



日常进食也有“标准姿势”

■张宇

对于“吃东西”这件事,你可能认为填饱肚子或满足胃口更重要,却忽略了一些细节,比如进食姿势。进食姿势过于随意,不仅影响口感,还可能慢慢拖垮肠胃。

进食最忌讳3个“错误姿势”

犯懒时,你可能会选择窝在沙发、蹲在椅子上吃东西。事实上,吃东西对姿势也有要求,以下是常用的几种“错误姿势”:

站着吃:影响口感

美国《消费者研究杂志》刊登一项

研究发现,身体姿势会影响人们对食物的感知。美国南佛罗里达大学通过多项试验对前庭觉(负责平衡、姿势和空间定位感的大脑区域)、味觉感知系统之间的关联展开了深入研究。结果发现,与坐着的人相比,站着吃东西的参试者对口感的评价普遍较差。

研究分析指出,当人们站立时,由于重力的缘故,血液更多地进入下半身,心率加快,努力将血液泵回到身体上半部。这一过程会激活下丘脑、垂体和肾上腺,导致压力激素皮质醇水平升高。这一连锁反应会降低感官敏感性,影响人们对食物、饮品的口味、

温度和整体感知。即使仅站立几分钟,也会影响味蕾,破坏一顿美食。

躺着吃:引起腹胀

有的人可能会一边看电视或玩手机,一边半躺在沙发上吃零食。躺在床上吃零食,会大大提升腹胀概率。专家认为,晚上躺在床上咀嚼食物,气体会进入下腹部,应该坐直了再吃东西。

蹲着吃:影响胃肠消化

有些人吃饭时,习惯蹲在椅子上吃,认为这样的姿势似乎更舒服。其实,身体蹲着时,血液会分摊一部分到下肢肌肉群,不能充分供应胃肠。对于大部分人来说,蹲着时局部肌肉群会有一些紧张,肠胃也会受到挤压,不能令胃肠功能发挥更好的作用。

此外,蹲着吃饭会加速身体疲劳,吃饭速度会不自主加快,食物未经细嚼慢咽便被吞下,会加重胃肠负担,时间长了更容易引起消化不良,严重时甚至出现胃溃疡等疾病。

除了以上进食姿势,含胸驼背吃饭、在矮桌前吃饭、坐在沙发上吃饭都会使腹部受到一定程度挤压,影响食物消化,久而久之可能诱发胃病。正确的进食姿势,应该是挺直腰背地坐着,给腹部留有充足空间。

科学进食有个先后次序

一上餐桌就先吃肉、吃饭前猛喝水、吃水果不分时间……这些错误的

进食顺序不仅会降低营养摄入量,还会误伤身体。

第1步:饭前或饭后喝汤要看体质

喝汤应该在饭前还是饭后?这个问题困扰了很多人。对此,营养专家表示,喝汤次序和身体状况有关。对于要减肥的人,可以饭前喝汤,以增加饱腹感。但要提醒的是,最好喝清淡的汤,一碗左右就可以。推荐萝卜汤、冬瓜汤、番茄汤、海带汤、紫菜汤。

对于慢性萎缩性胃炎、胃溃疡患者,最好饭后喝汤。因为相比健康人,他们的胃酸分泌较少,如果饭前汤水摄入过多,就会冲淡胃液,进一步影响食物的消化,引起胃部不适,加重病情。

第2步:先吃菜再吃肉

蔬菜含有大量膳食纤维,能增强饱腹感,先吃菜可减少肉类及淀粉类食物的摄入。此外,当进食量饱和时,大脑会发出停止进食的信号。但从进食到发出信号的过程,约需15分钟。细嚼慢咽,有助于信号传达,避免摄入量过量,每顿饭以进食30分钟为宜。

第3步:饭后吃水果

不少人认为,饭后吃水果难消化。其实,水果并非难消化的食物,经过胃的分类后,在胃中逗留时间不会太长。建议在饭后1-2小时吃适量水果,因为先吃水果再马上吃饭,水果的酸味和甜味刺激胃酸分泌过多,可能会导致水果中的其他物质与胃酸结合生成结石。

