

节日聚餐忙 健康放首位

十一长假里,除了外出旅游,不少家庭亲友间会互相拜访聚餐,日程安排得满满当当。要提醒大家的是,在享受美食的同时可别忘了合理饮食,千万不能暴饮暴食而让快乐的假期打了折扣。

三餐务必按时 “不吃早饭,直接睡到中午起来吃午饭,一吃就吃很多。”上班族一到节假日,为了多睡几分钟,牺牲了早餐。不吃早餐会让消化系统生物节律改变,胃肠蠕动和消化液分泌受到影响,时间久了易发生胃炎。因此,长假里要优待自己的胃,养成吃早餐的好习惯。另外,节日里是急性胰腺炎等疾病的多发期,而发病的原因一般为暴饮暴食,所以,大家在享受美食的同时要记得节制,适可而止。

均衡膳食结构 一桌人一起吃饭,喝酒吃菜已经把胃都填满了,于是,大多数人选择不吃主食。要提醒的是,主食摄入不够、副

食吃得太多,容易使脂肪、胆固醇摄入量过量。正常成年人每天的主食推荐摄入量至少300克,碳水化合物摄入量不足使蛋白质利用率下降,脂肪也容易堆积。建议大家留点胃口吃米面类食物,实在不喜欢吃主食,那么吃点红薯、芋头、土豆、山药代替也可以。在食用主食的时候也要注意粗细搭配,可以在稀饭、米饭中加燕麦、薏米、绿豆、小米等同煮。此外,要注重荤素搭配。请客吃饭不能全部是大鱼大肉,应加点新鲜的绿叶蔬菜、瓜果、薯类、菌菇类。

不要过量饮酒 在联络亲情、友情的饭桌上,少不了美酒助兴。饮酒者要注意,空腹不要饮酒,否则对胃不好。喝酒前喝点酸奶或鲜榨果蔬汁,能有效保护胃黏膜,也不容易醉。饮酒时多吃点高蛋白的食物和蔬菜,能帮助酒精代谢,保护肝脏功能。同时慢慢酒有益于肝脏对酒精的代谢。酒后来点蜂蜜水、淡茶水,可有效防止酒后头痛。

合理选择饮料 碳酸类饮料营养价值低,产生的二氧化碳影响食欲和消化功能,不宜多饮;勾兑的橙汁类饮料大量添加香精、色素等,也不宜多饮。油腻食物吃多了,不妨喝淡茶水,淡茶水有解腻的作用。鲜榨果蔬汁和鲜



豆浆也是不错的,果蔬汁含丰富维生素、矿物质、一定量的生物活性物质和膳食纤维,可以弥补喝酒时营养摄入的不足。豆浆含有多种营养成分,还有少量可溶性膳食纤维,帮助节食并促进胃肠道蠕动,预防便秘。酸奶含有丰富的钙、蛋白质和大量益生菌,可以助消化、保护胃肠道,适合小孩和饮酒者饮用。要养成主动饮水习惯,以免出现咽喉疼痛、口腔溃疡、便秘等“上火”症状。

吃海鲜适可而止 长假很多人会选择海边品海鲜,海鲜虽美味十足,但也不能毫无顾忌地吃。海鲜中存在寄生虫和细菌的几率很高,一定要煮熟煮透,尤其谨慎生食,即生鱼片、生蚝、毛蚶之类。吃海鲜时尽量选择蘸点醋或者姜末等其他可杀菌的调料一起吃,防止过敏或者拉肚子,影响旅游体验。

假期里,吃得多了,不要忘记多走路,适量运动。把吃进去的热量消耗掉的同时,也能使长时间不锻炼的身体健康起来,以良好的精神状态迎接长假后忙碌的学习工作生活。

湖南省肿瘤医院主任护师 周艳华
(刘孝谊 彭璐 整理)

植物性食物可降低心血管病风险

《美国心脏病协会杂志》近日刊发的一份研究报告称,在日常饮食中,多吃植物性食物,配以少量的动物性食物,有助于降低罹患心脏病、中风或其他心血管疾病的风险。

在这一由美国国立卫生研究院资助的项目中,研究人员对一万多名美国中年人的饮食信息进行了分析,并将他们的饮食模式按其所食植物性食物和动物性食物的比例进行了分类。他们发现,那些饮食中以植物性食物为主的人,患心脏病、中风、心力衰竭等心血管疾病的风险,比那些较少食用植物性食物的人降低了16%;死于心血管疾病的风险则降低了32%;全因死亡风险也比后者低了25%。

