

# 春节吃得太油腻，这些食物能“刮油”？是时候知道真相了



图片来源网络

春节假期已经过去，无论是睡眠还是饮食，都慢慢回归到平常的节奏。说起饮食，假期期间难免大鱼大肉，很多人都想着该“刮刮油”了。那么，真的有“刮油”食物吗？日常饮食如何科学地“去油腻”？

## “刮油”食物能刮油吗？

大家常说的“刮油”食物，主要集中在各种蔬菜水果，比如苹果、芹菜，还有一些粗杂粮。比如玉米、红薯，这些食物的主要特点是膳食纤维含量比较高，膳食纤维可以抑制肠道对脂肪和碳水化合物吸收速度，达到减重的效果。

专家提醒，需要注意的是，膳食纤维并不是越多越好。过量摄入会引起一些矿物质比如钙，还有一些蛋白质的吸收减少，对身体有不利影响。对此，有些网友认为，像芹菜、笋等

食物更能将肠道里的油“刮”出来。

事实真的如此吗？专家表示，膳食纤维会使排便更通畅，但这与“刮油”不是一个概念，它并不能把肠道中食物里的脂肪带走。我们饮食中的脂肪，几乎都会被消化吸收，只是存在速度快慢的问题。虽然我们吃了一些所谓的“刮油”食物之后，排便量会增加，但并不是说把脂肪都排出去了。没有这种刮掉的效果。

## 膳食纤维能起到啥作用？

看到这儿您是不是想问，“那为何还要主张食用膳食纤维？”

