

饮食“干湿分离”是否有益健康

近日,网上出现一种“干湿分离”的饮食方式,引发网友热议。

吃饭“干湿分离”,顾名思义是指把饭、水、汤进行分离。有网友认为偏硬或偏干的主食在吸了汤水之后变得软烂,会引起淀粉的糊化。也有网友表示,不要用汤汁拌饭,或者吃炖煮时间过久的汤品,甚至煮汤也不能勾芡。

“对于需要控制血糖的人来说,‘干湿分离’是有益的饮食方式。”南京市第二医院营养科公共卫生医师肖瑶介绍,固体的食物通常消化时间比较长,有利于控制血糖的上升速度。反之,如果食物吸水后就变得比较软烂、浓稠,更容易消化吸收,随之血糖的升高速度就比较快。因此,这种饮食方式对于糖尿病、胰岛素抵抗患者而言确实是有益的。

此外,肖瑶指出,所谓食物的“糊化”更多指的是食物经过较长时间的高温蒸煮后达到的状态,与平时“饭、水、汤”一起吃不能混淆,“稀饭、粥确实是容易糊化的食物,通常也不建议血糖有问题的患者多吃”。

对于普通人来说,不必苛求“干湿分离”,但对于有一定减脂、减重需求的人来说,“干湿分离”相较于“混”在一起吃,

更容易控制吃东西的量,也能达到一定效果。具体而言,建议吃干性主食之前,可以喝一些能量比较低的汤类食物增加胃的饱腹感,比如蔬菜汤,让胃肠道开始消化和吸收,但并不能摄入过多的能量。胃的饱腹感增加之后,就会减少能量较高的碳水化合物的摄入。

肖瑶提醒,“对于胃不好、泛酸胃胀的人群,我们建议要‘干湿分离’,这样可以充分地咀嚼食物,减轻胃肠道的负担”。反之,有些人本身就胃动力不足,已经存在消化不良的情况,就需要适当进食软烂的食物。

(摘自《扬子晚报》吕彦霖/文)



不少老年人天天喝杂粮粥、吃玉米养生,结果越吃胃越不舒服。湖北省武汉市第一医院胃肠外科主治医师吴文良提醒,其实杂粮粥不养胃。

粥分为两类,一类是白米粥,还有一类是五谷杂粮粥,如小米粥、燕麦粥等。前者是精粮,后者是粗粮,说小米粥、粗粮养胃,其实是误区。精细的东西对胃好,粗糙的东西容易对胃黏膜造成损伤。黏膜和食物之间会形成摩擦,越是粗糙的食物,就越容易造成磨损。此外,不少胃病患者认为粥细软、易消化、能减轻胃的负担,事实并非如此。喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进口腔唾液腺的分泌,而唾液中的淀粉酶可以帮助消化。此外,粥水多,稀释了胃液,不利于消化吸收,且滚烫的粥对胃黏膜有损伤作用。(摘自《新京报》张兆慧/文)

杂粮粥其实不养胃

每周吃皮蛋两次及以上易患脂肪肝

皮蛋风味独特,而近日天津医科大学学者进行的一项研究显示,习惯性进食皮蛋增加成年人非酒精性脂肪肝风险。

研究显示,每周吃皮蛋2次及以上,会增加26%的非酒精性脂肪肝风险。这是在对社会人口特征、生活方式风险因素、总能量摄入、鸡蛋摄入量和饮食模式进行考虑的结果。研究者表示,皮蛋中多含铅,可能因此导致摄入过多而增加了非酒精性脂肪肝的风险。之前有队列研究显示,血铅升高与非酒精性脂肪肝患病风险增加相关。

此外,皮蛋还含有铜、铬、汞、铝、镉、和砷等重金属,而有两项研究发现重金属的暴露也会与非酒精性脂肪肝有关。

另外,皮蛋与鸡蛋一样,多吃会导致氧化三甲胺增加,进而增加炎症水平,而这也会促进非酒精性脂肪肝的发生。

该研究共纳入1.5万名19至88岁天津营养流行病学队列研究的参与者,人组时均无肝病、癌症以及心血管疾病。经问卷调查了解进食皮蛋情况,人群平均摄入皮蛋2.92克/天。随访期间,3683人首次发现了脂肪肝。(据“阜外说心脏”公众号)



生姜性温,吃生姜要不要去皮 用后导致脾胃不适。

寒解表、降逆止呕;而姜皮是凉性的,能利水消肿。有人说“吃姜不去皮,吃错一生疾”,其实是否需要去皮,要根据不同的人群来决定。

以下人群吃姜建议去皮。

风寒感冒患者 需要驱寒解表,而生姜皮会影响生姜的温性,降低驱寒解表的功效。

部分脾胃虚寒者 吃姜最好去皮,以免食

喜吃寒凉食物者 吃生姜也要去皮,以便更好地中和凉性成分。

以下情况吃姜最好留皮。

身体水肿时 最好不要将生姜去皮,因为生姜皮有利水作用。

做菜用姜时 最好带皮吃,因为这样可以保持生姜药性的平衡,避免出现上火症状。

(摘自《新晚报》杨维佳/文)

