

喝粥真的既养胃又养生吗？ 喝粥不当加重胃病



粥为半流质食物，不需经过大量咀嚼与胃部蠕动即可快速进入小肠，分解为葡萄糖并被人体吸收利用，这样就大大降低了肠胃负担，因此人们认为喝粥能养胃。其实，喝粥养胃并非人人适宜。

1.加重胃食管反流。粥含有水分较多，短时间内易引起胃内压过快增高，且不利于中和胃酸；胃大量分泌胃酸，对于容易反酸、烧心的胃食管反流病患者来说，喝粥反而会“雪上加霜”。

2.不利于胃创面的修复愈合。粥的成分以淀粉类为主，营养过于单一，不利于糜烂及溃疡面的修复。喝粥还会刺激胃酸分泌，进一步加重创面的损伤。对此类患者来说，喝粥不但不能养胃，反而适得其反。

3.致使消化功能减退。粥是经过长时间炖煮得到的食糜，进食过程中常无需牙齿进一步咀嚼，缺少咀嚼动作。长期食粥会使咀嚼器官退化，且减少口腔唾液的分泌，淀粉酶分泌减少，致使淀粉进一步分解为麦芽糖减少，直接迅速进入胃肠中，影响消化吸收。

4.加重血糖波动。粥在熬制的过程中淀粉颗粒变小，质地变软，容易被胃肠道消化吸收而升高血糖；过后血糖又迅速下降，使人体血糖波动较大，不利于血糖控制。

两类人更宜喝粥

喝粥的确有一定的养胃、养生功效，其主要作用是易消化，可以减轻胃的研磨负担。

1.老年人胃黏膜萎缩及胃壁细胞功能减退，胃酸分泌减少，消化能力减弱，胃肠道动力不足，所以可适当进食粥，以促进胃酸分泌，减轻消化系统的负担。但不建议天天喝粥，粥中可加一些辅料食材，以丰富营养，同时增加咀嚼时间。

2.术后及严重腹泻、呕吐的患者的消化吸收功能减弱，水分丢失过多，建议适当进食流质及半流质食物。喝粥就是比较理想的饮食，可以减轻胃负担。 □ 据《健康报》

常识

牛奶会让痘痘更严重



研究发现，牛奶及奶制品对痘痘的发生有促进作用，原因可能是奶类中天然激素成分或其他的生物活性分子的影响。如果痘痘问题比较严重，可以尝试减少牛奶和奶制品的摄入量。痘痘是由多种原因造成的，最重要的相关因素有性激素水平、皮脂腺大量分泌、局部细菌增殖等。除牛奶外，高碳水、低纤维的食物也会加重痘痘问题。 □ 据《新京报》

晨练减肥效果更好

早晨锻炼对新陈代谢的影响比在晚上锻炼更强，糖酵解显著增加，碳水化合物和酮体的利用率显著升高。因此，晨练对减肥人士来说可能是一个最好的选择。 □ 据《广州日报》

新说

长期情绪低落 会让老人变“傻”

复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授携手青岛大学附属青岛市市立医院神经内科谭兰教授团队，历时3年的一项1446例大型临床队列研究发现，在老年人中，持续伴随长期情绪低落（轻微抑郁症状）不仅会导致阿尔茨海默病（AD）临床前期症状，还可以促进AD病理发生。该研究成果已发表在最新一期国际期刊《生物精神病学》。 □ 据《健康报》

每周锻炼两小时， 老痴晚来十五年

日前发表于《阿尔茨海默病和痴呆症》杂志的一项最新研究显示，体育锻炼可延迟患者认知能力下降，改善其认知功能。研究小组选取了372名有早期家族性阿尔茨海默病（一种遗传型阿尔茨海默病）遗传基因的参与者，并根据体育锻炼频率，将他们分为两组：经常锻炼的人和很少锻炼的人。之后，研究人员定期检查他们的认知能力和大脑功能，以及与认知能力下降和阿尔茨海默病相关的生物标志物。

结果显示，与很少锻炼的人相比，经常锻炼的人认知功能和表现明显更好，脑脊液中阿尔茨海默病“迹象”更少，在15.1年后，他们才被诊断为轻度痴呆。

根据这些发现，研究小组得出结论，体育锻炼对早发型阿尔茨海默病患者的认知功能和症状缓解有益，每周锻炼至少两个半小时，对于上述罕见的阿尔茨海默病患者就会有帮助。 □ 据《生命时报》

前沿

毛豆和鱼等6种食物 男性朋友们不妨常吃



很多人认为，摄入足量蛋白质是男人保持健壮的關鍵，而美国“营养新闻网”最新载文称，除了蛋白质，科学研究证实有益男性健康的还有6种食物，男性朋友们不妨常吃。

1.鱼。美国心脏协会建议，男人每周应至少吃两次鱼，尤其是三文鱼等深海鱼。美国疾控中心认为，三文鱼等鱼类富含欧米伽3脂肪酸，有助于降低心脏病风险。

2.菠菜。菠菜富含类胡萝卜素，具体包括β胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素。研究表明，这些营养素有助预防癌症。此外，一项针对男人的研究发现，经常吃菠菜有助防止认知能力下降。

