



轻食减肥 吃对才有益健康

■ 项丹平

夏天到了,许多爱美女性开始急着减肥,只吃水果蔬菜,不吃主食,代餐、酵素轮番上……近年来,低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示,女性是轻食主要人群,占70%以上,主要是为了减肥。那么,如何依靠轻食科学减肥呢?

轻食不是只“吃草”

一般来说,轻食会用高纤维全谷杂粮食材,搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜,在保持均衡营

养的同时也会兼顾食物多样性,因此也被戏称为“吃草”。

现在流行的各种减肥法,比如说生菜三明治、西柚减肥法等,都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水饮食,即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗?专家指出,这样确实可达到一定减肥效果,但对于那些过于肥胖的人来说,低碳水饮食效果还不够好,建议考虑尝试轻断食减肥法。美国疾控中心曾指出,只要合理安排一日三餐的进食量和食物种类,就能在保证营养的基础上控制热量摄入,轻松瘦下来。

营养专家指出,轻食主要讲究“三低一高”,即低糖、低盐、低脂肪、高纤维。其虽有利于控制体重,降低慢性疾病发生风险,但也需注意营养均衡,

科学食用才能真正营养健康。健康饮食计划应符合以下5点:1.注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入。2.选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果。3.选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐(钠)和添加糖的食物。4.保证每日所需热量。

轻食减肥食物怎么选才更健康

那么,各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢?

水果:新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉,还可以尝试菠萝、猕猴桃等。最好选择当季新鲜水果,如果不是当季,试试冷冻、罐装或干制的水果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆,应控制摄入量。

蔬菜:尽量选择少油少盐的健康烹饪方式,蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的,如番茄中含有番茄红素,要想摄取就应该熟吃。但如果需要摄取维生素C,生吃的效果会更好。同时,蔬菜选择还应多样化,可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物:除了无脂、低脂牛奶外,还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类:如果你最喜欢的食物是需要油炸的,可以尝试换成烘烤的烹饪方法,甚至可尝试用豆类来代替肉类。

开启轻食模式注意5个小窍门

提前准备

建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用,可提前清洗并切开水果,将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其他蔬菜去皮并切片,再放于密封容器内置于冰箱中,随用随取。

每餐加一份蔬果

可在早餐时加一根香蕉,午餐时在酸奶中加入一些浆果,或在晚餐时加一份蔬菜,以达到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点

选择水果而不是甜点,不仅可以补充营养,还可限制对热量和糖分的摄入。食用香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够,冷冻蔬果可代替

蔬果在膳食中地位无可替代,但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理,就可用罐装或冷冻蔬果来代替。不建议食用糖渍水果,因为其糖分太高。此外,还应控制果汁摄入量,和新鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种

如果每日吃5种蔬果太困难,那就去尝试各种不同的食物。例如,尝试一下以前从未吃过的食物,查询其烹饪方法,也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中,探索新的烹调方法。



去医院看病时 要做好个人防护

近日,在国家卫生健康委员会举行的“在疫情防控常态化下,如何更好地做好健康防护”在线访谈中,中国疾控中心专家就公众关注的热点话题进行了答疑解惑。本期就公众去医院看病时如何做好个人防护进行科普。

主持人:去医院看病时,应该如何做好个人防护?

中国疾控中心环境所副研究员沈瑾:人吃五谷杂粮,难免会有一些身体不适的时候。在现在的状态下,去医院看病更要做好个人防护,从整体看病流程给大家几点建议:

第一,去看病之前,根据自己的身体状况选择就近的医院,其实这是为了减少路途中的感染风险。在去医院之前要预约挂号,约好就诊时间。去之前最好能够了解一下整个医院的布局,减少在医院里来回走路或者停留的时间。

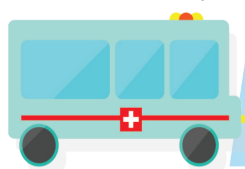
第二,在去医院的路上,建议大家私家车出行或者步行、骑车,当然在大城市里会有很多限制,人们可能必须要乘坐公共交通工具。此时,个人防护一定要加强,要佩戴口罩,在条件允

许的情况下尽量跟其他人保持一定的距离。

第三,到了医院之后,因为医院的环境比较特殊,建议大家全程佩戴口罩。排队和候诊时,要尽量跟其他人保持距离,这时候的距离是可控的,所以尽量要保持一米以上。在就医过程中,可能会有取号、按电梯等操作,建议尽量减少这些操作,如果不可避免地触碰了这些公共区域的物体表面,要及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。在整个候诊就医过程中,建议只做必需的检查,尽量缩短在医院里停留的时间。在医院时,如果条件允许,建议大家走楼梯。如果条件不允许,必须乘坐厢式电梯的话,建议大家分散乘梯,避免人群聚集。

第四,结束就医之后,要尽快离开医院,回到家要及时洗手。

(来源:国家卫生健康委员会)



频繁搓澡伤皮肤

■ 郑荣华

搓澡,还得搓出泥,是很多人洗澡时的习惯。但在皮肤科医生眼里,使用搓澡巾,尤其用纤维材质的搓澡巾可能会增加皮肤病风险。

皮肤表面的角质层、脂质膜,共同构成了皮肤的屏障保护层,不但可以保护机体免受外界细菌、病毒的侵袭,还可以防止体内水分流失。如果经常使用粗糙的搓澡巾搓澡,把皮肤搓红了,搓痛了,对皮肤屏障是一种机械性损伤,就很可能破坏这层保护膜,让皮肤变得敏感脆弱,除了容易干痒,还会增加皮肤病风险。

临床发现,除了传染性软疣,使用粗糙的搓澡巾搓澡,还会增加扁平疣等病毒感染性疾病接触传播风险。对于湿疹患者来说,搓澡还可能加重湿疹发作,不利于病情控制。皮肤敏感的人搓澡可能引发皮炎,加重敏感。

专家表示,日常生活中可将沐浴露涂抹身体,停留3-5分钟后再用水冲掉,这时角质层已经软化,用柔软的毛巾轻轻擦洗就能把“泥儿”搓下来。简单来说,就是要避免粗糙的搓澡巾,对皮肤的机械性摩擦,以免破坏皮肤的屏障,导致干燥和瘙痒,同时避免给病菌可乘之机。