夏季吃点“苦”,清爽又解暑

夏季到来,市场上又见到苦瓜的身影,它不仅是餐桌上的常客,更是药食同源的典范。

苦瓜味苦、性寒,归心、脾、胃经。它所含的苦瓜甙和苦味素能增进食欲、健脾开胃。同时,苦瓜中的生物碱类物质奎宁,有解毒、利尿、消炎退热、

夏季炎热,很多人都没什么食欲,清爽可口、简单美味的凉拌菜成了人们餐桌上的主角,推荐几样适合在夏天吃的凉拌菜。

凉拌黄瓜。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜中含有苦味素,具有一定抗癌作用。另外,黄瓜性凉,具有除热、利水、解毒的功效。黄瓜很适合用来凉拌,比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。

凉拌藕片。藕在《本草纲目》中被称为“灵根”,天然吃点脆甜的藕片,不仅开胃爽口,还有清火润燥的功效。藕经过焯

清心明目功效,可缓解肝火上炎引起的目赤肿痛、视物昏花、缓解火毒引起的咽喉肿痛、口腔溃疡等症状。

苦瓜中含有丰富的维生素C、维生素B1、胡萝卜素等营养成分,适当食用,也可达到明目的效果。更重要的是,苦瓜中的某些成分还能够降低血糖和血压,对于中老年人来说,简直

夏天适合吃啥凉拌菜

机盐、维生素成分,含钾量也较高,对控制高血压有益,同时它对人的基础代谢甚至情绪调节也都有影响。天热时来一盘清爽的醋拌莴笋,有助于消除紧张,缓解压力,增强食欲。

凉拌土豆丝。土豆不仅富含钾元素,还富含钙、锌等人体必需的矿物质以及维生素C等营养素。此外,土豆里富含膳食纤维,能促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢,具有通便和降低胆固醇的作用。和热炒相比,土豆焯水后凉拌,清脆可口,如醋拌土豆丝。

凉拌莴笋。莴笋味道清新且略带苦味,可刺激消化液分泌,增进食欲。莴笋中有很多无

是夏日的健康宝藏。
黄豆苦瓜汤 具有清热解暑、降火消暑的功效,适合在炎热的夏日享用。

苦瓜滑蛋 苦瓜的苦味与鸡蛋的鲜美相互搭配,口感丰富,营养均衡。可促进钠元素排泄,具有降低血压、利尿、软化血管作用。

凉拌芹菜。芹菜有利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿等功效。经常吃芹菜能增强抵抗力,尤其在夏季,人们容易出现咽喉疼痛、口腔溃疡、心烦等症状,吃凉拌芹菜可起到一定的缓解作用。

凉拌芹菜。芹菜有利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿等功效。经常吃芹菜能增强抵抗力,尤其在夏季,人们容易出现咽喉疼痛、口腔溃疡、心烦等症状,吃凉拌芹菜可起到一定的缓解作用。

(摘自《健康时报》付金如/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“体育湘军”15人出战巴黎奥运会

7月13日,2024年巴黎奥运会中国体育代表团成立。巴黎奥运会中国体育代表团共由716人组成,其中运动员405人,包括男运动员136人、女运动员269人。代表团运动员平均年龄25岁,其中有42位奥运冠军,223人为首次参加奥运会。

巴黎奥运会中国体育代表团,湖南有15名运动健儿入选。这15名运动员分别为张博恒(长沙)、周雅琴(衡阳)、贾一凡(益阳输送)、严浪宇(株洲)、张溟鲲(株洲)、邓丽娟(衡阳)、张雅怡(长沙)、龙

分别来自塞尔维亚、西班牙、意大利等17个国家和地区,其中外籍教练员34人。中国体育代表团在巴黎奥运会共获得了30个大项42个分项236个小项的参赛资格,是境外参加奥运会参赛小项数最多的一次。

库鲁瓦说:“难民代表团为我们所有人树立了榜样。虽然处境艰难,但这些运动员都最终跻身最高水平的比赛——残奥会。这8名运动员和一名领跑员组成了最强大、准备最充分的残奥会难民代表团。”

据悉,难民代表团将在8月28日举行的巴黎残奥会开幕式上率先入场。

(据新华社7.11讯)