3.坚果。西班牙一项研究表明，饮食中添加少量坚果有助于增强性欲，提升夫妻生活质量。另一项研究发现，坚果可改善精子质量，提高男人生育能力。

4.牛油果。研究表明，与不吃牛油果的男性相比，吃牛油果的人在11年的时间里体重增幅明显更小。原因在于，牛油果富含有益健康的脂肪和膳食纤维，可增强饱腹感，防止过量饮食。多项研究还表明，牛油果可降低餐后胰岛素水平，进而更好地控制血糖。

5.毛豆。毛豆富含膳食纤维、蛋白质、镁、叶酸、铁和钾等多种营养素。一项最新荟萃分析发现，经常吃毛豆可以降低男性前列腺癌（男性第二大癌症）的患病风险。

6.西红柿。其富含番茄红素，能清除前列腺中的自由基，保护前列腺组织。但西红柿中的番茄红素几乎是全反式结构，做熟变成顺式结构才有利于吸收利用。 □ 据《生命时报》

食疗

几道茶饮解秋燥



秋意渐浓，正是秋燥逐渐加重之时。南方中西医结合医院副院长、治未病专家彭康教授介绍，养肺润燥，百合山药蜂蜜是食养的最佳选择。

百合汁：鲜百合15~30克，洗净，捣烂取汁，以温开水冲服。每日2~3次。润肺止咳，用于肺结核咳嗽，以及老年慢性支气管炎伴有肺气肿咳嗽者。

清蒸百合：百合鲜品500克，白糖适量。将百合洗净后掰开成片状；置于盘中，加白糖蒸熟即可。可治疗干咳、久咳、失眠、心烦等病症。

山药：为薯蓣科植物薯蓣的根茎，味甘，性平，入脾、肺、肾经。具有益气养阴，补肺脾肾功效。本品既能补脾肾，又能补肺，兼能滋肺阴，可用治肺虚咳嗽，脾肺双补。

山药可单用，每日15~30克，用水煎服；也可食用，大剂量60~250g作为煮粥、煲汤、火锅等的食材用。

蜂蜜鲜藕汁：取鲜藕适量，洗净，切片，压取汁液，按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服食。每日2~3次，适用于热病烦渴、中暑口渴等。

蜂蜜枸杞石斛茶：枸杞15克、石斛10克，蜂蜜10~20克，开水冲泡服用。 □ 据《广州日报》

释疑

挨饿未必能变瘦

许多女性为了变瘦变美，长期不好好吃饭，或是不吃晚饭，或是不吃主食。本以为通过这种“饥饿疗法”可以让身体迅速地瘦下来，谁知道减肥一段时间后，体重要么纹丝不动，要么减少了一些但是一旦稍微吃点东西，就会出现严重的反弹。饿着到底能不能减肥？

其实，光靠饿变瘦难以形成良性循环。人感到饥饿是机体的一种保护性反应，告诉你该吃点东西补充能量了。此时如果不吃东西，首先消耗掉的是体内的糖原而不是脂肪。脂肪是个顽固而狡猾的家伙，总是躲在最后，最难以被消耗，只有当长时间饥饿时，机体才会开始消耗之前储存的脂肪。单纯的挨饿只会因为不及时补充能量而出现低血糖反应甚至引发头晕等。而且，短期内大量动用脂肪还会出现酮症酸中毒的严重后果。

靠不吃主食来减肥可行吗？不吃主食虽然也能减轻体重，但除脂肪组织减少外，肌肉组织也会丢失，新陈代谢率也可能降低。这样一来，机体储存脂肪的消耗也相应减少，导致体重下降速度减慢或不再下降。这时，如果要使体重不反弹或使体重进一步降低，就需要摄入能量更低的食物。这样造成的恶性循环就是，为了保持或降低体重，只能越吃越少。但这种极低能量饮食中的营养素往往不能满足身体的需要，那时候健康可能就要亮红灯了。

减肥的原理其实很简单：摄入小于消耗，身体自然会瘦下去。因此，选择好吃什么、吃多少，适量适度，身体才能达到平衡，生活才能达到平衡，健康饮食搭配适度运动才是减肥的应有之道。 □ 据《人民政协报》

美食

豉汁头菜蒸排骨

头菜因为有独特的咸香，很多人甚至视之为鲍鱼，跟豉汁结合可以产生诱人的味道。

材料：排骨400g，头菜50g，豆豉10颗，蒜20g，生抽、糖、盐、花生油少许。

做法：头菜冲洗干净，切粗丝备用。排骨切段后用清水冲洗5分钟，豆豉和蒜头捣碎，把头菜、豆豉、蒜头、生抽、糖、盐与排骨拌匀，上碟大火蒸15分钟即成。 □ 据《广州日报》