

“贴秋膘”不等于吃肉

专家:建议防“上火”、莫贪凉

释疑

立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?专家建议,入秋后要防“上火”、莫贪凉,“贴秋膘”不等于“吃肉”,应根据自身身体状况,平衡营养饮食。

首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复中心主治医师王亚南认为,无论“三伏贴”还是“贴秋膘”,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡、患上寒性疾病,因此应尽量让身体的阳气在秋冬季节仍保持在一个相对较高的水平。

那么“贴秋膘”是否等于多吃肉?中国中医科学院西苑医院营养师张凡认为,“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入“以肉贴膘”,而要结合自身营养状况,吃得健康。中医认为秋天比较燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止“上火”和消化不良。

张凡说,秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。此外一些地方有“啃秋”的习俗,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

王亚南提示,虽说立秋节气已至,可仍处于“三伏天”中,天气仍较为炎热,人们“贪凉”的行为随处可见,例如对空调的过度使用、饮食上“食寒饮冷”等,建议不要贪凉,避免影响脏腑自身的调节能力。

此外专家认为,“贴秋膘”并非对每个人都必要和适用。如果目前体重处于正常范围内、营养状况也不存在不足,并不一定要额外“贴秋膘”,根据身体状况注重日常健康饮食即可。 □ 据新华社



前沿

豆制品 或助女性强健骨骼

美国密苏里大学哥伦比亚分校一项研究显示,富含大豆蛋白的食物,如毛豆、豆腐、豆浆,可能有助女性强健骨骼。

研究人员做小鼠实验,手术摘除一半小鼠的卵巢,模拟绝经。随后,研究人员把所有小鼠分成两组,各有一半为摘除卵巢的小鼠。第一组小鼠喂食豆类为主的食物;第二组作为对照组,喂食玉米为主。两组投喂食物的热量相同。研究人员每周给小鼠秤一次体重。30周后,研究人员采集小鼠血样,检测骨骼强度,评估体脂率等参数。结果显示,与食用玉米为主的小鼠相比,食用豆类为主的小鼠,无论卵巢摘除与否,胫骨更强健,而且代谢功能更佳。研究论文由最新一期《骨骼报告》刊载。 □ 据《生命时报》

新说

最新研究:电子烟仍然对肺有害

电子烟被许多人当成传统香烟替代品,但科学界对其健康风险存在争议。英国一项新研究说,电子烟蒸气会损伤肺部免疫细胞,电子烟的危害可能比此前认为的要大。英国伯明翰大学研究人员领衔的团队在实验室模拟观察了电子烟烟液加热后产生的蒸气与肺泡巨噬细胞接触的情况,这些细胞来自健康的非吸烟人士肺部。肺泡巨噬细胞属于免疫细胞,能够吞噬和清除灰尘、细菌和过敏原。据团队刊登在英国《胸腔》杂志上的报告,电子烟蒸气会损害肺泡巨噬细胞的功能。研究人员认为,这表明电子烟的危害或许比过去认为的更大。 □ 据新华社

科普



卷心菜西兰花有助预防肠癌

英国研究人员最新发现,卷心菜、西兰花和羽衣甘蓝等十字花科蔬菜在被摄入肠道后能释放一种化学物质,具有抗炎和预防肠癌的作用。

英国弗朗西斯·克里克研究所等机构研究人员在新一期美国《免疫》杂志上发表的报告说,他们通过小鼠实验发现,十字花科蔬菜在肠道中被消化时会释放化学物质“吲哚-3-甲醇”,这种物质可激活一种被称为“芳香烃受体”的蛋白质。

研究人员说,芳香烃受体是一种环境感受器,可将信号传递给肠道壁上的免疫细胞和上皮细胞,使机体不会对在肠道中正常生活的细菌产生发炎反应,从而降低患肠癌的可能性。

论文第一作者、弗朗西斯·克里克研究所学者阿米娜·米提吉说,如果使用基因编辑技术改变小鼠肠道与芳香烃受体有关的功能,肠道就很容易发炎并发展为肠癌,但在给小鼠喂食富含“吲哚-3-甲醇”的食物后,它们就没有出现炎症或肠癌。 □ 据新华社

养生

立秋时节推荐两膳

红枣煨猪肘

原料:猪肘750克,红枣5个,黄精、党参各10克,精盐、姜末、葱花各适量。

制作:1.黄精洗净切薄片,党参洗净切短节,装入纱布药袋内扎紧。2.猪肘刮洗干净,放入沸水,捞出待用。3.将全部材料及调味料放入砂锅中,注入适量清水,大火烧沸,撇去浮沫,转小火继续煨至汁浓肉熟,去除药包即可。

