

“高钾晚餐”能助眠减重吗

“高钾晚餐”最近成了网络热词。有人称“高钾晚餐”有助眠效果,甚至能替代助眠药物,有人认为高钾饮食能更好地减重。不少人特意调整晚餐食谱,多吃菠菜、山药、菌菇、香蕉等高钾食物。这种网红饮食方式真的靠谱吗?

所谓高钾晚餐,就是在晚餐中主动增加高钾食物的摄入,常见食材涵盖深色绿叶菜、薯类、豆类杂粮、菌菇及各类高钾水果。针对网友热议的助眠功效,专家表示该说法具备一定科学依据,并非空穴来风。

钾是人体细胞内含量最丰富的电解质,核心作用是维持心肌正常功能、调节人体血压,同时参与神经肌肉调节、神

经递质分泌等多项生理活动。夜间人体血压波动、神经肌肉紧张、情绪焦虑紧绷,都是影响睡眠的重要因素。而晚餐适量补钾,能够平稳夜间血压、放松紧绷的神经与肌肉,辅助调节睡眠相关神经递质,进而起到改善睡眠质量的效果。

目前相关研究仅证实晚餐高钾摄入与睡眠改善存在相关性,而非直接因果关系。简单来说,高钾晚餐是辅助改善睡眠的方式,绝非治疗失眠的“良方”,更不能替代药物治疗、规律作息等常规睡眠调节手段,失眠人群切勿盲目依赖该方式。

除了助眠,“高钾晚餐能快速减脂”的说法更是戳中众多减脂人群的需求,成为其火爆出圈的核心原因。

人体体重短期波动,大多与水分潴留相关。钾元素可以有效促进身体排出多余的钠,缓解身体水肿、排出潴留水分,这也是食用高钾食物后体重快速下降的核心原因,减掉的只是水分,并非脂肪。同时,菠菜、山药、豆类等多数高钾食物富含膳食纤维,饱腹感极强,能自然减少全天总热量摄入量,且钾可提升人体运动耐力,帮助消耗更多热量。

需要明确的是,高钾食物本身不含任何可直接分解脂肪的成分。想要实现真正减脂,依旧需要依靠合理的饮食控制、规律运动。高钾饮食只能作为辅助方式,无法替代科学的减脂方案,盲目跟风单一饮食反而可能影响身体健康。

(据极目新闻)

你是否经常觉得疲劳、免疫力低下、代谢缓慢?许多人把这些归因于“累的”。其实还有另一个原因——蛋白质摄入不足。

蛋白质是维系人体生命活动的核心营养素,参与人体全部代谢过程,必须依靠每日膳食持续供给。一旦长期供给缺口超过10%,会逐步出现免疫力下降、肌肉流失、伤口愈合迟缓、内分泌紊乱、体能衰退等健康问题。

调研数据显示:我国超42%的居民在每日优质蛋白质摄入量占总蛋白摄入量上未达40%。但为啥国人普遍吃不够蛋白质?

一是认知误区,导致主动不吃。全国营养科普问卷统计表明,对于蛋白质摄入,有72%的受访者认同“主食吃饱就够营养”、65%的受访者认为“吃素更养生,不用吃肉蛋”、58%的受访者坚信“高蛋白一定会伤肾”。

二是传统膳食结构有短板。我国传统饮食以精制米面谷物为主,肉、蛋、奶、水产、大豆占比不足40%,远低于50%的目标值;米面等植物谷物蛋白消化吸收率仅60%至70%。

建议18至64岁男性和女性每日蛋白质推荐摄入量分别为65克和55克,65岁及以上老年人分别为72克和62克。在摄入总原则上,应坚持日常饮食为主,注重动物性与植物性蛋白的多样搭配。

(综合新华社
微信公众号、《光明
日报》)

『累』可能是没吃够蛋白质

同为『木瓜』,效用不同

木瓜在生活中作为水果被大众熟知。但其实,木瓜有两种,一类属蔷薇科植物贴梗海棠的干燥近成熟果实,又称皱皮木瓜,主要为药用,以安徽宣城产者质量最佳,称为宣木瓜;另一类为番木瓜科植物番木瓜,是我们平时经常食用的水果。

