

营养专家于仁文的饮食经

不吃吃药要对症,选择食物时也要“对症”,选对了食物才能吃出健康。下面是陆军总医院资深营养配餐专家于仁文总结的饮食经。



了不健康的反式脂肪酸,还会产生致癌物。**五谷豆浆比五谷豆浆更减肥** 同样的食物,加工方式不同,减肥的效果也不一样,五谷豆浆和五谷

宁可三日无肉,不可一日无豆 都知道肉吃得过多容易患多种疾病,但纯粹的素食也不意味着一定健康。素食者优质蛋白质缺乏是常见的问题,日常饮食必须增加鸡蛋、牛奶和豆类食物的摄入,保证素食食材的多样性,才能做到营养全面均衡。

姜片用醋泡着吃 经过醋浸泡的姜没了辛辣味,还富含有机酸和蛋白酶,能刺激胃部的血液循环和消化液的分泌,更好地降低胃肠道负担。此外,姜里面有很多杀菌物质,能有效杀死食物中一些没有灭活的细菌。

冒烟的油很伤身 油只要在锅里一冒烟,就不能再用了,包括猪油在内。油一旦冒烟,油里面的维生素E和不饱和脂肪酸被氧化,就变成

蓝莓富含类黄酮,也具有较弱的抗氧化作用,适当食用能显著提升胰岛素敏感性,再加上升糖指数低,非常适合糖友食用。建议每天吃100至200克蓝莓,长期坚持可有效助力血糖稳定。但是,糖友在享用蓝莓等水果之前,必须确保血糖水平达标,餐后血糖需控制在10毫摩尔/升以下,空腹血糖则需维持在7毫摩尔/升以下。

教你一招 (摘自《大河健康报》郝孟忠/文)

粤菜烹饪三法 健康又养生 清蒸 鱼、虾、蟹等食材用姜葱去腥,淋少许生油提鲜,高温短时间蒸熟,保留菜肴的原汁原味。

白灼 白灼虾仅用沸水焯熟即可,无需额外加入油脂。日常可将青菜、海鲜焯水后,搭配蒜蓉酱油,突出食物的脆、嫩、鲜。

慢炖 选用鸡肉、瘦肉等作为基底,搭配红枣、枸杞等药食同源食材,隔水慢炖数小时,使药材的有效成分充分溶解在汤中,味道鲜美,非常适合日常养生。

(摘自《生命时报》安松/文)

豆粥也是这个道理。比如黄豆、红豆、黑豆、燕麦这些食材,可以全部放进豆浆机里打成五谷豆浆,也可以直接煮成粥。两者食材是一样的,热量也是一样的,但粥的饱腹感更强。

缓解肠胃不适:卷心菜 卷心菜的新鲜汁液有止痛及促进愈合伤口作用,能够缓解肠胃不适。

抗衰老:西兰花 西兰花富含多种抗氧化物质,如维生素A、胡萝卜素、花青素和类黄酮等。这些成分能够有效抵抗自由基的侵害,减少其对细胞的攻击,从而延缓细胞衰老。

缓解口腔溃疡:柚子 柚子富含有机酸、蛋白质、维生素,还有磷、钙、镁、钠等人体必需的一些元素。如果患有口腔溃疡,吃柚子可以使相关症状受到抑制。

安神:橙子、桃子 中医认为,橙子类水果所具有的芳香可化湿、开窍,还有镇静安神的作用。

(摘自《晚霞报》)

抗过敏:金针菇 金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,提高机体免疫力。

通便:草莓、蓝莓、树莓 这三种浆果热量低,水分和膳食纤维含量高。膳食纤维有助于促进胃肠蠕动,缓解便秘。

抑制肿瘤细胞生长:大蒜 大蒜中的锗和硒等元素,可抑制肿瘤细胞的生长。

缓解肠胃不适:卷心菜 卷心菜的新鲜汁液有止痛及促进愈合伤口作用,能够缓解肠胃不适。

安神:橙子、桃子 中医认为,橙子类水果所具有的芳香可化湿、开窍,还有镇静安神的作用。

(摘自《晚霞报》)

果疏中的食疗高手 每一届全运会,都见证了不少名将的退役,不久前结束的第十五届全运会也不例外。11月24日,在全运会上演生涯最后一舞之后,国羽女双名将陈清晨正式宣布从国家队退役,也就此完结了属于她与贾一凡的双打传奇。

陈清晨退役,国羽女双谁接棒 陈清晨和贾一凡从17岁开始配对打女双,职业生涯十年搭档,留下了许多辉煌的成就。1枚奥运会金牌、4枚世锦赛金牌、4枚年终总决赛金牌……在“凡晨组合”身后,是后人难以逾越的纪录,而两人的相互扶持,也成了世界羽坛的一段佳话。

陈清晨的离开,宣告了“凡晨组合”这段传奇的最终落幕。事实上已经一年多时间里,两人都已尝试与新的搭档联手。目前在世界羽联的排行榜上,贾一凡/张姝贤已经来到了女双世界第4,两人最高曾排名世界第3。