专家介绍，膳食纤维能够抑制糖和脂肪吸收的速度，在体内的糖和脂肪是可以互相转化的。因此，不管是糖还是脂肪，吸收多了，都会造成脂肪蓄积，能

量过剩。

所以，膳食纤维是通过抑制能量的吸收，来达到减重降脂效果的，而不是直接刮走肠道的脂肪。

“那为何还要主张食用膳食纤维？”专家介绍，膳食纤维能够抑制糖和脂肪吸收的速度，在体内的糖和脂肪是可以互相转化的。

因此，不管是糖还是脂肪，吸收多了，都会造成脂肪蓄积，能量过剩。所以，膳食纤维是通过抑制能量的吸收，来达到减重降脂效果的，而不是直接刮走肠道的脂肪。

## 水果代餐可取吗？

为了达到减重效果，不少年轻人选择吃水果餐，这样的饮食方式可取吗？

对此，专家表示，这样的饮食方式是不推荐的，均衡膳食很重要，单纯地摄入水果或蔬菜，会造成营养素失衡。比如，蛋白质含量不够，就会消耗身体的肌肉，对健康造成负面影响。

## 茶、酸奶、果醋有刮油效果吗？

茶、酸奶、果醋等食物，只能缓解油腻的感觉，吃了可以增加食欲，但不会抑制脂肪吸收，所以没有什么刮油的效果。

给大家推荐一些有助于解腻的食物：

**苹果** 俗话说“一天一个苹果，医生远离我”。尤其是春节，肠胃被节日的大鱼大肉折腾得有些疲惫，苹果中的果胶有助于解油腻。

**西红柿** 无论大个的西红柿，还是小个的圣女果，营养大致相同。西红柿

中含有维生素C，吃多了大鱼大肉，吃点西红柿，能够清肠胃解油腻，还有助于预防初春多发的感冒。

**山楂** 春节这段时间已经到了吃鲜山楂的尾声时期了，鲜山楂中维生素C的含量很高，还含有丰富的果胶（水溶性纤维素），具有很好地解油腻作用。

**燕麦** 燕麦富含碳水化合物，还含较多的B族维生素及钙、磷、铁；燕麦属于粗纤维食品，可以作为主食代替精米白面，大鱼大肉后，不妨来一碗香甜可口的燕麦粥，润肠通便。

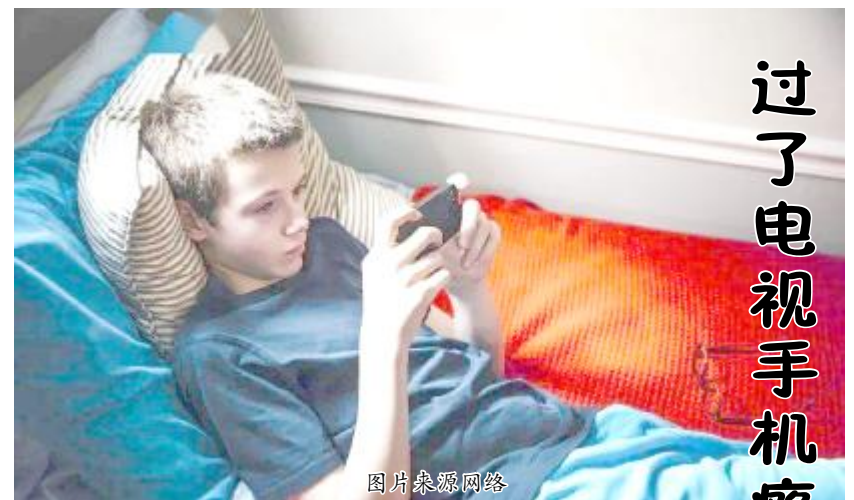
**芹菜** 芹菜富含膳食纤维，不易消化，可促进肠蠕动，有较强的通便作用。推荐素炒芹菜，它最大程度保持了芹菜的原味和营养，口味清淡爽口，有很好的助消化、去油腻作用。

**柠檬水** 柠檬含有丰富的维生素，切几片柠檬泡水喝，代替各种甜饮料，酸甜好喝，促进消化又解腻。

**玉米** 玉米之所以能够成为清肠能手，主要归功于它里面富含的粗纤维，能刺激肠胃壁，加快大便和肠道中其他代谢废物排出体外的速度。

**黄瓜** 黄瓜富含膳食纤维，热量又低，吃起来清脆爽口，无论是减肥还是解腻，都很合适。

来源：人民网



图片来源网络

# 过了电视手机瘾 孩子视力咋保护

寒假期间，孩子们在家里看电视、玩手机……玩得还不亦乐乎！相比在学校，学生们使用电子产品增多、户外活动减少，势必增加近视发生的风险。那么，家长该如何保护孩子的视力？日前，市妇幼保健院五官科主任乔瑞佳给广大学生和家长们提出了以下建议。

## 孩子应该这样做：

1. 用眼时间要合理，学龄儿童青少年娱乐性视屏时间每天不宜超过2小时，为预防近视的需要控制在1小时内为宜，半小时中间休息3-5分钟。
2. 用眼方式要正确，端正读写姿势：眼离书本一尺，手离笔尖一寸，身离桌边一拳。
3. 多多户外活动，保证时间在1小时以上，如不方便，可利用阳光充足的阳台或飘窗。
4. 合理使用电子产品，每次视屏少于20分钟，每天视屏总时间应少于2小时。
5. 合理膳食，均衡营养；按时休息，不熬夜；保持规律的作息和健康的的生活习惯。
6. 科学防控呵护孩子视力健康

## 家长应该这样做：

1. 给孩子营造一个良好的用眼环境，室内光线充足。
  2. 做好饮食保障，注意补充微量营养素。
  3. 以身作则，了解相关用眼知识，积极引导孩子合理用眼，尽量保证孩子的户外运动时间。
  4. 及时带孩子做视力检查。
- 乔瑞佳温馨提醒，视力保护是一个长期的过程，需要家长和孩子的极力配合。否则，不仅事倍功半，而且可能半途而废。爱眼护眼始于心，科学用眼践于行，眼视力是我们穷其一生都需要做好的防护，家长朋友们要养成定期复查自己和孩子视力的好习惯，做到早发现早预防早治疗。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

# 春季养生从疏肝开始

对于人体来说，从立春开始，身体阳气复苏，正式开启新一轮生、长、化、收、藏的过程。“生发”到位，开头做好了，人的身体也就进入一个和谐的状态，即“阴平阳秘，精神乃至”。

