

# 保健

瑞典研究人员发现,一段吃得多、动得少的生活会在短期内增加脂肪,即便过后恢复健康生活,新添的脂肪仍会“顽固不化”,难以去除。短期过量饮食兼运动量不足可能改变身体构成,导致脂肪水平显著增加,这种变化似乎在恢复健康生活方式后仍旧存在。所以,人们应该按照营养师倡导的那样注意适度饮食,并长期坚持下去。

# 秋季养生 防燥第一

## 减肥新思路

## 补充维生素

补充多种矿物质和维生素能有效降低体重和体脂含量。在近日出版的《国际肥胖杂志》、《亚太临床营养杂志》上,哈尔滨医科大学公共卫生学院院长孙长颢教授等人撰文指出,全面补充矿物质和维生素是减肥的关键环节。

动物实验结果表明,在膳食中补充钙、镁、锌、铁、铬和维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D、E后,可有效降低肥胖大鼠的体重、体脂含量、血糖和血脂。人群试验结果显示,肥胖人群矿物质和维生素的摄入量处于一种相对缺乏状态,通过补充多种矿物质与维生素则能明显降低体重、体脂含量、血压和炎症水平,改善脂代谢和提高机体的代谢水平。(衣晓峰)

## 营养早餐

## 酸奶玉米饼

用酸奶代替水来做早餐饼,营养大大提升。而且饼中用了一半的玉米面,比纯白面的营养更加丰富,膳食纤维也大大增加。葡萄干和桂圆干是非常好的保健食物,可以补充气血,养血养颜,用它们来代替糖调节甜度,会带来更加香甜丰富的口感。下面就一起学做酸奶玉米饼吧!

**原料:**酸奶200毫升,面粉50克,玉米面50克,鸡蛋1个,葡萄干、桂圆干各适量。

**做法:**将面粉与玉米面混合,拌匀;将鸡蛋打入面粉中,再倒入酸奶,搅拌均匀成糊状;将葡萄干和桂圆干切碎一些,倒入面糊中,搅拌均匀;用不粘锅小火加热,不用倒油,倒入一勺调好的面糊,盖上锅盖,小火焖一两分钟;待面饼表面起小泡,且饼身颜色变得金黄,翻个面,再略焖1分钟即可食用。(李木子)

## 养狗

## 最佳减压方式

劳累了一天,人们往往喝杯葡萄酒或观看喜欢的肥皂剧来排解压力。不过,最新一项研究表明,与宠物狗待上一段时间,是最佳的减压方式。

研究表明,狗对主人表现出的热情颇具感染力,与它们待在一起会令主人觉得更轻松、更乐观,头脑中不再像往常那样全部被日常烦心事占据。对养狗人士的调查还发现,遛狗可以使一家人度过轻松时光,甚至超过家庭聚餐和度假旅游。

实施这项研究的“国际思想实验室”心理学家戴维·刘易斯博士说:“每个工作日大家似乎都承受着压力,老板对你不满意、孩子让你不省心、商店人满为患、交通堵塞。现在,你最想做的事情就是彻底放松,请关掉电视吧,与宠物狗进行互动。研究表明,这是效果显著的减压方式,可以增强你对生活的满足感,同时令自己心情放松。”(杨孝文)



秋季已经到来,虽然有些地区天气依然很热,但一早一晚的天气普遍开始下降。此时人们的养生要顺应大自然的状况。秋季,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,气候偏于干燥,因此养生第一要务是注意防燥。 本报综合

### 初秋:长夏时节注意预防湿热

立秋后天气由热渐凉,初秋由于盛夏余热未消,中医将七月划入了主气属湿的“长夏时节”,因为自然环境中湿气弥漫,人体非常容易遭受到湿邪的侵袭,因而出现头晕身倦、胸闷腹胀、食欲不振、大便泄泻等不适。过于潮湿的天气,不仅于躯体健康有害,还将严重影响人

### 仲秋:天气干燥多吃水果

农历八月正值中秋,也是万物成熟的季节。秋季气候稍凉,空气中普遍缺乏水气,食养应以含水多一点的柔润食品,可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜以助生津防燥,这些时令水果不仅具有滋阴润肺、润燥生津之功效,而且能治疗与肺有关的疾病,是秋季养生保健的最佳食品。其中尤以秋梨为首选。秋梨有清热解毒,润肺生津、止咳化痰等功效,生食、榨汁、炖煮或熬膏,对肺热咳嗽、支

