宜。在食物的選擇方面,晚餐盡量吃些清淡、易消化

一個姿勢坐久了,傷腰

“坐如鐘”這句話相信大家聽過。人們一直認為,一度流行的“葛優癱”是脊柱健康的殺手。然而,最近英國一項研究發現,適當的懶散坐姿不僅有利於肌肉放鬆,還能刺激腰間盤分泌潤滑液,降低脊柱僵硬。如果長時間保持端坐,可能適得其反。因為人在端坐時,雙腳平放在地板上,背部挺直,肩膀向後,脊柱呈“S”形彎曲,時間久了,可能會感覺背部緊張。尤其是腰痛患者的核心肌群和腿部肌肉長期用力,坐時適當放鬆有益於背部健康。澳大利亞一項研究也表明,適時癱坐與端坐交替,最能起到放鬆核心肌群和腿部緊張肌肉的作用。

人在清醒狀態下“葛優癱”時,肌肉、小關節放鬆,靜脈回流和下肢血液回流較佳,會覺得舒服、放鬆,偶爾這樣坐不會導致脊柱側彎和坐骨神經痛等疾病。關鍵是不要長時間保持同一姿勢,應半小時到40分鐘就站起來活動一下。工作學習時保持上半身挺直,不要向兩邊歪斜,避免低頭、歪肩、勾背,盡量讓視線與電腦屏幕保持平行;休息時,可以在脖子或腰後墊一個軟枕,以保持脊柱正常的生理彎曲。

很多人都有久坐的習慣,腰椎和肌肉長時間處於緊張狀態,易導致腰肌勞損、椎間盤變性等,與慢性胃炎、消化道潰瘍、冠心病、腰肌勞損、痔瘡等也有關。李淳德建議,久坐或久站後下肢酸脹、乏力時,可採用踮腳的方法舒緩。踮腳時,雙側小腿後部肌肉收縮擠壓,能促進下肢血液回流,加速血液循環,防止下肢靜脈曲張。另外,可練習“小燕飛”動作:俯臥於床,用力挺胸抬頭,雙手向前伸直,膝關節伸直,兩腿向後用力,使頭、胸、四肢盡量抬離床面,似燕子飛狀。瑜伽、游泳等運動也能鍛煉腰背部肌肉。

高脂飲食潛在危害添證據

浙江大學生物系統工程與食品科學學院教授李鐸課題組開展了一項為期半年的全食物供給隨機對照試驗。試驗發現,高脂肪低碳水化合物飲食對健康人腸道菌群、糞便代謝物及血漿炎症因子產生不良影響,為高脂飲食的潛在危害提供了基於中國健康人群的證據。該研究成果近日發表在國際期刊《腸道》雜誌上。

這項研究由浙江大學與解放軍總醫院合作完成,歷時3年,全食物供給幹預長達6個月,共有307名非肥胖健康志願者參與試驗。研究人員為志願者提供包括飲品在內的一日三餐。全食物供給的隨機對照試驗,最大程度保證了志願者攝入的是研究設計的宏量營養素比例。志願者被隨機分成3組,分別接受總脂肪和總碳水化合物比例不同的膳食,蛋白質供能比3組保持一致。其中,低中高組脂肪供能比分別為20%、30%和40%,相應的碳水化合物供能比分別是66%、56%和46%,蛋白質供能比均是14%。通過為期半年的幹預,探究這3種膳食對健康非肥胖志願者代謝疾病風險因子及宿主一菌群共代謝的影響。

研究人員介紹,膳食脂肪和碳水化合物攝入比例與代謝性風險因子的關係一直是營養學界爭論的熱點。一些國家在糖尿病患者、慢病患者人群中,通過短期幹預,發現高脂肪低碳水化合物飲食對慢病患者的糖代謝指標有一定改善作用,據此認為白米飯可能是引起糖尿病、心血管疾病等代謝性疾病的罪魁禍首。

而試驗發現,高脂肪低碳水化合物飲食對健康人腸道菌群、糞便代謝物及血漿炎症因子產生了不良影響,長期攝入高脂膳食可能對人體健康帶來潛在危害。“我們的研究表明,在病人身上獲取的數據不能用於作為健康人的膳食指南依據。”李鐸說,“30年前我國膳食結構中碳水化合物占了能量攝入的70%左右,代謝性疾病的發病率卻遠低於現在。”

脂肪肝并非胖人專利 管住嘴邁開腿可防治



專家指出,脂肪肝和飲酒、高脂飲食、方便食品、油炸食品和零食等不良飲食習慣相關。另外,現代人的生活節奏快,運動量減少也是重要原因。專家提醒,脂肪肝患者雖大多數平時沒有任何不良感覺,但也要重視起來,避免陷入五個常見誤區,並將健康飲食管理和合理運動納入日常生活中,以預防和控制脂肪肝的發生和發展,避免發生脂肪性肝炎甚至肝硬化。

目前,脂肪肝的發病率越來越高、越來越年輕化,已是不爭的事實。據蘇浙滬地區流行病學調查顯示,當地脂肪肝發病率15%~20%,按全國發病率18%的保守估計,我國患脂肪肝人數達2.34億。

不喝酒不吃肉也不胖,為何也會得脂肪肝?