研究人员指出,这是首批对普通人群饮食模式开展的研究之一。此前有针对特定人群,如素食主义者或以素食为主的人群研究表明,吃植物性食物对其心脏健康有益。

虽然该研究属观察性研究,并无法证明植物性食物与心脏健康的因果关系,但研究人员强调,他们的研究结果表明了膳食模式的重要性,植物性食物占比相对较高且动物性食物占比相对较低的膳食模式,可能会给心血管健康带来益处。人们若希望减少心血管疾病风险,就应多吃蔬菜、坚果、谷物、水果以及豆类食物。同时,研究人员也不建议人们完全放弃肉食,认为摄入少量的动物性食物还是有必要的。

刘海英

“无糖食品”并非真无糖 升糖指数是关键

随着人们健康意识的增强,不少食品厂商纷纷用“无糖”“低糖”等诱人字眼吸引顾客,似乎只要不摄入甜蜜的物质,我们就能达到抗糖目的。但事实并非如此。糖——亦称碳水化合物,是人体中十分重要的一类有机化合物,也是人体主要的供能物质之一。食物中常见的糖类包括葡萄糖、蔗糖、乳糖、淀粉等。并非所有不甜的食物就是无糖食品,尤其对于糖尿病患者来说,真正了解糖类物质,才能更好地通过控制饮食而降糖。

聪明的广告商们利用糖的狭义定义来标榜自己的商品不含糖,这里的“糖”,其实大多指的是蔗糖。食物中的很多营养成分是可以相互转换的,例如一些“无糖”食品虽然没有添加蔗糖类调味剂,但其主要原料是精加工面粉,进食后能很快分解成葡

萄糖,同样会使血糖迅速升高。还有一些高脂肪、高热量的食品,虽然不甜,但也会使血糖、血脂升高。

那么,应该怎样挑选“无糖食品”而达到控制血糖的目的呢?其中有个十分重要的指标——升糖指数GI(Glycemic Index),即食物引起人体血糖升高程度的指标,反应人体进食后机体血糖生成的应答状况。食用高GI的食物,在短时间内会使血糖升高,体内的热量转化为脂肪。而低GI食物的消化吸收相对较慢,可使血糖值维持在比较稳定的状态,能带来更长时间的饱腹感。GI值低于55的食品被称为低GI食品,常见的有大豆、黑米、西兰花、番茄等。由此可见,选择低GI的饮食,才是控糖的有效措施。

湖南省儿童医院 何彦瑶

食品安全

消费提示 25

如何读懂 预包装食品植物油标签?

我国对预包装食品植物油的标签有严格规定。在选购时,可重点关注以下内容:

一看名称

单一品种食用植物油,应使用该种食用植物油的规范名称,不得掺有其他品种油脂。采用2种或2种以上食用植物油调配制成的食用油脂,产品名称应统一标注为“食用植物调和油”。调和油不能以其中某成分来命名,如“橄榄调和油”“亚麻籽调和油”就不正确,还应在标签上注明各种食用植物油的比例。此外,转基因食用植物油应当按照规定,在标签、说明书上进行明显、醒目的标示。

二看配料表

配料表在标签中以“配料”或“配料表”为引导词,并标明各种配料。如单一品种“花生油”产品,在其配料表中标出“花生油”。再如“食用植物调和油”产品,在配料表或邻近部位会标示该产品使用的各种食用植物油的比例。食用植物调和油通常有以下几种标示方法:

大豆油、玉米油、菜籽油添加比例为5:3:2;大豆油(50克/100克)、玉米油(30克/100克)、菜籽油(20克/100克);大豆油(50%)、玉米油(30%)、菜籽油(20%)。以上三种标示均说明该产品是由大豆油、玉米油和菜籽油按5:3:2的比例调制而成,即每100毫升产品含50毫升大豆油、30毫升玉米油和20毫升菜籽油。

三看营养成分表

我国规定必须在营养成分表中标识的内容有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比。

若对除上述内容之外的其他营养成分进行营养声称或营养成分功能声称时,应标示出该营养成分的含量及其占营养素参考值的百分比;若使用了营养强化剂,应标示强化后油品中该营养成分的含量值及其占营养素参考值的百分比。若生产过程中使用氢化或部分氢化油脂,应标示出反式脂肪(酸)的含量。

四看生产日期、保质期和贮存条件

保质期是食用植物油在标签指明的贮存条件下保持产品品质的期限。生产日期、保质期、贮存条件三者关系密切。建议选择生产日期距购买时间较近、处于保质期内的产品,并关注产品所要求的贮存条件。