### 晚秋:饮食宜减苦增酸

农历九月是秋季的第三个月,气候开始转寒冷。适宜吃些补养的药物以养生气。切应注意贼风伤人的孔隙,不要冒风邪,不要放肆的饮酒和饱餐。适宜在饮食中增加酸味减少苦味,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。以此补肝益肾,助脾胃以养元气。勿食生冷,以防发生痢疾。又说要顺应秋气,早睡早起,使自己的神

心理健康,所以因此七月养生要注意防湿。防湿的办法有,下雨天关闭门窗,防止湿气渗透入室;而在晴天气温较高时,则打开门窗进行通风,驱赶湿气,或种植一些仙人掌、巴西木等热带阳性植物,以降低室内的湿度。

气管炎等症有较好的治疗效果。秋初暑气由盛而降,朝凉夜热,日夜温差变化大,到了十月左右,暑气渐退,但逢秋老虎发威时,天气又闷又热,这种凉热不定的天候,最容易感冒,应注意预防。

另外,中秋吃月饼是传统民俗,但是月饼中糖和油脂的含量较高,患有糖尿病、高血脂、高血压、胆囊炎等疾病的朋友不宜多食,否则会诱发疾病或加重病情。

志安宁。

在饮食上不妨多吃些白果,如白果萝卜粥等等,有生津润燥,清热化痰,止咳平喘的功效,对预防呼吸系统疾病有很好的作用。另外精神调养在秋天非常重要,因为秋天有万木凋谢之感,人容易产生“悲秋”,所以要培养乐观情绪,保持神志安宁,以适应秋天平容之气。

# 食用油各有所长 混合营养好

景阿姨的女儿刚生完宝宝,这下忙坏了她,为了让外孙健康成长,为女儿准备营养可口的饭菜成了她的首要工作。景阿姨想在日常吃的花生油之外,选择一款适合产妇的更健康、更营养的食用油,可超市货架上名称各异、标志不同的食用油让她挑花了眼。

“按照我国2005年推出的食用油新标准,按品质可以分为一级、二级、三级等。一级是品质最高的食用油,新鲜而纯净,游离脂肪酸、过氧化物和毒素的含量极少。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说。

### 每人每天吃油别超过25克

“对于食用油的消费,首先要控制总量,理想状况是平均每人每天不超过25克。在控制总量的前提下,应注意食用油品种的多样化,就是选用不同种类的食用油。搭配时应该注意查看标签上的原料油成分,错开用油。购买时要选择大品牌、信誉度好的产品,此外,食用油应在家里的阴凉处存放。”中国疾控中心营养所研究员张坚说。

### 食用油混搭营养佳

看了多种食用油后,景阿姨突发奇想:各种油都有自己的长处,如果将各种油调和在一起食用,是否更利于健康?

张坚认为,食用油混用有利于膳食脂肪酸的平衡,对健康有利。不过,混用时要注意一点,即让脂肪酸搭配均匀。举个例子,大豆油和葵花子油都以多不饱和脂肪酸为主,而茶籽油以单不饱和脂肪酸为主,所以大豆油混搭茶籽油比大豆油混搭葵花子油更好。

张坚强调,不同类型脂肪酸的健康作用是不一样的,合理的比例非常重要。目前认为膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的合理比例在1:1:1.5:1。

### 亚麻籽油不宜炒煎炸

花生油是人们常用的食用油,其人体

必需脂肪酸“亚油酸”的含量高,但另一种必需脂肪酸“亚麻酸”的含量很低,而亚麻籽油的亚麻酸的含量很高,大多在40%以上。

中国疾控中心营养与食品安全所的调查研究表明,我国许多地区居民膳食中亚油酸的含量很高,但亚麻酸的摄入量比较低。因此,考虑居民目前食用油的消费情况,建议增加亚麻籽油的食用量,替换部分亚油酸含量很高的食用油。

范志红提醒,对于选用亚麻籽油的消费者来说,要注意,亚麻籽油是不适合加热使用的,不适用于炒煎炸,只能低温烹调,以保证它的营养成分。

(潘波)