国羽也有了新生代走上台前。今年8月的世锦赛上,中国组合刘圣书/谭宁就在女双项目加冕冠军,延续了国羽的荣耀。此前的巴黎奥运会,两人也收获了银牌。

目前,这对“圣坛组合”在世界第1位置上的周数已经来到了46周,堪称洛杉矶奥运周期,国羽在女双项目上最值得期待的人选。

(据澎湃新闻 11.25 蒯磊/文)

滋补肝肾食核桃

每日进食40克左右核桃,连续4至24个星期,配合低脂、低胆固醇及同等卡路里的饮食,可以改善胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的比值,使低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)降低,降低患心脏病风险,建议胆固醇高的人士可以多进食些核桃。

核桃牛奶饮 核桃6个,牛奶1杯,煮熟后睡前服用。核桃中的磷脂对脑神经有良好保健作用,经常食用

(摘自《健康时报》)

养胃清积食,健脾祛湿气

胃主降气,就像一个盖子。胃不好的人,不舒服是往上“冒”的,比如打嗝、呕吐、口臭等。脾主升清,就像支架一样,撑起全身的运行。脾不好的人,不舒服是往下“垮”的,比如拉肚子、容易累等。所以,调养脾胃的第一步,就是先分清自己到底是脾出了问题还是胃出了问题。胃不好,要清积食,靠“养”;脾不好,要祛湿气,靠“健”。这里给大家推荐一些调理方法。

养胃,清积食 胃不好的人,宜吃粳米、牛肉、枣等食物;若感觉肚中饥

饿,应立即进食,不能忍饥,更不能吃生硬、黏腻的食物,忌暴饮暴食;饭后不可劳心,也不可劳力;秋冬天气寒冷,应注意腹部保暖,若腹中稍感不适,可饮姜茶,以温胃散寒;三餐后,以热手按摩腹部,然后缓行五六十步,或根据情况增减,以呼吸不感到急迫为宜。之后上床仰卧,四肢伸展,闭目养神,舌抵上腭,待口中津液自生,分作3次咽下。

健脾,祛湿气 中医认为,脾在志为思,思则气结,喜则气散,气散则胃中元气得以舒伸。意思是说,健

脾胃要重视调心。脾不好的人要多找喜事,天气晴朗时多晒太阳,保持心情愉悦。同时,健脾祛湿还要在日常饮食上有所注意。饮食宜清淡,少油腻,少甜食,要以温食为主,不要太寒凉,同时切记不宜过食生冷、油腻食物。推荐薏米赤小豆粥。另外,坚持运动,可有效加快血液循环和新陈代谢,促进湿气排出,跑步、骑自行车、打太极拳都是不错的运动方式。

(摘自《老人报》朱广凯/文)

今非昔比的冬奥雪季,来啦!

11月26日,随着米兰冬奥会圣火火种采集仪式在希腊古奥林匹亚顺利完成,火炬在希腊境内的传递也将就此开启,米兰冬奥会已然近在眼前。在上届冬奥亮眼战绩的鼓舞下,在全民参与冰雪运动的热潮中,国人对冬奥雪上项目的关注度可谓今非昔比。

北京冬奥会上的中国滑雪星光璀璨,苏翊鸣、谷爱凌、徐梦桃、齐广璞将5枚金牌收入囊中,超过中国队在冬奥会历史上夺得的全部9枚金牌的半数。我国冰强雪弱的过往正在改变,明星运动员们的魅力更成为吸引人们上雪的动力。

每一届全运会,都见证了不少名将的退役,不久前结束的第十五届全运会也不例外。11月24日,在全运会上演生涯最后一舞之后,国羽女双名将陈清晨正式宣布从国家队退役,也就此完结了属于她与贾一凡的双打传奇。

陈清晨和贾一凡从17岁开始配对打女双,职业生涯十年搭档,留下了许多辉煌的成就。1枚奥运会金牌、4枚世锦赛金牌、4枚年终总决赛金牌……在“凡晨组合”身后,是后人难以逾越的纪录,而两人的相互扶持,也成了世界羽坛的一段佳话。

陈清晨的离开,宣告了“凡晨组合”这段传奇的最终落幕。事实上已经一年多时间里,两人都已尝试与新的搭档联手。目前在世界羽联的排行榜上,贾一凡/张姝贤已经来到了女双世界第4,两人最高曾排名世界第3。

国羽也有了新生代走上台前。今年8月的世锦赛上,中国组合刘圣书/谭宁就在女双项目加冕冠军,延续了国羽的荣耀。此前的巴黎奥运会,两人也收获了银牌。

目前,这对“圣坛组合”在世界第1位置上的周数已经来到了46周,堪称洛杉矶奥运周期,国羽在女双项目上最值得期待的人选。

(据澎湃新闻 11.25 蒯磊/文)

