

春季养生饮食六原则

春季是万物复苏的季节,气温回升,万象更新。俗话说“一年之计在于春”,春季也是一年中养生的黄金季节。春季养生,养肝为先,还需护脾胃。春季的特点是“发陈”,即推陈出新,人体的阳气也随之开始升发。根据这些特点,春季饮食该注意什么呢?不妨从以下六方面做起。

营养均衡

春季是人体能量消耗较快的季节,对于碳水化合物、蛋白质、维生素等的需求均较大,因此饮食方面要注意食物多样,合理搭配,以均衡营养为主,适当增加某些营养素的摄入。除了适当多吃主食,还应多摄入含优质蛋白质的食物,如豆制品、乳制品等。另外,蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素,也是人体必需的。要注意饮食规律、适量,俗话说“吃饭七分饱,健康活到老”,切忌暴饮暴食,否则会损伤脾胃功能。

多甘少酸

《备急千金要方》记载:“春七十二日,省酸增甘,

以养脾气。”到了春季,人体的肝气旺盛而脾胃弱,多食酸味食品会使肝气过盛,脾胃受损,导致消化不良,所以应该少吃酸味的食物,多吃甘味的食物,来养护脾胃。比如可以多吃点红枣、蜂蜜、山药等。水果中含有较多的果酸,并且属生冷食物,吃多了容易伤害脾胃,所以春季饮食应适当多吃蔬菜,少吃水果。

应季“咬春”

“咬春”是指在春季吃符合时令的食物。孔子说“不时不食”,吃应季的食物才健康。春季万物生长,植物都发出嫩芽,芽类蔬菜是春季的特色食物,品种丰富,常见的如香椿、豆芽、春笋、蒜苗、豆苗等。常食此类食物可以促进阳气升发,有利于肝气疏通,还可缓解春季气温回升和气候干燥所导致的燥热及“春困”等不适。

清淡为主

民谚云“鱼生火肉生痰,青菜豆腐保平安”,清淡饮食一直是营养学家倡导的健康饮食方式。春季人们

常常会感到口舌干燥、容易上火,此时饮食更需以清淡为主,忌食油腻、辛辣刺激性食物,否则容易使得身体阴阳失衡,内火旺盛,从而导致牙龈肿痛、口舌生疮、大便秘结。

适当食辛

春季忌食辛辣刺激性食物,但是味辛性温食物可以适当食用,比如葱、姜、蒜等,此类食物不仅是调味的佳品,还可增进食欲,助阳升发,并且具有杀菌防病的功效,在“百草萌芽,百病发作”的春季食用,有助于预防春季常见的呼吸道感染。

忌食生冷

春季虽然气温渐渐回升,但由于冬季寒气未完全退去,仍有凉意,生冷食物容易损伤脾胃,引起肠胃不适,影响消化吸收能力。因此春季饮食应以温热为主,饮茶也宜选择性质温和的茶类,以免损伤脾胃之阳气。

木子

国家卫生健康委
印发4项食养指南

近日,国家卫生健康委办公厅印发《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》共4项食养指南。这些食养指南将食养物质、新食品原料融入合理膳食,针对不同季节、不同地区、不同人群提供食谱套餐示例和营养健康建议,具有适用性和可操作性。

《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》主要面向未合并肾功能不全等其他合并症的成人高尿酸血症、痛风人群以及基层卫生工作者(包括营养师、营养师助理)。根据高尿酸血症与痛风的疾病特点和中医辨证分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细列举了成人高尿酸血症与痛风患者的食物选择,不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。

《成人肥胖食养指南(2024年版)》主要面向基层卫生工作者(包括营养师、营养师助理)、无合并症和并发症的成人肥胖患者,为肥胖防控提供食养指导。

《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》主要面向基层卫生工作者(包括营养师、营养师助理)、2~17岁儿童青少年的家长和学校医等,为儿童青少年肥胖的预防与控制提供食养指导。

《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》根据慢性肾脏病的疾病特点、分期和分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细列举了成人慢性肾脏病患者的食物选择和食养方,不同证型推荐食养物质,不同慢性肾脏病分期食养原则以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。

来源:健康报

养护颈椎
预防颈椎病

长时间低头看手机屏幕容易引起颈椎不适,最常见的现象是颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、头晕头痛、恶心呕吐。

