

正确吃饭让身体更健康

民以食为天。吃得健康,可以预防疾病,减少慢性病发生;维护好的免疫,抵御疾病的侵入;维护细胞组织的代谢和营养,延缓细胞衰老;甚至在您生病时,能促进您疾病尽快康复。专家提醒,自我饮食管理是首要的、最好的保健方式。《中国居民膳食指南(2022)》也被誉为中国人吃饭指南,是时隔6年之后的再次更新,充分体现了健康吃饭的重要意义,其中这几点精髓一定要掌握。



(图片来源于网络)

会吃六大营养物质

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素矿物质和水加纤维素是我们机体代谢所必需的六大营养物质,缺一不可,所以我们在吃饭时必需注意食物多样化,蛋白质(奶、蛋、鱼、禽、瘦肉)、碳水化合物(谷类、豆类、薯类)、脂肪(以单不饱和脂肪酸为主,如植物油、橄榄油、坚果类等),减少饱和脂肪酸量(动物油脂、人造奶油等食品添加成份)、维生素微量元素与纤维素(果蔬、奶、全谷、大豆、坚果等等)摄入要均衡。

其实所有营养素均在我们日常食物中,合理搭配、种类多样,坚持以谷类为主(包括全谷类、豆类、薯类等)的平衡膳食模式,多吃蔬菜水果、奶类,确保一定量的优质蛋白(鱼、蛋、禽、肉),适量的坚果,建议每周至少吃2次海产品,每天喝足量的水(1500~1700毫升

左右),以保证食物能充分地消化和吸收。不建议以饮料替代水或茶水。

会买会烹调

在买或烹调食物时还要会看标签,注意多样性,做到谷物、蔬菜、蛋白质合理搭配,控制总热量,注意避免烹调过程中的营养物质丢失,确保人体营养吸收,满足人体需要。少盐少油控糖,减少不良因素对机体的伤害。

规律进餐至关重要

规律进餐非常重要,禁暴饮暴食,也不建议晚餐太晚进食(一般20:00时以前),不规律进食可加重胰岛的负荷,促进慢性病的发生发展。

保持良好的生活方式

生命在于运动,植物是通过光合作用去获取营养,人也一样,吃动平衡,通过合理的运动,营养物质才能

充分吸收、代谢,维持好的能量平衡。脂溶性维生素D其主要的来源方式是阳光,皮肤通过吸收紫外线转化成维生素D,维生素D不仅仅影响骨骼健康,对皮肤、肌肉、免疫、肿瘤等均有大的影响。

老年人尤其要补充优质蛋白和蔬果

老年人(65~79岁)及高龄老年(80岁以上)由于牙齿、咀嚼功能、消化吸收能力及器官代谢功能下降,对营养物质的要求会发生变化,如对硬的果蔬、粗纤维、肉食、坚果等食物摄入减少,极易引起营养基本元素不足或缺乏。

对老年人尤其强调奶蛋鱼等优质蛋白的补充,多吃果蔬等,注意膳食纤维及维生素和矿物质的补充,尤其在烹饪上要注意根据老人自身条件食物多样化、软硬适中、合理搭配。

(张青梅 魏星 黄月星)

夏至养生有讲究 谨防心脑血管疾病

夏至是二十四节气中第十个节气,也是夏季第四个节气。“至者,极也”,经过立夏、小满、芒种的不断蓄积,阳气在夏至达到顶点,大自然笼罩在一片炎热之中。从中医看,夏至养生应该注意哪些问题?

专家介绍,夏至是一年中阳气最旺盛的时节,此时人体的阳气也进入极盛阶段。由于内外夹热,人的心情容易烦躁,甚至出现“情绪中暑”,心理学上又叫夏季情感障碍综合症。情绪失控,过度愤怒或紧张,再加上高温天气,人体大量排汗丢失水分,血容量相对不足,血液粘稠度增高,容易诱发心脑血管疾病。

那么,应该如何预防心脑血管疾病的发生呢?专家表示,首先要保持良好的心态,使情绪平稳。俗话说“心静自然凉”,静心养心是夏至养生的重要原则;其次注意休息好,推荐午间小睡,尽量减少室外活动,少喝咖啡、酒、浓茶等;三要注意饮食调节,宜清淡,多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜等蔬菜,适当食用绿豆汤、凉茶、西瓜等消暑食品,少吃肥甘厚腻食物。此外还可以用三七花、山楂、荷叶代茶饮,以预防心脑血管疾病。

专家特别提醒,受温度影响,血管扩张,高血压病人在夏季时的血压可能会有所下降,切记不可自行盲目停药或减量,要注意维护血压平稳。在高温高湿天气,一旦感到身体不适,如突然出现视物模糊、眩晕、语言障碍,或半身麻木、肢体无力,以及剧烈头痛、恶心、呕吐,胸闷、胸痛等症状,应尽快到医院就诊,以免延误最佳治疗期。

(乔业琼)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失

200年消失

中央文明办 宣