



运动后进食顺序有讲究

运动后膳食摄入是为身体快速补充营养,快速恢复,应选择容易被消化的食物。首先应补充水分,如汤类、饮品、奶类。运动后1~2小时可以吃固体的复合碳水化合物,如全麦饼干、面包、蛋糕,及部分优质蛋白质食物,如肉类、奶酪。有氧运动会比力量训练消耗更多的糖原,应该吃更多的碳水化合物,如主食、水果等。 据《健康咨询报》

老年人适合喝脱脂牛奶



牛奶中的胆固醇存在于乳脂肪中,而脱脂牛奶中脂肪含量少,因而胆固醇含量比全脂牛奶降低了70%以上,但蛋白质、乳糖、钙、钠、钾、B族维生素以及碘、铜、锌、锰等的含量与全脂牛奶差异不大,因此更适合老年人及血压偏高、血脂偏高、体重偏重的人群饮用。 据《健康咨询报》

“青筋”暴起,留心疾病

异常的“青筋”凸起或是疾病的信号。下肢青筋可能是静脉曲张,静脉曲张一旦发生破溃、出血、感染,形成血栓,可导致老烂脚,甚至肺栓塞。脖子上青筋暴起,临床上称为颈静脉怒张,表明静脉压增高,可见于心力衰竭、肝肿大、肝淤血或上腔静脉回流受阻等疾病。当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时,门静脉和下腔静脉会出现血管淤滞,静脉血液回流受阻,这时腹壁浅静脉血管就会膨胀。 据《老年日报》

秋梨膏不要乱服用

秋梨膏具有生津、降火、养阴、润肺、止咳等功能,适合冬季作为养生保健药膳食用。但秋梨膏不能当成饮料随便喝,而应辨证服用。秋梨膏所含成分多是润燥护阴之品,对于阴虚肺热之燥咳特别有效。但对于风寒咳、痰饮咳、肝火咳等效果不佳,且会雪上加霜。出现喉咙红肿痛、口干舌燥、干咳无痰等燥咳症状可适当饮用。若出现痰少、质稀、痰白、难咳的风寒咳嗽时,一定不要乱用。 据《保健时报》

补虚强身羊肉羹



用料:羊肉半斤,白萝卜1个,苹果5克,陈皮5克,生姜5克,葱白3根。

做法:将上述用料洗净切块,加水熬煮,肉熟后调味,即可食用。

功效:益气温中,补虚强身。

据《广州日报》



国家疾控局: 规范佩戴口罩 预防呼吸道传染病

据新华社电(记者 顾天成)科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病?日前,国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,指导公众科学规范佩戴口罩,防控多种呼吸道传染病传播,有效保护公众健康。

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

哪些情形或场景应佩戴口罩?

指引明确,应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类,包括存在呼吸道传染病传播风险的情形,如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩;处于感染风险较高的情形或场景,例如前往医疗机构就诊、陪诊时;防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景,如在呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩;防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景,在呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩,保护重点人群免受感染。

哪些情形或场景建议不佩戴口罩?

指引明确,建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类,包括进行体育锻炼时;处于感染风险较低的情形或场景时,例如在露天广场、公园等室外场所;部分不适合佩戴口罩的人群,例如3岁及以下婴幼儿。

如何选择佩戴合适类型的口罩?

指引明确,呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;儿童建议选用儿童卫生防护口罩。

蔬菜生吃比熟吃更营养健康?

蔬菜生吃、熟吃各有利弊,要分不同情况来看。从营养破坏的角度来看,生蔬菜的确可以最大程度保留食物的原始营养,但很多蔬菜不适合生吃,例如四季豆中含有植物细胞凝集素,生吃容易中毒。另外,绿叶菜里的草酸会影响钙吸收,深色蔬菜里的胡萝卜素不易被释放吸收,这些通过加热、做熟,不良影响都可以有效减少。可见,蔬菜煮熟吃可以更好杀灭病菌,降低“农残”,相对更安全。

不过,也有适合生食的蔬菜。比如黄瓜、生菜等这类水分含量高、口感好、没有抗营养成分的蔬菜,生吃是不错的选择。 据中新社

朝九晚七进食,精力旺

在不久前举办的第14届欧洲营养学大会上,英国伦敦国王学院研究者公布了一项新研究的结果:只在早上9点和傍晚7点进食可以“降低饥饿感,精力更充沛,也让人更愉悦”。另一项涉及800多名参试者的英国研究则发现,相比晚上9点后不吃零食的人,吃零食者的血糖、血脂表现都更差。 据《生命时报》

练太极可降低痴呆风险

英国《每日邮报》报道,一项新研究显示,中国古老的武术形式——太极可降低患痴呆症的风险。来自美国俄勒冈研究所的科学家邀请了200多名65岁以上记忆力下降的人参加了一项虚拟太极计划。与那些进行特定类型太极运动的人相比,进行拉伸运动的组别认知能力改善了三倍。近一年后的跟踪测试显示出了持续改善。 据《参考消息》

维生素补过量有风险? 听听营养专家怎么说



据新华社电(记者 林苗苗)冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和可溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示,要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍,一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过王琛提示,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。