冲破心栏——刘景扬的追梦之路

在冲过第十五届全运会100米栏终点线的那一刹那,刘景扬向右边瞥了一眼,随即振臂庆祝。计时器定格在12秒81,夺冠,创造个人最好成绩。她跑向看台,与妈妈刘小平相拥,轻抚妈妈的脸庞,为她拭去激动的泪水(如图)。

从小体弱多病的刘景扬从3岁半开始,每天早晨6点起床,在酷爱健身的妈妈刘小平的带领下跑步、游泳。

在刘景扬上小学之后,刘小平带着她在课余时间到当地的体校参加田径训练。2011年,在广西壮族自治区运动会上,14岁的刘景扬一鸣惊人,拿下女子100米、200米、100米栏和4×100米接力4个项目的金牌。

2012年,刘景扬选择跟随珠海体校跨栏教练戴建华来到珠海,并进入了广东省队。此后,刘景扬考上暨南大学,入选国家

新赛季CBA出台新规

11月26日下午,2025-2026赛季CBA联赛新闻发布会在北京举行。发布会公布了新赛季CBA联赛的赛程赛制。新举措丰富了联赛内容,对年轻球员更加友好,CBA联赛新气象值得期待。

2025-2026赛季CBA联赛将于12月12日拉开序幕,最晚于2026年6月14日结束。据了解,新赛季CBA联赛完全采用FIBA规则,由此前的第四节比赛每节12分钟改为第四节比赛每节10分钟;同时取消短暂停,6犯离场、一队一节5次犯规处于全队犯规状态等特殊规定。

发布会上,CBA还官宣了一项全新举措:常规赛阶段将增设“CBA潜力赛”。该赛事计划设置190场比赛,每支参赛球队将



队。让刘景扬感到最遗憾的是恩师戴建华已经在今年8月去世,没能见证自己学生的荣耀时刻。

2017年在天津,刘景扬首战全运会,未能进入决赛。2021年西安再战,备战状态一直不错的她,却遭遇了严重的伤病。经历了那两次的挫折,又坚持了4年的刘景扬,在这次全运会的赛场上,跨过一道道栏架,也冲破了心中的围栏。

(据新华社 11.23 王浩明、赵紫羽/文)

进行19场潜力赛比赛,比赛时间为当日CBA联赛常规赛比赛结束后、同一比赛场地内进行。据此前报道,参赛阵容方面,限定为当场CBA比赛报名的非首发国内球员,外援全程禁止参赛。球员注册方面,新赛季外籍球员上场规定与上赛季保持一致(4节7人次),同一俱乐部可同时注册4名外援。与以往不同的是,新赛季单一俱乐部赛季最多注册8人次。

值得一提的是,新赛季还放宽了对球员准入层面的年龄限制;参加过U17男篮世界杯或者U19男篮世界杯的主力球员,在注册参加CBA时,年龄可以放宽至18周岁以下、16周岁以上。

(摘自《齐鲁晚报》11.26 冯子涵/文)

齐广璞宝刀未老,而他们的接班人王心迪、李天马、陈梅婷等人也在国际赛场上成绩日趋突出。

在单板滑雪平行大回转、高山滑雪、障碍追逐等国内过去缺乏专业训练场地、人才储备相对薄弱的项目上,近年来也有越来越多运动员投身专业训练和国际比赛。

我国团队在北京冬奥会积累下,冰状雪训练赛道、障碍追逐赛道建造和维护的专业经验也极大提升了训练质量。在米兰冬奥会上,我们或许会看到上述项目中国运动员成绩得到提升。

(据新华网 11.25)

乒乓球比赛运动员为什么经常摸球台

在观看乒乓球比赛时,许多乒乓球运动员在发球前,都喜欢在台面上摸一下,尤其是喜欢在靠近球网的地方擦一擦。这个行为难道是什么玄学取胜小技巧吗?

其实,运动员很多时候摸球台是为了擦汗。也许有人会想,流汗了为什么要随手擦到球台上,拿毛巾擦不行吗?还真不行。因为乒乓球规则中,对运动员擦汗有着明确规定:只有双方每得6分的时候,以及决胜局交换方位时才能允许用毛巾擦汗,其目的是保持比赛的连续性。比如比分为2:3时,球员是不允许擦汗的,但2:4或者3:3时,球员就可以擦汗了。

而在比赛进行中,绝对不允许在回合之间、捡球时或准备发球时突然拿出毛巾擦汗,这会被视为拖延比赛。同时,擦汗还要在指定区域内进行,通常运动员会走向球台两端或后方的挡板处,从放在那里的毛巾架上取毛巾擦汗。

此外,也不能因擦汗而改变场地条件。运动员擦汗时不能有意将汗水甩到球台或场地上。如果汗水滴落到球台,需要立即用毛巾擦干,但不能借此机会拖延。由此可见,对擦汗,乒乓球运动员还真不是想怎样就怎样的。

(据科普中国 11.25)

(摘自《生命时报》安松/文)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)