

“超长待机版”三伏天 怎样科学吃饭?

今年的三伏天被称为“超长版”三伏天,长达40日的伏天易使人烦躁不安、倦怠无力、食欲不振……长时间的高温天更应科学吃饭,那么我们应该怎么吃呢?



三伏天更要科学吃饭

在高温时,人体不能跟常温下一样通过热辐射的方式散热,必须通过生理适应性改变,维持体温的相对恒定,这种改变会导致人体对某些营养素的特殊需求。

而身体的生理适应性改变就是高温刺激体温调节中枢,通过神经和体液共同调节,让人体通过出汗的方式散发机体代谢所产生的能量,维持体温的恒定。

随着汗液的排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量的消耗身体中的水,如果没有科学饮食的话,这种生理适应性改变,就会引起一系列的问题,比如更容易中暑、出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

高温环境下的饮食原则

很多文章都在说三伏天应该多吃这个、少吃那个,落实到具体的饮食中让人容易混淆。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

1.合理搭配,能量充足

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自于人体中的蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主食量,同时让膳食提供更多的维生素B族。另外,饮食中强调多瓜果,尤其是水分含量丰富的。

2.水分充足,以汤为主

高温让人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,每天必要的时候补充盐水。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人每天至少饮水2000毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

除了日常增加饮水以外,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人,还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在0.1%。当然,也要注意尽量清汤,不要太多油的汤。

3.增酸加苦,精心烹制

三伏天容易出现没食欲,增酸味、苦味,可以帮助改善食欲,促进消化;同时精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

三伏天饮食注意两点

不同种类的食物我们按照膳食宝塔的建议量执行即可,但是需要注意以下两点:

第一,保证每天都有蛋白质类食物,气温升高后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

第二,增加蔬菜、豆类、全谷物,如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。

另外还有一些小的技巧帮助轻松度过三伏天:

1.除了饮水以外,可饮用红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。

2.食欲明显不佳的人为了防止消瘦,建议少食多餐。

3.用餐时间也可以适当调整,比如早餐时间适当提前一些,晚餐稍微推后一点,这样就餐时会凉爽一些,食欲会好一点。

国家注册营养师 魏琳琳

防治老年冠心病,您需要这样吃

全国老年健康宣传周

今年的全国老年健康宣传周主题是:“改善老年营养,促进老年健康”,全国各地多家医疗机构举办了相关活动。笔者所在的科室也举行了《老年冠心病的营养指导》营养科普知识系列讲座,主要围绕健康老人标准、老年冠心病特点、营养指导等方面做出讲解。

冠心病是老年人常见病、多发病,健康饮食一直是老年冠心病预防和治疗的基石,医学界也一直在探索预防老年冠心病的最佳饮食模式。

按照最新的膳食指南,预防老年冠心病的饮食模式主要由蔬菜、水果、谷薯、鱼肉、蛋、豆类组成。

1.日常生活中多摄入新鲜的蔬菜、水果,每日至少食用5份蔬菜和水果;

2.建议谷薯类食物占主食的1/3,即增加玉米、小米、糙米、燕麦、红薯、山药等的摄入;

3.蛋白质的摄入以植物蛋白为主,如豆类、坚果、低脂牛奶或酸奶;动物蛋白建议选择白肉为主,如鸡肉、鱼肉等,注意每周至少要吃2次鱼肉;减少红肉,远离加工肉、肥肉、内脏等;

4.减少胆固醇的摄入,油每日控制在25~30克,建议用橄榄油代替动物油,减少人造黄油、起酥油等的摄入;

5.控制盐的摄入,低钠有利于血压的控制,降低罹患心血管疾病的风险,建议每人每日摄入食盐<5克;

6.减少添加糖的摄入,如营养成分标签为糖类添加剂的饮品尽量少饮。

此外,老年人群由于口腔和牙齿、神经功能变化,会影响咀嚼、吞咽和味觉。因此,在合适的情况下,老年人可考虑适当使用补充剂,并改变食物的质地、形状和味觉,以最大程度保证防治冠心病所需的营养。

长沙市第三医院老年病科
副主任医师 范燕



糖尿病肾病怎样实施低蛋白饮食治疗?

针对糖尿病肾病,除了常规治疗方法之外,还可以采用低蛋白饮食治疗方式。科学合理的饮食习惯能够对多数疾病起到良好的控制作用,而低蛋白饮食治疗则是一种有效控制和治疗糖尿病肾病的方式。

针对糖尿病肾病,需要选择优质的低蛋白饮食,但具体的蛋白质摄入量是多少则需要结合患者的实际身体状况来决定。一般情况下,需要参考患者的血肌酐水平以及内生酐清除率等等,前者越高、后者越低,那么则需要蛋白质摄入时更加严格进行控制。

对于患有糖尿病肾病的患者,在发病期间会因为肾小球代偿性发生明显的高压力、高滤过以及高灌注现象,从而在一定程度上导致肾功能大幅度减退。在最后则会出现肾小球硬化现象。在这一过程中可以考虑进行低蛋白饮食,通过减少蛋白质的摄入来纠正肾小球的三高状态,避免肾小球出现硬化或者减轻硬化现象。通过低蛋白饮食,控制蛋白质的摄入,可以有效减少高钾血症、代谢性酸中毒以及高磷低钙血症等病症。通过摄入淀粉粉等等,既可以有效减少植物蛋白的摄入,还可以显著增加优质的动物蛋白,充分保证病患的生理需求,起到

良好的治疗效果。在低蛋白饮食治疗阶段,患者的血糖会得到良好的控制,肾病症状会得到不同程度的缓解,较为明显的就是浮肿症状明显减轻。

在进行低蛋白饮食治疗时,需要尽量减少植物蛋白的摄入。植物蛋白中一般含有非必需氨基酸,因此并不属于优质蛋白。糖尿病肾病患者需要尽量少食一些豆制品,并限制主食的摄入,比如大米和白面等等。大米和白面都含有一定的植物蛋白,因此不作为低蛋白饮食治疗的必须。患者可以在这一阶段适当补充一些动物蛋白,比如鸡蛋、瘦肉、鱼类和牛奶等等。其中鸡蛋和牛奶含有大量必需氨基酸所以最佳,是能够应用于低蛋白饮食治疗的优质蛋白。

同时,糖尿病肾病患者还需科学控制饮食规律,定时定量。可以一日三餐亦可以一日四餐,在一日三餐的情况下,将热量平均分成五份,早上热量占一份、中午和晚上的餐食中各占两份热量。当患者一日四餐时,则将热量平均分成七份,除了早上占据一份热量之外,其他三餐各占据两份热量。

除此之外,患者还应该注重低磷和高纤维素饮食,并结合实际情况补充维生素和钙剂。

湘南学院附属医院肾内科 黄存军

健康读卡

防癌饮食 做到“一日三餐”

日常饮食多“掺入”一些青菜、水果、鱼肉等食物,能有效帮助预防癌症。

青菜最好选择新鲜、无污染的蔬菜。其中的叶绿素等物质能有效降低致癌物质黄曲霉毒素等的毒性,如菠菜、西兰花、卷心菜等都富含叶绿素和叶绿酸。尽量增加每日摄入青菜的种类效果更佳。

水果尽量多样化,每天保持2到3种,并不断更换。苹果、草莓、奇异果等常见的十几种水果都能够有效降低患癌症几率。

肉类最好以鱼肉为主,鸡鸭等白肉为辅。美国心脏病学会推荐健康成人每周至少吃两餐肥鱼(深海冷水鱼为佳),最好每周能吃4次。

来源:本报微信公众号