脂肪肝在中國已成為僅次於病毒性肝炎的第二大肝病。在某些職業人群中(白領人士、出租車司機、職業經理人、個體業主、政府官員、高級知識分子等)脂肪肝的平均發病率為25%;肥胖人群與II型糖尿病患者中脂肪肝的發病率為50%;嗜酒和酗酒者脂肪肝的發病率為58%;在經常失眠、疲勞、胃腸功能失調的亞健康人群中脂肪肝的發病率達到60%。近年來脂肪肝人群的年齡也不斷下降,平均年齡祇有40歲,30歲左右的病人也越來越多,且45歲以下男性脂肪肝明顯多於女性。

眾所周知,脂肪肝和喝酒、高脂飲食畫等號,但令很多人困惑不解的是,自己明明平時不怎麼喝酒吃肉,為什麼還會惹上這個病?首都醫科大學附屬北京地壇醫院主任醫師蔡皓東認為,不喝酒也是會感染肝病的,非酒精性脂肪肝的發病率為9%~46%。其中大多數為單純性脂肪肝,多無癥狀,肝臟內沒有炎症性改變,因此肝功能正常,病情穩定。

脂肪肝首先和飲食相關。現在大家的生活日益豐富,飲食上難免會沾酒和高脂食物,而現代人又喜歡熬夜、加班,加班晚上又要加餐,而加餐的往往又是方便食品、油炸食品和零食,這些都屬於不良飲食習慣;另外,現代人生活節奏快,沒有很多時間出去鍛煉,運動量減少,這也是導致脂肪肝發病年齡越來越年輕、發病率越來越高的原因。

因為不少被檢出脂肪肝的人都沒有任何不良感覺,因此並沒有真正在意。西安市中醫醫院肝膽外科副主任醫師石磊提醒,對於脂肪肝,醫生提倡早發現、早診斷、早治療,尤其是脂肪性肝炎,它可不是一個單純的脂肪肝,它伴隨有肝臟的炎症活動,肝臟的硬度值也在升高。如果不積極治療,脂肪肝同樣可以發展為肝硬化,引起不良後果。

脂肪肝常見“五大誤區”,你“中招”了嗎?

即使你平時十分注意飲食保健,但也可能會走入

關於脂肪肝的以下五個誤區。

誤區一:脂肪肝不痛不癢,可以不用管它。脂肪肝主要分為酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝,輕度比較容易治愈。但如果發展到了嚴重階段,可能還會引發肝硬化、肝癌。即使積極治療,病變的肝臟也不可能恢復正常。

誤區二:祇有肥胖人群才會得脂肪肝,瘦子不會。脂肪肝并非胖人的“專利”,部分上班族久坐不動,導致內臟脂肪過多,形成中心性肥胖,雖然他們的四肢並不顯胖,軀幹看着也不算臃腫,但一脫衣服“肥肚臍”就暴露出來,也很容易患脂肪肝。

誤區三:脂肪肝是吃出來的,祇需要控制飲食就可以。得了脂肪肝,并不是祇要控制飲食就可以,還需要戒煙、戒酒,加強運動。

誤區四:脂肪肝患者吃水果多多益善。新鮮水果富含多種維生素和礦物質,含有豐富的膳食纖維,經常食用有益健康,然而并非吃得越多越好。因為水果含糖量較高,長期過多進食可導致血糖、血脂升高,甚至誘發肥胖。另外祇吃水果蔬菜而不吃主食,會使脂肪肝患者更加饑餓,代謝紊亂,血糖水平不穩定,反而會加重脂肪肝。因此,脂肪肝人群不宜多吃水果,適量就好,應選擇在兩餐之間進食。

誤區五:快速減肥可減掉脂肪肝。有些肥胖朋友得了脂肪肝,往往採取了“餓餓療法”快速減肥,其實,減肥過快往往也是有害的,如果超過了機體的代謝能力,反而會使肝功能受損,加重病情。對多數患者而言,合理的體重減輕目標為0.5公斤/周左右。

得了脂肪肝,如何科學“管住嘴”?

在脂肪肝的發生中,飲食行為方式首當其衝,管理食物攝入成為預防和控制脂肪肝發生發展的重中之重。

1.分餐制。每日4-5餐,3頓正餐和1-2個加餐。加餐可進食果蔬、酸奶、堅果,使正餐不會過于饑餓導致一次攝入熱量過多,有效控制食欲及進食量。

2.減慢進餐速度。慢一點進餐可以降低進餐量,增加餐後滿足感。減慢進餐速度的方法很多,比如在其間加一個停頓,減小每一口食物的體積,增加咀嚼次數。一項在中國男性中進行的研究表明,進食時咀嚼40次再吞嚥比咀嚼15次可減少11.9%的進餐量。

3.適當增加蛋白質的攝入。高蛋白食物比富含碳水化合物的食物讓人感覺更飽,從而抑制食欲,這種對饑餓的最小效應有助於減少總體能量攝入。高蛋白食物主要包括四大類:肉類(禽、畜、魚蝦等)、蛋類、奶類及大豆類。

4.適當增加膳食纖維攝入。膳食纖維容易產生飽腹感,同時能夠減慢食物在胃的排空速度而保持更長久的飽腹感。富含膳食纖維的食物有燕麥、玉米、紅薯、全麥面包、綠葉蔬菜、低糖水果等。在食物搭配上可用燕麥、玉米、紅薯代替精白米面、全麥面包代替普通面包。

5.合理進餐順序。先吃體積大的、後吃體積小的;先吃液體的、再吃固體的;先吃低熱量的,再吃高熱量的。蔬菜屬於體積大、熱量低的食物,應該放在前面吃;湯類容易產生飽腹感,可放在餐前喝;肉類、主食的熱量偏高,可放在後面吃。

6.健康飲水。建議可選擇白開水、淡茶等,拒絕含糖飲料及果汁。因為果汁等含糖量高,口感好,很容易“喝上癮”和喝多,不利于控制熱量攝入。