

近年来,有些人的饮食观开始“返璞归真”,认为古人饮食习惯更健康。事实真的如此吗?

**少吃谷物** 在旧石器时代早期,因为食物来源有限、缺少加工食材的条件,人们会生吃肉类、水果、蔬菜等天然食材。不少现代人认为这更符合人体“本性”,大力推崇这种饮食模式,排斥精制糖、植物油等加工食品,如奶类、豆类、谷物等食物。少吃面包火腿等超加工食品确实对健康有一定益处,但是,奶类、豆类和谷物富含多种营养物质,例如优质蛋白质、钙、不饱和脂肪酸、钾、B族维生素等,如果长期不吃,会导致营养素摄入不均衡,对健康不利。另外,旧石器时代人们生吃肉是因为缺少烹饪意识和技法,食品安全风险很高,不值得效仿。



**无花果是秋天保健果** 无花果有个非常有趣的名字“糖包子”,含糖量很高,但能量不高。无花果的含糖量高达16%至20%,比芒果、葡萄、甜瓜等甜度很高的水果含糖量都高,只比香蕉低一点。但无花果的热量只有65千卡/100克,和猕猴桃相当,只比苹果、梨高一点,远低于香蕉、榴莲等热带水果,对血糖高或者需要控制体重的人群,相对其它水果来说比较友好。

无花果的膳食纤维含量高达3克/100克,比香蕉、火龙果、猕猴桃都要高,有润肠通便、改善便秘的作用;其中的无花果多糖有很好的抗氧化性,成熟度越高含量越高;含有丰富的黄酮和多酚类化合物,果实颜色越深,含量越高,有助于调节身体机能;少量的补骨脂素,有抗骨质疏松、抗氧化以及保护心血管等雌激素活性。

(摘自《健康时报》)



## 古时的饮食习惯更好吗

**一日两餐** 如今,大部分人都习惯于一日三餐,但在宋朝以前,人们大多是一日两餐,有点类似于轻断食。研究发现,轻断食有助控制热量摄入、减少体脂,但长期如此,身体会开启“饥荒”模式,即降低基础代谢、多储存脂肪,导致减肥反弹或体重难以下降。另外,空腹时间较长还可能增加消化性溃疡、胆结石等疾病的发生风险。大家可以择优取舍,在一日三餐的基础上,控制晚餐的热量摄入,如主食加点粗粮,烹饪肉类时少煎炸,适当吃些水果、酸奶、坚果等。

**分桌吃饭** 受食物分配和等级制度的影响,我国从商周时期就开始采用“分餐制”,后来,随着社会文化的发展,进

食从一人一案逐渐演变成围桌合餐。分桌吃饭最大的益处是减少了病原微生物的人际传播,同时能按需备餐,有助减少食物浪费。但追求团圆是中国人的传统情结,围桌吃饭不仅能拉近彼此的距离,还能促进食欲。因此,推荐合桌分餐,或采用公筷公勺,这样既能让大家欢聚在一起,又能减少病原微生物的传播。

**不时不食** 这种提法来源于《论语·乡党篇》,即吃东西要应时令、按季节。应季食物顺应自然生长规律,口味更好,营养价值更高,更能满足人体在四季不同的需求。比如,春天吃笋降糖减脂,夏天吃瓜清凉解暑,秋天吃梨润肺补水,冬天吃羊暖胃暖心。但随着温室大

棚等现代农业技术的发展,不少食材的季节性已不那么明显。因此人们不必严格遵循“不时不食”的传统,可以在保证食物多样化的基础上,适当将一些应季时蔬纳入三餐,享受食物的美妙滋味。

**爱吃内脏** 古人物质条件相对匮乏,而动物内脏风味浓郁,因此常被做成佳肴搬上餐桌。比如满汉全席中就不乏松花小肚、烩腰花等以动物内脏为原料的名菜。内脏中铁、锌等矿物质、维生素A及B族维生素的含量非常丰富,能预防贫血、改善视力,还参与身体能量代谢等重要环节,对维持健康有着不可或缺的作用。但内脏富含胆固醇,饱和脂肪含量也不低,应当注意控制食用量,建议每月吃2至3次,每次25至30克。

(摘自《生命时报》)

## 只吃素可能加重脂肪肝

有人体检发现自己有轻度脂肪肝,自认为可能是平时荤腥吃多了,就开始索性吃素。每天吃水煮菜,再加上少许主食,戒掉了荤腥和精致碳水,每餐基本都是水煮叶子菜加上蒸杂粮,就这样体重下降了,但脂肪肝反而变成了中重度。

肝脏分解、代谢脂肪,都是需要蛋白质这种物质的,通俗地说,蛋白质相当于车辆,可以把肝脏内的脂肪运出去。如果蛋白质的摄入严重不足,那么肝脏内的脂肪则运送不出去,就会堆在肝脏,



