

调理饮食 抵御“秋乏”

秋天天气变凉了,人们总不自觉地出现疲乏、口干舌燥、昏昏欲睡的感觉,即人们常说的“春困秋乏夏打盹”。秋乏与气候变化、饮食习惯等有关,在日常生活中我们通过调理饮食、改善饮食生活习惯可以抵御“秋乏”。



“秋乏”的饮食调理

▲常吃富含B族维生素的食物。如红豆、绿豆、燕麦等粗粮;动物肝脏如鸡肝、猪肝等;蔬果如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、梨等。

▲吃些含钾高的食物。如小米、红豆、鲜豌豆、芹菜、菠菜、海带、紫菜等。

▲多吃钙镁含量高的食物。如乳类、蛋黄、豆制品、绿叶菜等含钙量高。坚果、种子、甜菜、菠菜等则是补镁的好食材。

▲吃些祛疲劳的碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜等。

▲适当食用富含咖啡因的食物。比如绿茶、红茶、咖啡、巧克力等。咖啡因是一种黄嘌呤生物碱化合物,它有兴奋中枢神经的作用,能提神、恢复精力。

▲还可以吃些含有菊糖成分的食物。菊糖是一种纤维物质,对缓解秋乏有效,可在小麦、大蒜、洋葱等食物中提取到。菊糖有饱腹感,同时可帮助人体对镁元素的吸收,有预防贫血的作用。

除了以上食疗外,还可以巧用中医中药解“秋乏”。在此笔者推荐一款黄芪石斛汤。秋天食用有补气生津的作用。方药组成:黄芪15克、石斛10克、天花粉10克、党参10克、葛根10克、甘草6克,水煎内服。

调整饮食习惯抗“秋乏”

不正确的饮食习惯也会导致“秋乏”,导致“秋乏”的饮食习惯可以归纳为“一多一少三过量”,即吃得过多,吃得过少,过量吃油腻、海鲜食物;过量吃含色氨酸食物;过量吃酸性饮料。

这是因为大量进食后,胃肠血液增加,大脑供血相应减少,易使人困倦,过饱亦可加速动脉硬化;但饮食过少,可致营养不良,心脑血管失养,容易使人出现疲倦、头昏脑胀等现象。因此平常我们的饮食不宜过饱,尤其是老年人以七成饱为妥。

色氨酸是人体必需的氨基酸,它可导致大脑神经细胞分泌血清素,而血清素可以抑制大脑思维活动,因此摄入过多,可使人产生疲倦感和睡意。富含色氨酸的食物有牛奶、油豆腐、肉松、葵花籽等,注意平时不要过量食用。

此外,大家在秋天切忌不要过度劳累、过量运动、过度熬夜。因为这些因素均可导致或加重秋乏。

湘潭市第一人民医院
中西医结合康复科教授 罗瑞林



熬出鲜美的骨头汤

冷水下锅 将买回的骨头洗净,再焯水。焯水能去掉骨头中的脏东西,和一部分嘌呤物质。炖汤时要冷水下锅,冷水要一次加足,并慢慢地加温,大火煮开后改小火熬制2小时,使得蛋白质能充分溶解到汤里。

搭配食材 熬制骨头汤时可放入一些时令蔬菜,营养更为全面。比如秋天的莲藕有滋阴养胃、健脾益气的功效,和排骨一起煲汤能健脾开胃;海带和排骨炖食有助降压降脂;玉米味道清淡,和排骨一起炖食,能增加食欲,减轻油腻感;此外,骨头汤加入冬瓜、萝卜,则有润肺生津、利尿排毒的功效。

加醋少放盐 炖骨头汤水开后,可往其中加入少量的醋,醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤里,增加汤的营养,利于肠胃吸收。记住盐不要放得太早,因为盐会加速肉中的蛋白质凝固,使蛋白质不易溶解到汤里,影响汤的鲜美,且会使汤色暗沉。所以最好在快出锅时再加盐。