中医认为，“春季”在五脏属肝，五行属木，木的特性是生长、生发、条达、舒畅，因此，肝应该像木一样保持舒畅、条达，而忌恼怒、郁结。若要养好肝，可以从饮食等方面入手。

## 饮食宜清淡

经过秋冬的大补，进入春季，饮食宜清淡为主。因为春季主生发，建议食用一些具有向上、向外、生长特性的食物，如豆芽、芦蒿、竹子、春笋、春韭及嫩野菜等。

从五色来看，中医认为肝主青色，因此食物当中可以选一些绿色的食材，

如青甜椒、青木瓜、青萝卜、青佛手瓜等。

从五味来看，中医认为酸入肝，因此建议少酸增甘（甘味入脾），以防肝过旺而伤害脾胃。

另外，建议春节饮茶时，可适当配用花茶，如茉莉花、玫瑰花、菊花、桂花等来疏肝、养肝、柔肝，调畅人体气机。

## 起居宜早睡早起

《黄帝内经》在春季养生中有过相关描述：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，此春气之应，养生之道也。”

春天应该早睡早起，尽量保持心情舒畅，使肝气条达、舒畅。同时也可以增加一些户外活动。春暖花开的时候，空气质量往往也比较好，户外活动可促进气血运行，从而保持肝气的舒畅。

## 调畅情志

中医认为“怒则伤肝”，立春以后，忌恼怒、吵架、发脾气，尤其是有“老毛病”的人群，如果从“开头（肝）”调理到位，很多疾病也会减轻。这正符合了肝主疏泄，“喜条达而恶抑郁”的特性。

## 居家穴位治疗

人体分布着很多穴位，通过针灸、推拿这些穴位，可以起到治疗疾病、养生保健的作用，而且这种方法安全、方便、无毒副作用。刺激以下穴位可以很好改善肝郁气滞引起的各种疾病：

太冲穴位于足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷处。太冲是肝经的原穴（原穴的含义有发源、原动力的意思），是疏肝理气的重要穴位。

行间穴在第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处，是清利肝经湿热之要穴。

章门穴位于人体的侧腹部，上屈前臂，用肘尖夹紧两侧肋骨，肘尖正对处即是。刺激该穴可疏肝健脾、理气散结。

期门穴位于胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。刺激期门穴能疏肝理气、健脾祛湿。

曲泉穴位于人体的膝内侧，屈膝，当膝内侧横纹头上方，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。该穴为肝经的合穴，经气充盛。

居家治疗，也可以采取“砭石”“刮痧板”“汤匙”来轻轻按压局部的穴位，使其发红、发热即可。

中医调理人体讲究“天人相应”“天人合一”。立春养肝，正是顺应了四季的变化来调理身体，“肝气通畅百病消，其乐融融任逍遥”。

来源：大河健康报

# 立春之后肺病患者谨防“倒春寒”

虽已立春，但最近几天气温仍然较低，河南部分地区还出现了雨雪天气，伤寒感冒等健康问题也随之而来。

中医认为肺为娇脏，喜润恶燥，畏热畏寒，而“寒为阴邪”，会伤及肺的阳气，导致肺部疾病发生，因此，“倒春寒”来袭，要特别注意呼吸系统疾病的发生。

## 呼吸系统疾病患者要谨防“倒春寒”

俗话说，“翻了春，冻断筋”，冷空气刺激后，会导致气道免疫力下降，功能受损，继而令气道反应性增高，引起咳嗽、胸闷

甚至哮喘、呼吸困难等，因此，哮喘、鼻炎等呼吸系统疾病患者一定谨防“倒春寒”。

**哮喘：“春寒冻骨”，**对于因体质虚寒导致肺、脾、肾三脏受损虚弱的哮喘患者而言，春寒的冷空气是难以抵御的“寒邪”，也是中医指出的导致哮喘频繁发作的重要根源。另一方面，哮喘患者在吸入冷空气后，气道受到刺激，容易引发支气管痉挛，产生通气功能障碍，从而发生哮喘。因此，哮喘患者要高度重视“倒春寒”，注意保暖，尽量避免冷空气的侵袭。