进而导致脂肪肝加重。此外,蛋白质也是增加骨骼肌的重要来源,而骨骼肌是抵抗胰岛素抵抗、缓解脂肪肝的重要组成部分,因为膳食结构中缺乏蛋白质,加重脂肪肝就不会感觉到奇怪了。如果长期只吃水煮蔬菜,身体无法获取需要的能量和营养物质,可能因此会造成营养不良。身体的能量不足时,脂肪会快速分解产生大量脂肪酸,进入肝脏并在肝脏内长时间停留,容易引发脂肪肝。因此,均衡饮食很重要,荤素都要吃。

(摘自《保健时报》)

## 熬夜后咽痛用青橄榄

熬夜晚睡、吃煎炸辛辣的食物容易损耗津液,燥热内生,肺失润泽,会出现咽痛、干咳等不适,青橄榄就能派上用场。

不少人喜欢买一些青橄榄当水果直接生吃,入口酸涩,咀嚼之后回甘,因此能够生津。

除了生吃,还可

## 饮白桦树汁养生夸大功效

今年,一种宣称“液体黄金”“应酬人士必备”的饮料白桦树汁,突然在电商平台火了。白桦树汁也叫桦树液,是从白桦树中提取出来的一种无色或微带淡黄色的透明液体。记者咨询一家网店客服,得到的回复是“白桦树汁蕴含果糖、

以煲汤(青橄榄6颗,罗汉果1颗,猪瘦肉150克,生姜2至3片),也能起到滋阴清热、润肺利咽的作用。

如果平常饥不欲食,建议每日吃两三枚青橄榄,生津开胃,有助于调理这种胃阴不足的状态。

日常生活中,用蜂蜜浸泡

氨基酸、微生物、矿物质、生物素等人体所需的60多种营养素,热量和糖含量极低;能够止咳、治痰喘咳嗽等。”

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,桦树汁因其口感、质地等与水相似,且热量很低,作为日常

用破壁机打糊如何搭配?可以试试这个公式:大豆类20克+坚果类5克+蔬菜类30克+主食类5克。

大豆属蛋白质食材,膳食纤维含量高,而淀粉含量不高,不易升高血糖,每天推荐摄入15至25克,适合打浆喝;坚果类食物,脂肪和蛋白质较高,同样淀粉含量不高,不易升高血糖,每天推荐摄入5至10克;蔬菜类热量低,膳食纤维丰富,除了个别淀粉高一点,大多数不易升高血糖;主食类,淀粉含量往往比较高,有了前面这些食材打底,放在最后适当控制好量没有问题。

(摘自《健康时报》)



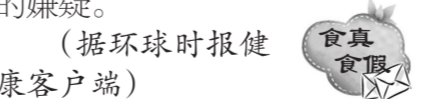
新鲜的青橄榄,或用白醋腌制,做成果脯,既有利于保存又好吃,是一款不错的开胃利咽小零食。

(摘自《长寿养生报》)

饮用水的替代品,是可以胜任的。至于保健功效,桦树汁中维生素含量较低,其他营养素的含量也不突出,商家如果过分宣传、夸大其功效,就有炒作的嫌疑。

(据环球时报健康客户端)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## 打糊有个搭配公式

## 小萨马兰奇等七人将参与国际奥委会下任主席竞选

上个月,在巴黎奥运会即将闭幕之际,现任国际奥委会主席巴赫宣布,明年他的12年主席任期届满后将卸任。国际奥委会9月16日公布了巴赫继任者的候选人名单,现任国际奥委会副主席小萨马兰奇与国际奥委会委员、世界田联主席塞巴斯蒂安·科等7人在列。明年3月,国际奥委会全会将在希腊投票选出新一任主席。

另外5名主席候选人为约旦王子费萨尔·侯赛因、津巴布韦奥运冠军柯蒂斯·考文

垂、国际雪联主席约翰·埃利亚施、国际自行车联盟主席大卫·拉帕尔蒂安、国际体操联合会主席渡边守成。侯赛因和考文垂是现任国际奥委会执委,其他3人均均为国际奥委会委员。

明年1月,主席候选人将在瑞士洛桑通过视频方式向全体国际奥委会委员进行陈述。

国际奥委会表示,如果候选人的国际奥委会委员资格在其主席任期结束前到期,其主席任期则随其委员资格结

束时自动终止。

根据《奥林匹克宪章》规定,1999年12月11日以后当选的国际奥委会委员,年龄不得超过70岁。经国际奥委会全会同意,年满70岁的委员任期可延长4年,但最多只可延长一次。

国际奥委会同时公布了上述参选人员的最长任期可能情况。其中,因国际单项体育联合会任职而担任国际奥委会委员的科、埃利亚施、拉帕尔蒂安和渡边守成如失去相关单项联合会职务,则将同

时失去国际奥委会委员资格,但他们均有机会向国际奥委会全会申请更改其委员资格类别。

《奥林匹克宪章》规定,国际奥委会主席由全体委员投票选举产生,主席候选人必须是国际奥委会委员。主席首个任期为8年,任期满后可竞选连任,如成功,连任的任期为4年。

2013年9月,巴赫当选国际奥委会主席。2021年3月,巴赫获得连任。(摘自《环球时报》9.17)