邓菲

消除皱纹 多吃酸奶和肉皮

大家知道,皱纹是皮肤缺乏水分,表面脂肪减少,弹性下降的结果。人们通过饮食结构调整,是可以延缓皮肤衰老,逐渐消除皱纹的。以下就是我在临床实验中总结的一些食疗方法。

多吃富含核酸的食物 核酸是一种生命信息物质,它不仅在蛋白质生命合成中起重要作用,而且影响到其他各类代谢方式和代谢速度。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、蘑菇、木耳、酵母等。

多吃富含软骨素硫酸的食物 人们在饮食中如果缺乏软骨素硫酸,皮肤就会失去弹性,出现皱纹。因此,只要多吃含软骨素丰富的食物,就可以消除皱纹,使

皮肤保持细腻,富有弹性。软骨素主要存在于鱼翅、鲑鱼头部等软骨肉中。

多吃酸奶和肉皮 人的皮肤每天有几百万表皮细胞死亡,酸牛奶中含酸性物质,有助于软化皮肤的黏性物质,能去掉死细胞,在此过程中皱纹也可以清除。所以,多吃肉皮,能使贮存水功能低下的组织细胞得到改善,同时人体可利用肉皮中的营养物质,充分合成胶原蛋白,然后通过体内与胶原蛋白结合的水,去影响特定组织的生理功能,减少皱纹,使皮肤保持光滑。

湖北省襄阳市第一人民医院
消化内科主任医师 乔传虎
(方文杰 整理)

喝石榴汁预防三种病

预防前列腺癌 石榴汁有助于控制可引发前列腺癌的抗原,它不但有助减慢癌瘤复发,更可预防癌细胞出现。美国医学专家跟踪了50名完成前列腺癌治疗患者的健康状况,发现日饮一杯石榴汁的患者,平均54个月后才复发,即复发期延长3倍,专家相信与石榴汁的消炎功效及丰富的抗氧化含量有关。

对抗关节炎 石榴汁中的抗氧

这些食物 让老年人“耳聪目明”

进入老年期后,随着各器官功能的逐渐衰退,会出现眼花、听力下降,甚至白内障、耳聋等衰老征象。医学专家认为,老年人如想延缓眼、耳等器官的衰老,最好的办法是从食物中寻觅健脑营养,让饮食为听力、视力保驾护航。

铁元素丰富食物 补充铁元素可以扩张微血管,保证耳部的血液供应,有效防止听力减退。老年人可以适当多吃含铁元素丰富的食物,如瘦肉、动物肝脏、黑木耳、豆类、菠菜等。

降脂食物 有研究发现,患高血脂的老年人耳聋罹患率明显高于血脂正常者。这是由于高血脂影响了内耳的血液循环而使内耳过氧化物增多所致,故降低血脂有助于防治老年性耳聋。可适当多吃降血脂的食物,如洋葱、大蒜、木耳、香菇、海带、鱼类、豆类、玉米、黄瓜、茄子、燕麦、奶类等。

富含维B₁的食物 这对防治老花眼有一定的作用。这类食物有杂粮、豆类、谷类、干果、瘦肉、蛋类、芹菜、莴苣等。

富含维C和微量元素食物 患有老年白内障者宜多喝温开水,每日饮水至少1.5升。宜多吃富含维C的绿色蔬菜,以及含微量元素硒多的食物,如海产品、动物肾、动物肝、肉、小麦、玉米、小米、大白菜等。不要喝过多的牛奶,以每日250-500克为宜,因牛奶中含有较多的乳糖,会促成白内障。

“明目”食物 患有视网膜病的老人可多吃具有明目作用的食物,帮助恢复视力,如芝麻、梨、柑橘、番茄、南瓜、豆类、蜂蜜等。

缓解“眼干”食物 患有眼干燥症的老人适当多喝茶,多吃蔬菜与水果、鸡、鸭、鱼、蛋等食品,对减轻眼干燥有一定帮助。

王利平



化物能减少导致发炎的白细胞含量,阻碍酵素侵蚀软骨,它还是维持关节完整与功能的有效营养补品。

石榴虽好吃但有宜忌。胃炎患者及泻痢初起者不宜吃。石榴吃多了会上火,令牙齿发黑,因此吃完石榴要及时漱口。因石榴含糖多并有收敛作用,感冒及急性炎症、大便秘结患者及糖尿病患者要禁食。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光