

合理搭配好一日三餐



人每天到底该吃几顿饭？人体生理学研究显示，什么时候吃饭是由生物钟控制的，一日三餐（早、中、晚）是从事日常工作的人们最为合理的餐次。

白天，人体内各种消化酶的分泌活跃，消化吸收能力较强，所谓“一顿不吃饿得慌”。大脑是人体耗能比重最大的器官，每天需要110~150克葡萄糖来提供能量。通常情况下，每顿饭只能提供50克左右的葡萄糖。所以，只有一日三餐，才能保证大脑足够的能量来源。

固体食物从食道到胃需30~60秒，在胃中停留大约4小时才到达小肠。因此，每间隔4~5小时吃上一顿饭，也符合消化道的生理节律。

随着工作生活节奏加快，顾不上吃早饭的人越来越多。早餐是一天能量的起始，是上午工作和学习的基本保障，不吃早餐会出现能量不足和营养素缺乏的情况。临床研究发现，不吃早餐与胃病和胆结石的发生有关联。不吃早餐还会造成饥饿感，从而导致午餐摄取能量过剩，造成机体代谢负担。

不吃晚餐同样有损于身体健康。晚上时间较长，不吃晚餐会使机体处于“低消耗”状态，时间长了，调节机体代谢的相关机制会发生改变，表现为基础代谢率降低、肌肉分解、脂肪重新分布、抵抗力下降等。不吃晚餐，早餐和午餐就会大吃特吃，过于集中的能量遇上基础代谢下降的身体，肥胖、脂肪肝等自然就会产生。

那么，一日三餐如何合理搭配呢？

完美早餐需要4~5种食物：奶、蛋、豆（豆浆）可以三选二，蔬菜至少保证1种，两种主食（燕麦、馒头等），也可有1种水果。

丰盛午餐需要5~6种食物：瘦肉、鱼虾、豆腐、豆皮中选择1种，绿叶蔬菜和其他蔬菜至少2种，2种主食（杂粮杂豆饭、发糕、窝头等）。

简单晚餐需要4~5种食物：食物选择与午餐相似，可以制作蔬菜肉丝（鱼片、豆腐）汤来减少植物油用量。

当然，能量需求大但消化吸收能力有限的人群可以享有加餐“特权”，包括儿童、孕产妇、老年人、营养不良患者。三餐之间可以适当增加点心，加餐食物包括奶及奶制品、坚果、饼干面包、水果等。

古人有“过午不食”的说法，这与其作息时间去契合。古人早睡早起，一般晚上9点就睡了。现代人生物钟发生变化，睡得较晚，工作繁重，对能量的需求也远远高于古人。盲目效仿古人，不仅不利于健康，还会增加患病的风险。

□ 据《人民日报》

（作者石劭为中日友好医院营养科副主任医师）

美食

清热生津雪梨汤

主要功效：清热生津、消食化痰

推荐理由：口干舌燥、消化不良、大便难解人群

材料：新鲜荸荠15g、海蜇30g（1人量）

烹调方法：荸荠去皮（保留黄色部分）后稍洗净备用；海蜇温水泡发后放入锅中，加入清水500ml，大火烧开后转小火30分钟，加入荸荠继续煮15分钟即可，喝汤吃渣。

汤品点评：汤方中的荸荠就是马蹄，其性味甘寒，入肺、胃经，有生津止渴、消积化痰的作用，是我们秋天润燥生津的重要食材，但其实夏天吃荸荠也不错，有清热养阴的作用。另外，脾胃虚寒人群不适合时常饮用此汤，可能会出现腹泻。□ 据《广州日报》

养生

长期吸烟试试清肺茶



长期吸烟会导致肺部积聚毒素，还会对胃造成伤害，引起胃酸分泌增加，诱发胃炎、胃溃疡、反流性食管炎等疾病。饮用陈皮菊花茶不仅可以养胃，还能调理烟草燃烧引起的咳嗽、胃火、鼻腔灼热等问题。