番木瓜,又名乳瓜、石瓜、万寿果,为番木瓜科植物番木瓜的果实,原产中美洲,我国两广、云南、福建、台湾等地有出产。番木瓜性味甘、平,入脾、胃经,有健胃消食之功,适用于消化不良,胃脘疼痛等。《本草纲目》言其“主心痛”。《食物本草》言其“主利气,散滞血,疗心痛,解热郁”。《现代实用中药》言“未熟果实,治胃消化不良,并为营养品,又为发奶剂。熟果,可利大小便,也可治红白痢疾”。

《中华人民共和国药典》里的木瓜指的是宣木瓜,味酸入肝,肝主筋,故有较好的舒筋活络作用,为转筋腿痛之要药。

番木瓜与宣木瓜不同,番木瓜为消食健胃化积之食物,而宣木瓜为舒筋活络,和胃化湿药物,二者效用不同,使用时应予以注意。

(摘自《中国医药报》)

药食同源

风湿患者应少食“寒凉水果”

虽然已过立秋,但近期白天气温仍高,不少风湿病患者吃了大量冰镇西瓜、哈密瓜、火龙果、香蕉等寒凉水果后,病情反复,缠绵不愈。

中医将关节痛归为“痹症”,很多风湿病患者体内本就潜伏着寒湿伏邪,平时正气尚足,伏邪不显。一旦过食寒凉,新生的寒湿之邪与体内伏邪相互勾结,阻滞经络,气血运行不畅,关节自然就“闹情绪”了。

入秋后,昼夜温差增大,寒湿之气渐重。西瓜、哈密瓜等水果性寒,冰镇之后寒性倍增。寒邪收引凝滞,湿邪重浊黏腻,二者相合,最易下注关节,故患者多表现为膝、

踝等下肢关节酸沉加重,晨僵时间明显延长,造成病情反复波动。

专家提醒,如果出现以下几种情况,切勿食用冰镇水果:

晨僵明显者:早晨手指僵硬超过20分钟,提示寒湿痹阻已较显著,再食寒凉无异于“雪上加霜”。

关节畏寒喜暖者:属典型寒湿痹阻型,关节喜暖畏寒,冰镇水果会诱发病情反复。

脾虚湿盛人群者:舌苔白腻、大便溏稀,为脾虚湿盛之象,运化力弱,寒凉入胃,损伤中阳,水湿不得化,流注四肢关节,加重痹痛。

(据湖南中医附一医院微信公众号)

应季果蔬

肿瘤患者放化疗后的居家食疗方

许多肿瘤患者放化疗后最困扰的不是疼痛,而是“吃不下饭”。中医认为,放化疗耗伤气血、损伤脾胃。脾胃好比一口“锅”,治疗后锅内火候减弱、锅体变薄,稍食即胀、闻油即恶心,这是身体在求救,不宜强行进补。

病人做化疗期间,一些家属急着炖骨头汤、频繁换花样,反而加重脾胃负担。正确做法是循序渐进:从温热稀粥起步,逐步加软烂蔬菜、鱼肉泥,少量多餐,如上午山药糊、下午藕粉羹。

三款居家食疗方值得一试:

山药薏米粥:取干山药片与薏米各一小把,提前泡软,与大米同煮成粥。山药补脾,薏米祛湿,适宜放化疗后舌体胖大、有齿印、大便偏软的患者。注意薏米需煮至开花,粥宜熬至黏稠,温热食用。

陈皮生姜饮:取一小片陈皮、两片生姜,加两碗水煮沸,再小火煮十分钟,放温后少量频饮。陈皮理气,生姜止呕,较白水舒适。若患者怕辣,可加一小颗红枣同煮。

白萝卜汤:白萝卜切薄片,与几粒带皮姜片同煮,至萝卜透明,饮汤食萝卜。对放化疗后腹胀、打嗝、排气多者,萝

卜可助顺气。注意少盐清淡。

家属做好四件事比劝食更管用,一是把“多吃点”换成“尝尝新花样”,减轻压力;二是营造轻松氛围,不谈病情;三是开抽油烟机、散味后再开饭,先上一碟爽口小菜唤醒味蕾;四是记录每日进食量供医生参考。若连续多日几乎未进食、体重骤降或呕吐腹泻,应及时就医。

胃口恢复是渐进过程,今日多吃一勺就是进步,不必自责,每一口都是对身体的鼓励。(摘自《现代保健报》8.25 李艳春/文)

膳食坊

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)