中医认为,头为诸阳之会,体内属阳的经络,必须通过颈椎才能到达头部。颈椎后侧正中是督脉的循行部位,两侧从内向外依次是足太阳膀胱经、足少阳胆经和手少阳三焦经。经络运行受阻,阳气不能上行到头部,人的精神状态就会受到影响,出现头晕眼花、目眩耳鸣的症状。

那日常该怎样去预防颈椎病?做颈部灵动操,可以让颈椎更灵活,让气血流通更顺畅。

扩胸转肩。手臂向上弯曲成弧形,手指接触双肩。沿顺时针和逆时针方向分别转动10—15遍。转肩时,上下左右尽量做到极限。

化颈为笔。头颈部保持正直,想象有一张白纸铺在下颌处,以颈椎为笔杆,以下巴作笔尖,在胸前反复书写“米”字。注意要以颈部的伸缩转动来完成书写,整个过程不能含胸低头。

抱头转颈。双手手指交叉抱于脑后,头与手保持静力对抗,在头颈部向左缓慢转动时,对抗中心转为右手,向右缓慢转动时,对抗中心转为左手,反复转动5—10遍。需要注意的是,转动与对抗同步,头与手用力相同;不可猛然用力,需缓慢加力。

来源:人民日报

哪些小动作有助节后减重?



图片来源网络

春节过后,很多人开启了减脂计划,这不仅有助于保持良好体态,更有助于身体健康。一组小动作供大家训练参考:

一、坐姿抬腿

1.首先选择一把稳定的椅子,坐在椅子的前端,整个脊柱保持稳定;
2.保持腹部肌肉的收缩,身体轻度后仰,单腿抬起;
3.可以根据自己身体的情况保持双侧大腿交替抬起,也可以双腿悬空,交替轮流抬起。

注意:肩部下沉,腹部收紧,不要出现弓肩、驼背、探头和左摇右摆的现象。此动作能够有效消除腹部赘肉,使腹部核心更有力量。

二、手臂燃脂操

动作一:原地摆臂20秒

1.双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
2.手臂贴紧身体,前后进行摆动,注意肩部要保持下沉,不要耸肩。

动作二:背部击掌20秒

1.双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
2.手臂在身体的后侧进行击掌练习,注意不要耸肩弓背,肩胛骨要向中间挤。

动作三:贴耳屈伸20秒

1.直立站姿,双手上举,在头顶合十,向后弯曲手臂;
2.注意上臂一定要贴紧耳朵,不要向外打开,腰部要保持中立,肩部要保持下沉,不要耸肩。

注意:以上3个动作组合起来为一组,每个动作间隔10秒,每天做两组。这组动作可以练习到手臂前侧、后侧的肌肉群,燃烧手臂脂肪,美化手臂线条。

木子

三、臀腿泳姿操

1.双臂微屈,俯卧在垫子上;
2.用肘部支撑,双腿抬起至45度,屈膝勾脚;
3.做蹬自行车的动作,腿部保持斜上方45度画圆,向外蹬时脚后跟用力;

4.每组30秒,连做5组。
注意:这个动作能锻炼到下腹部、髂腰肌和大腿肌肉,还能拉长小腿肌肉,让腿部线条更优美。

不吃主食能不能减肥?

现如今,生活越来越好,但同时不可否认的是,患有慢性疾病如糖尿病、高血压、高血脂症、高尿酸血症和某些肿瘤的人数却呈现增加的趋势,而且发病年龄趋于年轻化,影响着我们的生活质量和健康。

但这些疾病中绝大多数是可防可控的,因为它们与我们的生活方式息息相关。国内外大量的科学研究显示:健康的生活方式可以预防或推迟这些疾病的发生。尽管这些疾病症状多种多样,但却拥有一个共同的特征,那就是它们都与肥胖有着密切的关系,所以只要我们保持健康的体重,在很大程度上就掌握了健康的主动权。

保持健康体重,不仅让我们外表美丽,更对健康有着重要意义。

分清“觉得胖”还是“真的胖”

首先明确并不是我们每个人都需要减肥,因为很多时候“觉得胖”和“真的胖”不能画等号,很多女士因爱美而追求“越瘦越好”,这对健康不利。日常生活中我们可以经常称体重、测腰围(男性大于90厘米,女性大于80厘米为中心性肥胖)判断我们是不是“真的胖”。通常我们用体质指数、BMI来判断,体重用“千克”表示,身高用“米”表示,BMI超过24和28,分别被称为超重和肥胖,但对于经常健身且肌肉非常发达的人来说,需要结合身体脂肪的检测来判断。

