

运动饮料,不能当水喝

夏天来临,在挥汗如雨的运动过后,你是不是也习惯来一瓶运动饮料解暑降温。运动后真的需要喝运动饮料吗?运动饮料可以代替水或日常的饮料喝吗?究竟适合哪些人群?

什么是运动饮料

吉林农业大学食品科学与工程学院副院长郑明珠:根据国家标准,运动饮料被定义为“营养素及其含量能适应运动或体力活动人群的生理特点,能为机体补充水分、电解质和能量,可被迅速吸收的饮料”。

运动后会大量出汗,出汗会带走身体中的矿物质,运动也会消耗大量能量。这时,只喝水是不够的,还需要补充钠、钾、镁等矿物质。因为血液中矿物质浓度的降低,体内水和电解质的平衡会被打破,很容易引发低钠血症等症

状。因此,运动饮料是为高运动强度的运动员或重体力劳动者设计的,比较适用于1个小时以上剧烈、大量出汗的活动,比如马拉松、铁人三项等。运动饮料最基本的3个要素:水、电解质(主要是钠和钾)、糖,少了其中的任意一项,不管加不加维生素和其他成分,都不能算是运动饮料。所以,严格来说,功能饮料、电解质饮料、维生素饮料、葡萄糖补液等都不能算是运动饮料。

运动饮料可以当水或日常饮料喝吗

答案是不可。运动饮料含糖量过高,能补充大量消耗的能量,并且钠离子等矿物质浓度较高,如果你在运动中没有消耗过多,盲目使用此类产品,就会造成身体的负担。而且喝太多还可能导致一系列副作用,比如短期大量糖摄

入会造成肥胖、高血糖、糖尿病、痛风的风险,大量钠离子的摄入也会增加患高血压的风险。因此,持续运动1小时以上,并伴随大量出汗的情况,是可以适当地喝运动饮料。如果运动量不太多,一般来说体内的电解质并不会有什么特别的流失,此时就不需要喝运动饮料。

哪些人不适合喝运动饮料 运动饮料就是专门为运动强度很高的人准备的,对于平时不怎么运动以及运动量比较少的人,包括老年人、儿童、孕产妇等都不适合喝,普通人每天只要足量饮水即可。在没有补充需要的情况下使用运动饮料,特别是其中富含的糖类、牛磺酸、咖啡因等成分,甚至可能会对老年人、儿童和患高血压等疾病的人群产生危害。

(摘自《吉林日报》)



通过药膳也能达到冬病夏治的效果,贴三伏贴的人适当用药膳调补,可起到事半功倍的效果。即使不贴三伏贴,单用药膳,也可减少冬病的复发,延缓病情的发展。

老慢支:绿茶煮蛋 取绿茶15克,鸡蛋2只,加水1碗同煮,蛋煮熟后去壳再煮,至水煮干时食蛋。

患有慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘肺阴型的人可以食用。

慢性咳嗽:姜丝炒蛋 姜丝炒鸡蛋,花生油烧开,先加姜丝,再打入鸡蛋1~2个,炒至鲜嫩即可食用,每天早上一次。适于慢性咳嗽、慢性腹泻患者。

干咳少痰:梨子川贝汤 雪梨1只,去皮切片,川贝母12克,打碎,加入冰糖30克,炖汤服。

适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者。(摘自“河北中医药”微信公众号)

夏季喝药膳汤,减少冬病复发

缺乏β-胡萝卜素可能诱发肺癌 目前,肺癌是我国发病率最高的癌症。长期吸烟者、肺结核患者和矽肺患者等易患肺癌的人应多吃富含β-胡萝卜素的食物,如甘薯、胡萝卜、菠菜、芒果、木瓜和豆腐等。

缺乏蛋白质可能诱发胃癌 人们若从饮食中摄入的蛋白质不足,尤其是摄入的优质蛋白质不足,就可能诱发胃癌。此外,若大量食用腌制的咸鱼、咸菜等含有亚硝酸胺等致癌物质的食物,也会增加患胃癌的几率。

缺乏膳食纤维可能诱发结肠癌 在现代人的饮食结构中,高脂肪、高蛋白食物所占的比例越来越大,这些食物在人体内分解后,会产生较多的致癌物质。在缺乏膳食纤维的情况下,这些致癌物质会长时间地停留在结肠黏膜上,从而可诱发结肠癌。

缺乏维生素D可能诱发乳腺癌 临床调查数据表明,乳腺癌患者体内的维生素D含量往往较低。加拿大的研究人员还发现,体内缺乏维生素D的乳腺癌患者和体内不缺乏此物质的乳腺癌患者相比,其病死率相对较高。(摘自《养生保健指南》)

土豆要“放凉了”再吃

土豆中淀粉较多,常规烹调后食用,可致血糖快速上升。不过,将土豆二次加工后就可降低其升高血糖的速度。

如果将土豆烹调后冷却,其中部分淀粉会转为抗性淀粉,不易被消化吸收,

即使再加热后,升糖能力也大幅降低。食用土豆较多的人可将菜肴烹调后放凉,再次加热,这样可降低土豆的升糖指数,能起到避免血糖快速升高的作用。

(摘自《医药养生保健报》乔军/文)

红、白苋菜食疗功效有差别

市场上销售的苋菜有的很红,有的却偏绿色,根也不红,是白色的。对此,南京市中西医结合医院中医科主任

医师王东旭介绍说,红色的苋菜能够驱逐淤血,所以



富含胡萝卜素 南瓜中的胡萝卜素含量很高,胡萝卜素在体内可以转化成维生素A,对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。

可以当主食 南瓜可以充当主食,每100克南瓜中含有

有瘀血的患者可以适量多吃一些。白色的(根白叶绿)苋菜能调畅气机,有痰尤其是有热痰的患者可以多吃一些。总的来说,便秘的人都可以吃一些苋菜,有助于通大小便,预防动脉粥样硬化,

