

4大“油腻”危机

■ 可可

一到夏天,各种炸鸡、烧烤、小龙虾等重油重荤的美食总是备受青睐,然而人们每次大饱口福之后,却又常常感觉油腻得不行。当心,如果“油腻”过重,往往是身体在诉苦。轻则引起腹胀、反胃、不消化,重则可能诱发胆囊炎、胰腺炎。

饮食太油腻对身体有害

油腻食物指的是脂肪、胆固醇含量高的食物,包括油炸食品、动物内脏、肥肉,以及富含奶油、糖分、起酥油的点心等。一旦吃了大量油腻食物导致饮食过饱、食物残渣停留过久,就会产生饱闷感,还容易引起4大“油腻”危机。

脂肪泻

通常情况下,食物中的油脂主要由胆汁、胰液等负责消化,十二指肠和小肠等负责吸收,如果摄入大量油脂后却不能及时代谢吸收,就可能使其从粪便中排出,引发脂肪泻。长期发生脂肪泻,容易导致肠道菌群失衡、消化液分泌紊乱、免疫功能降低,以及消化不良综合征等。

食管反流

当胃食管腔因过度接触胃液而引起黏膜损伤时,就被称为食管反流。该病成因复杂,但油腻食物摄入过多也是一大诱因。一方面由于油腻食物消化慢,可刺激胃黏膜分泌更多胃液,易引起反酸不适;另一方面,油腻食物属于氨类含量高的酸性食物,当大量脂肪滞留在肠胃时,氨类分解较多就会产生更多气体,容易引起打嗝。

急性胆囊炎

急性胆囊炎多以油腻食物为诱发因素,这是由于大量摄入的脂肪和胆固醇会刺激胆囊收缩、胆汁分泌增多,可能引起胆管溢出、胆汁淤留或胆结石,增加胆囊的负担。长期如此,急性胆囊炎的发作风险随之上升,容易诱发化脓性感染或穿孔,致死率可达到5%~10%。

急性胰腺炎

油腻食物可刺激胰腺大量分泌胰液,而酒精不仅能提前激活胰酶,还可导致胰液排出口的括约肌痉挛,导致胰液排出障碍,以致于出现胰液反流,不断溶解自身组织细胞。因此,大量饮酒时再加上食用大量油腻食物,就容易引发急性胰腺炎,由于发病急、损伤大,有较高的致死风险。

7类食物是解腻好帮手

怎样才能改善油腻食物带来的不利影响呢?其实我们可以从侧面入手,把油腻食物和其他助消化、促代谢的食物搭配食用,有利于控制油脂摄入、防止肥胖,并预防消化系统疾病。

燕麦

燕麦中同时富含可溶性和不可溶性膳食纤维,总纤维素含量能达到17%~21%,其具备的辅助降低胆固醇和降低血脂作用,明显高于其他谷物。

洋葱

洋葱含有环蒜氨酸、硫氨酸、前列腺素A等营养素,有助于降低血液黏稠度和调控高血压。用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物,可以有效缓解油腻。

玉米

玉米富含丰富的钙、磷、镁、铁、硒以及胡萝卜素等,还富含膳食纤维。常食玉米,对降低胆固醇并舒张血管有一定作用。另外,玉米须泡水喝还有利尿、促进尿酸代谢的作用。

山药

山药有“神仙之食”的美誉,其黏液蛋白能辅助预防心血管系统的脂肪沉积,以及减少皮下脂肪沉积、避免肥胖等作用。

海藻

海藻素有“海洋蔬菜”的美誉,不仅低热量、低脂肪,还富含植物多糖。海带等褐藻含有丰富的胶体纤维,有较好的调节血清胆固醇的作用。

银耳

银耳一直是“平价滋补品”。银耳富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少肠道对脂肪和胆固醇的吸收。银耳多糖还有补水保湿等作用。

山楂

山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维,特别是炒山楂,健胃消食的效果较好,平时适量食用可除油解腻、促进消化。



选择健康主食有3大诀窍

■ 于康

很多人认为现在生活条件好了,可以多吃菜,少吃主食。还有人认为吃主食会增肥,而以多吃蔬菜来代替主食达到减肥的目的。事实上,致人肥胖的根本原因是摄入的能量多于消耗的能量,而不是摄入主食。相反,如果只吃蔬菜,很难产生饱腹感,就会进食更多的蔬菜,这个过程也是摄入多余能量的过程,也有可能致人肥胖。并且,只吃蔬菜不能满足人体营养所需,不能提供五谷杂粮所能提供的谷氨酸等多种氨基酸和碳水化合物,反而会引发一些疾病。