保持合理的能量摄入

尽管超重或肥胖的病因较为复杂,但主要还是摄入的能量多于消耗。在超重、肥胖的群体中,多数人认为自己摄入的并不多,但通过记录一天或三天摄取的食物会发现,平均每天吃的“真不少”。

有些人是对食物的量没有概念,自己主观觉得吃得不多,但实际摄入很多;而有些人是正餐不多但零食不断,例如很多人认为自己三餐吃得并不多,但一追问会发现水果、坚果等摄



图片来源网络

入很多;还有些人经常不自主进食,例如看电视或手机时吃零食或喝饮料。针对以上这些情况,建议每个人工作不忙的时候记录一下饮食和运动情况,就像记录收入和花销一样,看看是否做到了“收支平衡”。另外,尽量避免主动进食零食,例如糖果、含糖饮料、甜点等,这样才能保持健康体重。

餐次合理,饮食结构均衡

很多人都会为了控制体重而进入一个关于餐次的误区——每天少吃一餐或两餐,以为减少餐次能量摄入就会较少,尤其是为了避免长胖而不吃早餐的人很多,但结果往往事与愿违。

科学研究发现,不吃早餐往往会因为饥饿感的增强而增加下一餐的进食量,从而加重代谢的负担,容易引起体重增加。另外,常见的“结构”误区就是认为“减肥等于不吃或极少吃主食”。当然,出于维持体重的目的,我们饮食中可以适当减少一些主食(尤其是精制的主食,如白米饭、面条、白馒头等)或用粗杂粮(如糙米、燕麦米、藜麦等)替换一部分精制主食,同时增加一些蔬菜或肉类,一般午餐或晚餐进食的蔬菜量每顿应在150克至250克,每天300克至500克;肉类每餐100克,每天150克至200克,白肉优于红肉,要少选加工肉如火腿、香肠等。

不建议不吃或极少吃主食。一是因为饥饿感明显而很难坚持,尤其会引起血糖异常者出现低血糖;二是研究显示在这样的“极端做法”后,恢复正常饮食结构者的体重非常容易增长。所以,合理的饮食结构对于长期控制体重和保持健康是有益的。

保持健康进餐、运动和睡眠习惯

保持合理进食速度和充足的睡眠对于维持体重是非常重要的。日常生活中,很多人吃饭非常快,尤其是已超重或肥胖的人,这一点也是经常被人们忽略的。科学研究表明:降低进食的速度可以减少食物摄入量,还可以减少“饥饿素”的分泌,从而减轻饥饿感。所以建议正餐的进餐时间不少于20分钟,而有效的方法就是增加咀嚼的次数,比如每口饭嚼20次,细嚼慢咽。

另外,健康的运动、睡眠习惯和饮食同等重要。有非常充分的科学研究表明,少动、睡眠不足都容易引起体重增加。因此,每周大于4小时的体育运动,以及每天不少于7小时的睡眠有益于我们健康体重的保持。

维持健康体重是“持久战”

长期健康、规律的生活方式对正常体重的维持至关重要。一方面,我们可通过经常称体重、量腰围等监测手段知晓自己的体重状态或变化,防患未然。同时,在这个过程中,不断纠正不健康的饮食方式,如过量饮酒、钠盐摄入过量、睡前经常吃零食等。另一方面,科学研究发现,通过加强自我鼓励、自我调整和控制、自我减压的方法可以提高我们维持健康体重的有效性。

切忌盲目使用“减肥药”

为了减肥或控制体重而盲目使用“减肥药”的真实案例并不少见,我们须知“减肥药”是否可以服用,要根据每个人的具体情况而定,要在专业医生指导下进行,切勿为了减重的一时之快而付出健康的代价。

木子

洋葱黑椒炒羊肉片



图片来源网络

爆炒羊肉片讲求羊肉自身的脂香味,所以用于入菜的羊肉片应选用带肥肉的为佳,而使用的佐料能起芳香醒胃的效果。

材料:羊肉300克,洋葱50克,大蒜白50克,黑椒碎、孜然、花椒、盐、花生油各适量。

做法:羊肉洗净切片,以盐、少许黑椒碎和花生油拌匀备用,洋葱切丝备用。开锅下油,爆香黑椒后下羊肉片大火爆炒,加入孜然和花椒翻炒5秒后,再加入洋葱丝和大蒜白翻炒片刻调味即成。

来源:广州日报

美味宝典

健康知识