守护心理健康的蓝皮书来了

新华社北京电(徐鹏航)近日发布的“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,越来越多的国民认识到心理健康的重要性,并对未来5年心理健康状况变化表现出乐观倾向。但同时,地区、城乡、人群之间的心理健康状况差异仍然显著。

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》由中国科学院心理研究所组织编写。发布会上,中科院心理研究所所长傅小兰表示,随着政府重视程度、公众意识的提升,随着专业队伍的壮大,心理健康工作在组织性、专业性方面都在提升。2020年调查中94%的调查对象认为心理健康工作是重要的,比2008年提高了6.1个百分点。

报告显示,国民心理健康服务的供给有所增加,但与满足公众需求还有较大距离;心理健康状况与心理健康服务能力的地区差异仍然突出,需

要加强对心理健康服务资源匮乏地区的支持。东部地区心理健康状况显著优于其他地区,城市户籍人口心理健康状况显著优于农村户籍人口。其中,低收入、低学历、无业/失业人群的心理问题更为突出,留守儿童心理健康问题亟待关注。

此外,报告调查发现,大学新生心理健康水平有明显下降趋势,科技工作者心理健康问题比例逐年上升,医务工作者心理健康问题也日渐凸显。

对此,报告建议,加强心理健康服务的供给和规范化,加大对中西部地区心理健康资源的支持力度,加强对低收入、低学历群体的心理健康服务,提升国民心理健康素养水平。

心理健康促进行动是《健康中国行动(2019—2030年)》15个重大专项行动之一。傅小兰说,心理健康蓝皮书作为重要的智库研究成果,为国家和社会提供了重要的国民状态指标,对公共政策的制定提供了科学参考。



孩子说看不清了才换眼镜?专家:太迟了

新华社南京电(记者 邱冰清)开学季来临,经过一个寒假,不少家长带着孩子去医院检查视力。专家建议,家长应每半年带孩子到医院检查一次视力,并根据其视力情况及时更换眼镜。

“一方面,儿童处于生长发育期,瞳距会随之变化,近视情况也在发展,镜片需及时调整。另一方面,儿童活动能力强,镜片易磨损,长时间使用模糊镜片会造成眼睛疲劳,严重时可能加重近视。”南京市儿童医院眼科主任陈志钧表示,及时更换眼镜对近视儿童来说非常必要,切勿等到镜片磨损严重,或孩子自己说眼镜看不清了才换眼镜。

针对很多家长认为“防蓝光眼睛能预防近视”,陈志钧解释,蓝光主要来自太阳光,其他来源为荧光灯、LED电子屏幕等设备。蓝光并非全部有害,只有短波蓝光才会对眼睛健康产

生影响,并且是在长时间、高强度、不间断照射的情况下。儿童每天使用电子屏幕的时间并未达到造成伤害的程度,且电子屏幕产生的蓝光强度仅为自然光的几十分之一或几百分之一。而儿童长时间佩戴防蓝光眼镜,自然界蓝光中的有益波长被阻挡,反而会引入近视。“因此儿童不宜佩戴防蓝光眼镜,不但无益,反而有害。”

“导致近视的主要原因是看东西距离太近,长时间室内用眼,以及不能接受全光谱阳光照射。”陈志钧建议,科学护眼首先要做到三个“20”:第一,每用眼20分钟看20英尺(约为6米)远的物体,再休息20秒。第二,室内光照要均匀,也就是说台灯和整个房间都应该很明亮。第三,户外活动非常重要,学龄期儿童每天至少保证1小时户外活动时长,节假日最好能达到每天2小时以上。平均每周末户外活动总时长达到10至14个小时。

维生素C片不宜和动物肝脏一起吃

■于康

吃动物肝脏,在烹调时要煮熟炒透,切忌“快炒急渗”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,使猪肝完全变成灰褐色,看不到血丝才好,以确保食用安全。

注意动物肝脏不宜与维生素C片同食。动物肝脏内含有丰富的锌、锰、铜等微量元素,若与维生素C片同食,会发生化学反应,导致维生素C被氧化生成脱氢抗坏血酸而失去正常功效。