怕血脂高的人要多吃一些红苋菜。

王东旭提醒,红苋菜有破血的作用,孕妇食之易产,应尽量少吃或者不吃。

(摘自《扬子晚报》吕彦霖 杨璞/文)

吃南瓜,好处多

碳水化合物5.3克。

含有果胶 南瓜中含有果胶,是一种可溶性膳食纤维,能够增加饱腹感、促消化、预防便秘,还能吸附胆固醇和有毒金属物质,将其排出体外。

含有多种矿物质 南瓜含有丰富的钾、钠、钙、镁、铁、锌等多种矿物质,铬、锰含量也较高。铬、锰元素能够改善胰岛素功能、促进糖类和蛋白质代谢。

适合三高人群 南瓜含有一定量的不溶性膳食纤维,还

属于高钾低钠食物,比精米白面更适合三高人群吃。

含有丰富多糖成分 南瓜多糖能够降血糖、降血脂、抑制肿瘤生长,还能有效改善糖尿病病人的糖代谢和脂代谢紊乱。

不过,南瓜的血糖生成指数(GI)为75,属于高GI食物,糖尿病人不可多吃。

(摘自《北京青年报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

苏炳添将缺席巴黎奥运会

“非常想跟中国接力队说,我不能亲临赛场跟你们一同作战,但是我希望把祝福跟能量都送给你们,希望你们在巴黎的跑道上能够顺利进入决赛,希望你们享受比赛的快乐。”

北京时间7月4日下午,34岁的短跑名将苏炳添在央视新闻里为即将出征巴黎奥运会的中国接力队送上了他的祝福,也以这样的方式宣布了他将缺席本届奥运会。

据央视体育报道,“由于身体的原因导致训练不系统,苏炳添近两个赛季都无法持续高强度的训练和比赛,因此他将缺席本次奥运会。”

如今,当苏炳添亲自确认缺席巴黎奥运会时,另一个外界关心的话题也随之而来——苏炳添还会站上跑道吗,他还会参加即将到来的“大湾区”全运会吗?

至少从苏炳添此前的表述来看,他是有意愿代表广东队站上跑道的,但是否参加个人项目,或是跟着陈冠锋和严海滨搭档接力比赛,仍是未知数。而且还有一年多时间,年纪又长了一岁的苏炳添或许会面对更多的挑战和困难。

“我们的年轻运动员已经达到了更优秀的成绩,问题是怎么把他们的成绩变得更稳定一些。”当越来越多新面孔

在百米跑道上脱颖而出,苏炳添也在考虑转型——他在暨南大学成立短跑实验室,试图将科学训练的经验传授给更多教练和运动员;他还举办了以个人IP命名的苏炳添速度挑战赛。

“我也在经历转型和转变,但具体的我现在还没想好。我不一定会去完全做一个教练,因为我觉得做教练得先把心沉下来,要对运动员负责任,不能只做一个挂名教练。”苏炳添告诉记者,不管未来会是什么身份,他都会把自己在训练上的心得和技巧传承下去。

(摘自《北京日报》7.4)

穿着借来的跑鞋成就奥运梦



6月30日,26岁的吴艳妮在全国田径冠军赛上用12秒74的个人最好成绩回击了外界的质疑,带着“赛季亚洲最佳”的头衔,她将第一次站上奥运会的舞台。

有意思的是,就在吴艳妮夺冠后的几个小时,美国奥运田径选拔赛在尤金的海沃特体育场落幕。在女子100米栏的决赛跑道上,一段类似的故事也隔空上演——27岁的阿莱莎·约翰逊以12秒31的个人最佳成绩夺得了代表

美国队征战巴黎奥运的资格。顶着外界多年的质疑,她也将第一次站上奥运的舞台,甚至有可能会与吴艳妮同场较量。

作为美国大学生联赛(NCAA)的一名明星运动员,约翰逊至今还保持着俄勒冈州立大学女子100米栏的校史纪录。约翰逊并不富裕,在离开NCAA后,她也没能进入美国那些知名的短跑训练基地。除此之外,她也没有受到赞助商的重视,以至于在冲击奥运长达8年后,她至今依然只有一个运动眼镜的赞助合同,甚至连一份跑鞋合同都没有。

也正是因为这样的参赛状态,约翰逊差点因为装备问题错过决赛。据美联社报道,约翰逊在第一轮比赛过后,她

唯一带着的钉鞋气垫破裂,如果不是和她同场竞技的托尼娅·马歇尔慷慨地借了一双钉鞋给约翰逊,她甚至可能临时找不到一双适合比赛强度的跑鞋。最终,约翰逊穿着借来的跑鞋赢下奥运资格。

(据澎湃新闻7.4)

(据中国青年网7.4)



长大了 我们是 父母的依靠

中宣部宣教局 中国文明网

历史首次!应氏杯四强无韩国棋手

北京时间7月4日,第十届应氏杯世界职业围棋锦标赛八强战在上海结束,经过两轮的对弈,柯洁、谢科、许皓鋐和一力辽最终夺下了半决赛的席位。值得一提的是,1988年至今,10届比赛36年里,这是应氏杯四强战中第一次缺少韩国棋手的身影。

而当这场“围棋奥运会”从上海出发并重新回到最开始举办的地方,世界顶尖棋手的对弈也掀起了一阵围棋热,包括陈祖德图片展和纪念座谈会,还有小应氏杯上海希望之星围棋赛等一系列围棋相关活动,都在同期举行。

就如中国围棋协会主席常昊所期待的,“希望这样的优秀赛事能够给围棋带来更多关注,也希望激励更多年轻的棋手继续进步。”

(据中国青年网7.4)