## WTT澳门冠军赛,国乒又夺两冠

届赛事,两人在决赛中相遇,孙颖莎不出意外,赢得比赛。孙颖莎总结,“巴黎奥运会结束后,自己一直没有特别系统的训练,但我觉得通过比赛打一打,自己找状态找得还挺快。新的周期开始了,现在展望洛杉矶(奥运会)还有点早,还有4年时间,但也算新周期一个好的开始吧,希望自己再接再厉。”

男单决赛则出现了一边倒的局面,林诗栋在比赛中没有给邱党任何机会,攻防兼备,打出了速度、旋转和力量。赛后,林诗栋谈到,“这是自己第一次拿



9月15日晚,2024年WTT澳门冠军赛落下帷幕。在女单决赛中,孙颖莎4:2战胜队友王艺迪夺得冠军。在男单决赛中,林诗栋4:0战胜德国选手邱党,首夺WTT冠军赛单打冠军。孙颖莎和王艺迪曾有12次交手,前者以8场胜绩占优。本

到系列赛的冠军,非常开心。”和上一站阿拉木图站相比,林诗栋认为这一站的成绩完全超出预期,“没有想到会进决赛、拿冠军,打得比想象中要好。但是从领奖台下来,就一切从零开始,还是要去想好下一站的比赛”。

林诗栋有“小小胖”之称,而他的打球风格跟樊振东颇有几分相似。小将的横空出世对中国乒来说是一大喜讯,将帮助中国男乒在洛杉矶奥运周期顺利完成新老交替。未来,还有更多的挑战等待着林诗栋。(据上观新闻9.16)

## 中国男子曲棍球队创造历史

9月17日,2024年男子曲棍球亚洲冠军杯赛在内蒙古呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗闭幕。中国队获得亚军,超越2012年和2013年的第4名,创造历史最佳战绩。

此次赛事历时10天,经过20场次的角逐,印度队获得冠军,巴基斯坦队获得季军,韩国队、日本队、马来西亚队分别位列第4、5、6名。

在冠军争夺战中,中国队迎战

实力强劲的印度队。比赛一开始,双方展开激烈对攻,印度队几次制造威胁,均被中国队轻松化解。前三节比赛,场面十分胶着。随着比赛的进行,中国队队员体力有所下降,但依然在场上顽强拼搏。第四节,印度队通过团队配合取得进球,中国队调整战术,将守门员换下,全力进攻,但未能扭转局势,最终以0:1惜败。

(据中新体坛9.17)

## 澳大利亚选手获翼装飞行世锦赛竞速赛冠军

第十届世界翼装飞行联盟翼装飞行世锦赛“大回环竞速”决赛9月18日在湖南张家界天门山景区进行。澳大利亚选手塔希·保罗·门罗以24秒703的成绩夺得冠军,南非选手让·雅克·沃利斯和挪威选手若阿基姆·列尔豪根分获亚军、季军。

进入竞速赛决赛的8名选手依次从海拔1458米的天门山玉壶峰山顶起跳,随后在天门洞前空域转弯,穿过架设在天门洞广场前下方的旗门,再转弯飞入峡谷,以天门

山索道缆绳为终点线结束计时,最终完成垂直落差990米、直线距离约1.3公里的比赛线路。

经过两轮激烈角逐,以预赛第一身份进入决赛的门罗凭借出色表现获得冠军。首次参赛的他以“零瑕疵”的飞行展现出专业的运动能力。他表示,参加这次比赛是自己多年来的梦想,第一次到天门山就收获了如童话般的美好成绩,感到非常开心。

(据新华社9.18)

## 爆冷!奥运冠军被淘汰

9月18日,在江苏常州进行的世界羽联巡回赛中国公开赛男单比赛中,中国选手雷兰曦2:1力克巴黎奥运会男单冠军安赛龙晋级16强,爆出了本届中国公开赛最大冷门。

安赛龙作为东京奥运会、巴黎奥运会两届男单冠军,虽然奥运会后的参赛频率不高,但目前他的世界排名仍然高居世界第2。反观雷兰曦,目前世界排名仅仅在28位,积分不到安赛龙的一半,这场胜利实在是让人有些意外。

安赛龙赛后坦言对手打得更好:“我昨天晚上8点才赶到常州,感觉还有些累。今天比赛中我的进攻打得也不太好,步伐不够灵活。”

展望后续比赛,雷兰曦说会一场一场去拼,“今天其实拼安赛龙也很不可思议了,后面我觉得一场场拼下去,保持好这种状态。”

(据潮新闻9.18)

**遗失声明**  
长沙市望城区大泽湖街道东马社区鹏辉卫生所不慎遗失长沙银行望城支行基本户开户许可证,账号为800218173509019,开户许可证编号为J5510037712201,特此声明作废。