**感冒：**只要天气变化气温降低，就会有一部分人着凉感冒。虽然受凉并非感冒的直接原因，但受凉会造成人体免疫功能的下降，使人更容易患上感冒，因此，要谨防“倒春寒”诱发感冒。

**鼻炎：**冷空气很容易使鼻炎复发，

出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，也很容易被误认为是感冒，要注意区分。

**慢阻肺：“寒性收缩”，**忽冷忽热的天气，容易使体表血管收缩，不仅会降低人体的屏障功能，对冷空气的加热作用也会减弱，导致呼吸道黏膜受到寒冷刺激，从而诱发慢阻肺。对于慢阻肺患者来说，要谨防倒春寒，天气变化一定要注意保暖，气温下降应及时增添衣服，减少慢阻肺的发作或防止其加重。

## “倒春寒”时注意“春捂”

“倒春寒”时应该怎样防病呢？要注意做好以下几点：

**“春捂”不可少。**春为风当令之季，尤其是初春之时，气温波动较大，一周之内

可历四季之气温变化，人处其间，易为其害，此时一定要适当“春捂”。稍稍的升温不要马上脱掉冬装，气温变化一定要注意保暖，尤其是颈、关节等部位的保暖。

**春季锻炼不宜早。**刚入春气温还较低，特别是早晚气温低。春季锻炼不宜过早，早晨不仅气温低，而且雾重，最好在下午气温稍高时锻炼。锻炼项目最好不要选择剧烈运动，可以选择太极、健步走、慢跑等运动。

**生活习惯要养好。**不抽烟，不酗酒，多喝水，加强锻炼，早睡早起。

**蔬菜多吃，油腻要少。**在做好保暖防寒的同时，饮食要清淡，多吃蔬菜，少食油腻。另外可以吃些大蒜、洋葱、生姜、芹菜等“味儿冲”食物，此类食物可疏风散寒。

来源：大河健康报

# 不是所有糖友都适合运动

健康生活在于运动，特别是糖尿病患者，要“管住嘴，迈开腿”。但是，并不是所有糖友都适合运动，今天我们就来说说糖尿病患者运动的注意事项。

**先说说运动能为糖友带来哪些好处** 运动可以提高胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗；改善葡萄糖代谢，降低血糖；促进血液循环和心脏健康，改善心肺功能；减轻中度高血压；降低甘油三酯水平；精力充沛，缓解压力；增强肌肉力量和身体灵活性；减少身体脂肪含量，保持体重；减少血栓形成的风险。

**这些糖友可以运动** 糖耐量减低者；无显著高血糖和并发症的2型糖尿病患者；稳定的1型糖尿病患者；稳定的妊娠糖尿病患者。

**出现以下情况的糖友不宜运动** 糖尿病酮症酸中毒；空腹血糖>16.8mmol/L；增殖性视网膜病变；肾病C<sub>r</sub>>1.768mmol/L；严重心脑血管疾病；不稳定性心绞痛；严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

**运动后需要注意** 运动后要仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤，如有损伤应请专业医护人员处理，不得自行处理。

运动后做好记录，观察运动降低血糖的作用，如运动量较大，当天睡觉前最好测试一次血糖。

运动后感到不适，请咨询专业医护人员，对您的运动计划作相应调整。

来源：北京青年报

# 五汁饮

**材料：**红梨1个、荸荠20g、鲜藕50g、鲜芦根30g、鲜麦冬30g。

**做法：**先将上述材料清洗干净，然后将红梨、荸荠去皮，鲜藕切成片。将诸药共同放入锅内，加入适量清水，熬煮后取其药液，代茶饮，温服。

**功效：**本方可生津止渴、润肺止咳，适用于口咽干燥、口渴呕吐者服用。



图片来源网络



# 健康知识