药膳功效:

立秋后天气开始转凉,这时可以适当进补,从营养学角度来看,猪肘富含大量的胶原蛋白,具有美容养颜功效;而红枣能补中益气、养血生津。此药膳补脾润肺,对脾胃虚弱、食欲不振、病后体弱者尤为适宜。



罗汉燕麦粥

原料:燕麦200克,罗汉果半个。

制作方法:罗汉果洗净,煎汤取汁,备用。燕麦淘洗干净,加罗汉果汁,煮至软烂,食用。

药膳功效:从中医角度来看,罗汉果性凉,具有健脾润肠、通便排毒的功效,而且罗汉果含有罗汉甙,甜度是蔗糖300多倍,热量很低是天然甜味剂;燕麦中有丰富的膳食纤维,可刺激胃肠蠕动。立秋时节多吃罗汉燕麦粥,不但能清凉解暑、生津止渴,还能祛除湿热。 □ 据《健康时报》

提醒

涕泪横流未必是感冒 立秋后易发花粉过敏

立秋前后是中国北方地区“夏秋季花粉症”集中爆发的时期。专家提醒,花粉季应注意避免接触过敏原,一旦出现类似感冒的症状,不排除有过敏可能,应及时就诊。

中国医师协会变态反应医师分会首任会长、北京协和医学院变态反应学系主任尹佳说,由于北方地区多见的蒿属植物立秋时节开花,花粉量大,多风干燥时空气中花粉浓度高,容易诱发过敏。起初,眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、过敏性结膜炎症状较为常见;从8月中下旬至9月上旬,部分患者会出现哮喘严重发作,需要急诊治疗。

专家指出,预防花粉过敏首先要避免接触花粉,比如在花粉季节门窗紧闭,尽量减少外出,出行时戴上帽子和口罩。同时,公众应掌握一定的过敏性疾病防治常识,一旦出现过敏症状应尽快到相关科室就诊。 □ 据新华社

美食

香辣干锅鸡



【做法】1.将鸡洗净斩成小块,香葱切长段,大蒜和生姜剁成蓉,黄豆芽剪去根部;2.干红椒剪成小段,用清水洗一下沥干水。(这样在炒香的时候,才不会很快糊掉,又干净);3.将切块的鸡加入盐,鸡蛋1/4颗少许腌制30分钟;4.将调味料生抽,蚝油,砂糖,鸡精,料酒,清水放入碗内调匀备用;5.炒锅烧热了,放入少许油,凉油放入鸡块,用中火煸炒。(如果有条件油炸的话,就将油烧热,放入鸡块大火炸至金黄色捞出,再度把油烧热,放入鸡块复炸1分钟,这样效果会更好);6.慢慢有耐心的炒到鸡块缩小,里面的油脂逼出来;7.将鸡块盛出,煎出来的油也盛出备用,将锅子洗干净;8.将锅烧热,将油再度倒入锅内,放入花椒,八角,姜蒜蓉,葱白段,干红椒用小火煸炒出香味;9.倒入炒好的鸡块,淋入事先调好的调味料,黑胡椒粉,用大火快速翻炒;10.直至鸡块吸收了酱汁,加入香葱,淋入香醋,翻炒至水份完全收干;11.干锅在火上加热,放入少许油,放入黄豆芽加少许的盐,慢火炒至黄豆芽断生;12.最后把炒好的鸡块倒在干锅上,洒上白芝麻,上干锅火上一边加热一边吃即可。如果没有用干锅的话,直接把两种食材混在一起炒上2分钟也很好吃。

运动

每天走25分钟让你多活7年

德国萨尔布吕肯大学的研究团队发现:每天散步25分钟可增加7年的寿命,经常运动可降低一半死于心脏病发作的风险。即使人们从70岁开始锻炼,他们在80岁时患上房颤的概率,在同龄人群中也只占1/10。

研究团队选取了一群不参与体育锻炼但身体健康的参与者,还要求一群不吸烟的人参与一项锻炼计划。研究结果表明:有氧锻炼、高强度的间歇式锻炼和力量训练都会对人体内的衰老标志物产生积极影响。与只举重训练的人群相比,耐力锻炼和高强度的锻炼对维持健康更有效,抗衰老效果也更好。它们也更有可能引发抗衰老的进程。 □ 据《生命时报》