材料：白菊花3克，陈皮6克，绿茶3克，红糖适量。

做法：把陈皮洗净后切成丝，与白菊花、绿茶一同放入杯中，加入沸水，加盖闷泡。10分钟后加入适量的红糖调味即可。

功效：具有清理肠胃、下气、消食、清热去火、解毒等作用，适用于慢性胃炎患者。对口干、上火、咽喉疼痛、肺燥、视物模糊等也有很好的调理作用。□ 据《大河健康报》

提醒

吃盐多，炎症满身跑

高盐饮食与高血压等心脑血管疾病关系密切，不过，吃盐多可能带来的健康损害还不止于此。

盐摄入量过高时，人体可能会产生一种免疫细胞，生成过多的促炎症因子，进而出现炎症反应。过度炎症反应下，免疫系统会攻击正常细胞，使机体功能和代谢发生紊乱，就可引发多种疾病。

心脑血管疾病 高盐饮食可导致炎性细胞浸润增加、炎症水平升高，损伤血管，易致脑卒中、心肌肥厚、冠心病、心肌梗死等。

肾脏疾病 饮食中摄入的盐绝大部分都由肾脏代谢，因此高盐饮食会加重肾脏负担，从而导致肾功能减退。此外，炎症状态下尿蛋白增加，也可加重肾脏损伤。

肺部疾病 实验发现，持续高盐饮食会加剧小鼠肺部炎症和损伤，与正常饮食组相比，高盐饮食组小鼠肺部炎症促进分子的表达水平增高，出现了更严重的肺水肿。

肿瘤 炎症有促肿瘤生长的作用，包括提供适于癌细胞增殖的环境、促进血管生成以满足癌细胞的营养需求、改变对激素和化疗的响应等。

□ 据人民健康网

寻医

你会贴膏药吗？记住这三步



膏药是家庭中常用的一种外用制剂，具有使用便捷、价格低廉、疗效显著等特点。当身上酸痛不已的时候，很多患者都会选择给自己的身上贴上膏药，但却并不知道膏药贴多长时间合适，往往一贴就是两三天，以为能达到持续的效果，其实这种行为是错误的，很可能会造成局部皮炎等等。那么膏药一般贴多长时间合适呢？

第一步：选药要对症 每种膏药都有其独特的药理作用，不可随意“通用”。在贴膏药前，最好先咨询医生，根据病情对症下药，不要自行滥用膏药，否则不仅起不到效果，还耽误了最佳治疗时机。

第二步：方法要正确 在贴膏药前，应先用热毛巾将患处或穴位处的皮肤擦净拭干，然后再贴。

冬天气候寒冷时，橡皮类膏药往往不易粘贴，这时可将膏药贴好后再用热水袋敷一下，以便粘贴牢固。

第三步：切勿滥用 外贴药膏虽方便，但并非人人适用，应谨慎使用；患处有红肿及溃烂时不宜贴，以免发生化脓性感染。平时运动或劳动时不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时，不要使用具有活血散瘀作用的膏药。

此外，凡是含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化淤成分的膏药，孕妇均禁用。□ 据《北京青年报》

释疑

牙齿敏感是怎么造成的



当有些人的牙齿遇到冷热酸甜就发酸，或是刷牙碰到某些部位时会引起一种酸软、疼痛的感觉，这是牙本质敏感（牙齿敏感）。造成牙齿敏感主要有以下几种原因：

1. 不当的刷牙方式，如横向刷牙，用力过度，导致牙齿颈部缺损，出现敏感症状。
2. 牙齿龋坏形成的龋洞，龋洞会让牙神经很轻易地能够与外界的刺激物相接触，从而引起不适。
3. 牙龈退缩，牙龈退缩会使牙根暴露，牙本质小管直接暴露于口腔环境中，牙齿出现敏感症状。
4. 夜磨牙、咀嚼硬物，会损耗健康的牙釉质及牙本质，引起牙齿敏感。

正确的处理方式应该注意日常口腔卫生习惯，出现问题及时进行治疗：

①养成良好的口腔卫生习惯，学会正确的刷牙方式，早、中、晚各刷牙一次，每次刷牙时间不少于3分钟，饭后用温水漱口。刷牙时要由前向后，由外向里，顺着牙，竖着刷，每颗牙面都要刷干净。

②养成健康的饮食习惯，少吃甜食、硬食、酸性食物，不喝酸性饮料，减少饮食对牙釉质、牙本质造成的损耗。

③出现牙齿敏感症状后，要及时到正规医院就诊。

□ 据《海南日报》