主食的主要成分是淀粉,淀粉经消化后分解成碳水化合物,而碳水化合物为人体提供热能,人体生命活动所需的绝大部分能量都来源于此。因此,主食在人体生命活动中所起的作用是不可取代的。选择健康主食有3大诀窍:

诀窍1:宜选血糖指数低的食物

血糖指数是指食用含有50g碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖相比,在一定时间内(一般为餐后2小时)引起体内血糖应答水平的百分比值。血糖指数反映了不同食物引起血糖应答的能力。

一般来说,血糖指数低,意味着葡萄糖吸收速度较慢,血糖不会大幅度波动,对于控制血糖,减少胰岛素大量分泌很有好处。而被大多数人熟悉的精米白面、饼干、蛋糕等就是血糖指数高的食物。要降低血糖指数,应该注意搭配粗粮,比如糙米、全麦面粉等。

诀窍2:粗细搭配

对于主食的选择,最合理的应该是粗细搭配,不能偏向其中一种。

米面经过精细加工后,大部分维生素和矿物质都损失掉了,蛋白质含量也低,膳食纤维损失更大。这

样就需要在膳食中补充粗粮、豆类和薯类来弥补精白米面中损失了的营养成分。因为豆类中丰富的赖氨酸可与米面互补,粗粮未经碾磨加工,可以提供更多的膳食纤维和矿物质。

不过,过量食用粗粮,也有可能吃出问题。事实上,粗粮的核心是粮,都含有热量,吃太多粗粮,热量过多就会发胖。另外,粗粮中的某些成分会阻止其他营养素的吸收,有可能把某些微量元素带走。时间久了,有可能造成营养不均衡。

可能有人会说,粗粮口感太差,难以下咽。这个问题可以通过粗细粮搭配来解决,如绿豆粥、二米粥、八宝粥等,都是很好的将粗细粮结合的例子。

诀窍3:主食宜清淡

按照中国传统的饮食习惯,应该是清淡的主食搭配丰富的菜肴,但如今很多主食都带有油和盐,比如葱花饼、炸油饼等,虽然使主食更加丰富多彩了,但是这样会摄入更多的油盐,给身体各器官带来一定的负荷,常吃的话不利于健康。



“蜱虫病”进入高发季 被咬后不要生拉硬拽

每年夏季,全国各地都会出现一些被蜱虫叮咬发痒、最严重的甚至死亡的例子。专家提醒,蜱虫在夏季活动频繁,到植被茂密的地方出游一定要做好个人防护,严防蜱虫叮咬。

蜱在生物学分类上属于蜘蛛的亲族,外形类似蜘蛛,成虫有八足,体长不超过1厘米,叮咬人后可引起过敏、溃疡或发炎等症状,一般均较轻微,它的真正危害在于可传染某些疾病。

“蜱虫病”全称发热伴血小板减少综合征,表现为全身不适、乏力、头痛、肌肉酸痛、恶心、呕吐、厌食、腹泻等,严重者可导致器官衰竭然后死亡。

专家介绍,若不慎被蜱虫叮咬,千万不要用镊子等工具将其除去,也不能用手指将其捏碎。如果把蜱虫硬拽下来,倒钩很容易留在皮肤里,倒钩中携带的神经毒素易引起皮肤的继发感染。应该选用乙醚、煤油、松节油涂在蜱虫头部,或在蜱虫旁点蚊香,把蜱虫“麻醉”,让它自行松口;或用液体石蜡、甘油厚涂蜱虫头部,使其窒息松口。最好的方法还是就近就医,医生会在伤口周围消毒,再在伤口上打麻药用来麻醉蜱虫,等蜱虫完全麻醉再用镊子轻松夹出,且要及时观察病情变化,防止病情加剧。

疾控专家提醒:在野外活动或作业时,尽量穿浅色、光滑的衣服,着长袖、长裤、戴帽,扎紧袖口、裤口,外露皮肤涂抹驱避剂,防蜱虫侵入;避免在蜱虫主要栖息地,如草地、树林等环境中长时间坐卧、露营,通过有蜱虫的地区应疾步快走而不要停留;离开时应相互检查身体和衣物是否有蜱虫叮咬或附着,仔细查看宠物是否染蜱虫,返回家中及时洗澡并更换衣物。(本报综合)