巴黎残奥会难民代表团确定9人名单

7月11日,国际残奥委会日前公布了2024年巴黎残奥会难民代表团名单,包括来自6个国家和地区的8名运动员和1名领跑员,这也是迄今为止规模最大的残奥会难民代表团。

国际残奥委会主席安德鲁·帕森斯表示:“所有残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

表示,残奥运动员都展现出了坚

韧不拔的精神,他们在战争和暴力中幸存下来,从难民到残奥运动员,他们的经历令人肃然起敬。”

这将是继里约和东京残奥会后,难民代表团第三次出现在残奥会上。8名运动员将参加田径、举重、乒乓球、跆拳道、铁人三项和轮椅击剑6个大项的比赛。

难民代表团团长姆哈拉

阿尔卡拉斯卫冕温网男单冠军

新老“天王”7月14日在温网男单决赛再聚首,阿尔卡拉斯再次获胜,而且以更胜统治性的表现,直落三盘击败焦科维奇。

去年的温网男单决赛中,阿尔卡拉斯与焦科维奇激战5盘胜出,第一次称霸草场大满贯。时隔一年卷土重来,阿尔卡拉斯刚刚在法网实现红土大满贯首冠,有望成为公开赛年代第6个背靠背在同一年拿下法网、温网两冠的男单选手。焦科维奇同样让人瞩目,他在法网膝盖受伤后迅速接受手术,而后依然可以强大到直闯决赛,有机会实现个

人第8个温网冠军、第25个大满贯冠军的卓越成绩。

比赛开始,37岁的焦科维奇率先发球,年龄相差16岁的两人陷入缠斗,足足打了14分钟,阿尔卡拉斯利用第五个破发点破发。随后,以两个6:2将焦科维奇逼上绝境。第三盘,焦科维奇完成破发。接下来的“抢七”局,西班牙新星没有让意外发生,最终以7:6(4)胜出,结束了这场不到两个半小时的较量。

年仅21岁,已有4个大满贯冠军头衔,阿尔卡拉斯坦言自己的职业生涯确实有一个耀眼的开局。“但我必须继续前

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

西班牙全胜夺冠,英格兰再次饮恨

格兰队则在连续两届欧洲杯上屈居亚军。这一届欧洲杯在遍地功利足球的情况下,坚持攻势足球的西班牙队夺冠实至名归。

在本届欧洲杯上,多场比赛尤其是英格兰和法国等传统强队比赛让人昏昏欲睡的情况下,西班牙队一直坚持攻势足球。到了决赛,西班牙队也没有选择保守,而是继续积极主动地掌控场上局面最终绝杀英格兰。英格兰

连续两届欧洲杯屈居亚军,队史至今只有一座冠军奖杯,即1966年世界杯冠军,他们的冠军荒已经长达58年。

本次欧洲杯上西班牙队的夺冠之路可以说含金量十足,这支西班牙队的主力阵容基本上是以东京奥运会的西班牙国奥队亚军阵容为班底,罗德里、奥尔默、佩德里、奥亚萨瓦尔、库库雷利亚和威廉斯等在2000年前后出生的球员都

十分年轻,加上纳乔、卡瓦哈尔、纳瓦斯及莫拉塔等都有欧洲冠军经历的老将压阵,16岁小将亚马尔送出4次助攻当选本届欧洲杯最佳新人,中场核心罗德里当选本届欧洲杯最有价值球员,在阵容上可以说老中青结合,十分合理。

值得一提的是,这支年轻的西班牙队在未来潜力无限,极有可能复制前辈们大赛三连冠的历史,成为西班牙足球历史上新的黄金一代。

(摘自《半岛都市报》7.15)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)



▲马胡奇赫打破尘封37年的跳高纪录

7月7日的钻石联赛巴黎站比赛中,22岁的乌克兰跳高小将雅罗斯拉娃·马胡奇赫一次就跃过了2米10的高度,不仅创造了个人最佳成绩,也改写了尘封近37年的女子跳高世界纪录。

马胡奇赫完成突破前,女子跳高世界纪录一度是保持时间最长的纪录之一。1987年8月,在罗马举行的田径世锦赛上,保加利亚名将斯特夫卡·科斯塔迪诺娃跳出了2米09的成绩,创造了世界纪录。此后的36年又10个月的时间里,一代代女子跳高名将想要冲击这个高度,都以失败告终。马胡奇赫2001年出生时,这项纪录已保持了14年。

“我一直相信我能做到(打破世界纪录)。如今,我将乌克兰的名字铭刻在体育史上。”2022年因战火离开家乡在海外训练的乌克兰名将马胡奇赫,将带着新的世界纪录前往巴黎奥运会,她也希望这次突破能够激励家乡的同胞,“我想赢得比赛,给那里的人们带去希望。”

(据中国青年网7.10)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。

(据新华社7.14讯)

进,继续打造我的路径。在我职业生涯结束之时,我希望能和巨头们平起平坐。”

另外,捷克选手赖奇科娃捧得象征温网女单冠军荣誉的“玫瑰露水盃”。