



# 精制碳水化合物 摄入过量不利于健康

■ 鲁洋

这样,经过精细加工的食物,就可以被理解为精制碳水化合物。再比如奶茶、饮料里的糖,我们吃的精白米面,都属于是精加工碳水化合物。

很多人,特别是一些老人,吃饭主要是吃主食,蔬菜摄入过少,为了清淡饮食,更不敢吃肉。早上包子、油条,中午米饭、面条,晚上馒头、稀饭。这是很多中国人一日三餐的标配。精加工碳水化合物摄入过多就会导致肥胖,最后出现糖尿病、高血压、脂肪肝等一些列问题。

## 健康的饮食应该怎么吃

2021年1月,美国新闻与世界报道网站公布了2021年全球最佳饮食排名。地中海饮食被评为综合饮食榜单第一,而这已经是地中海饮食连续第四年位居全球最佳饮食榜首。

所谓地中海饮食,泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国,以植物食品为基础,以大量蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油等为主的饮食风格。

传统的地中海饮食强调吃水果、蔬菜、全谷类、橄榄油、豆类、坚果和香料;每周至少吃几次鱼和海鲜;家禽、鸡蛋、酸奶和奶酪要适量,红肉和甜食要少吃。

实际上,地中海饮食之所以健康,是因为此饮食方式坚持多蔬菜、多全谷杂粮、控制红肉和加工肉制品、适量蛋奶鱼类、少吃高度加工食品,也就能

获得更好的营养供应。而之所以能连续多年位居最佳饮食榜首,原因在于地中海饮食益处多次得到证实。

## 降低心血管疾病风险

有研究显示,当摄入的饮食中含植物和橄榄油以及低水平的肉类和甜食时,人群患心血管疾病的风险会降低25%。

## 有助于长寿

研究发现,地中海饮食中的橄榄油可能是延长寿命和减轻与衰老相关的疾病的关键。橄榄油中的脂肪真正激活了已知的细胞中的某种途径,该途径可延长寿命并预防与衰老相关的疾病。

## 预防阿尔茨海默病

有研究表明,采用地中海饮食或对预防阿尔茨海默病有帮助。研究表明,采用地中海饮食法,不仅对老年人的整体认知能力有益,且能降低未来出现认知缺损的风险。

## 提高睡眠质量

有研究发现,睡眠质量与坚持使用地中海饮食呈正相关的关系。

## 改良版“地中海饮食” 更适合中国人

有的人可能会问,照搬国外的饮食方式,中国人是否适合?专家指出,地中海饮食是非常好的膳食模式,对于中国人来说,可以试试“改良版”。

## 五谷杂粮

适量食用小米、燕麦、玉米、高粱、

荞麦、各种豆类等。推荐食用杂粮饭,例如白米搭配黑豆、荞麦或者高粱、玉米、燕麦等,可以有效进行氨基酸互补。

## 肉类

每周食用红肉不超过三次,并尽量以鱼肉或鸡肉、鸭肉等白肉替代。

## 海鲜类

内陆地区的人要经常吃到新鲜的海鱼是一件比较难的事情,所以建议大家用河鱼、河虾替代,并保证每周至少摄入两次以上。

## 奶类及其制品

要求自己每天饮用300克左右牛奶。乳糖不耐受者可选择饮用其他奶制品,如酸奶、干酪等。

## 蔬菜水果

培养多吃新鲜蔬果的习惯,按照膳食指南要求,蔬菜摄入量大约为0.6~1斤/天,水果200~350克/天。尽可能选用应季的蔬菜和水果。

## 食用油

可用茶油代替地中海饮食中的橄榄油。若不允许,则应在日常烹调中使用各种植物油如稻米油、葵花籽油、花生油等(不过也需控制每天食用量),少用或者不用猪油、牛油等动物油。

## 葡萄酒

不必刻意去喝葡萄酒,平时饮用白开水、淡茶等都可以,但要避免甜饮料和果汁饮料。

## 食用盐

每天少于5克。盐腌制品、各种酱料、膨化食品等要少吃。

中国的传统饮食习惯中,北方人偏爱面食,南方人偏爱米饭。复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾指出,新冠肺炎治疗中,营养饮食起到了非常重要的作用。同时,他特别提醒:以精制碳水化合物(精加工碳水化合物)为主导的饮食营养方式,很难支撑我们活到90岁以上。那么,什么是精加工碳水化合物?健康的饮食应该怎么吃?

## 什么是精制碳水化合物

碳水化合物,是人体维持生命活动所需能量的主要来源。我们日常说的米面谷物、蛋糕甜点等都是富含碳水化合物的食物。其中,像蛋糕、甜点

# “过敏体质”、备孕者能否接种新冠疫苗?

新华社北京电(徐鹏航) 抗生素过敏、花粉过敏、备孕可以接种新冠病毒疫苗吗?新冠病毒疫苗会产生哪些不良反应?近日,中国疾病预防控制中心专家就此回应:新冠病毒疫苗过敏的比例不高,“过敏体质”、备孕者均可以接种。

中国疾病预防控制中心免疫规划中心副主任安志杰说,目前新冠病毒疫苗成分里不含抗生素,因此抗生素过敏不作为接种禁忌。对一般的过敏,所谓的“过敏体质”,比如过敏性鼻炎、花粉过敏,因为和疫苗成分没有直接的关系,不是疫苗的接种禁忌。

安志杰表示,疫苗过敏的比例并不是很高,比较常见的有过敏性皮炎,且很快就可以恢复,而比较严重的过敏反应,比如过敏性休克,发生概率很低,在百万分之一以下。尽管如此,安志杰强调,接种疫苗后仍需按要求留观30分钟。“因为严重的过敏反应都是在接种完疫苗后15分钟左右发生,如果万一发生相对比较严重的过敏反应,接种点可以及时进行救治,避免发

生其他的意外。”

针对备孕者,中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,基于对新冠病毒疫苗安全性的理解,备孕期间男女双方都可以接种新冠病毒疫苗。如果接种疫苗之后发现怀孕了,不需要采取特殊的医学措施,包括终止妊娠。“这也是一个国际共识。”

王华庆表示,不建议妊娠期妇女接种疫苗是从慎重的角度来考虑,目前还未监测到疫苗引起的孕妇或胎儿的异常情况,后期将做好监测加强工作。

# 饥梳头 饱洗澡

■ 温长路

明代杨慎的经学代表作《升庵经说》记载:“沐必饮食,以盈气也。俗谚云:‘饥梳头,饱洗澡。’”意思是说,梳头的时间选择在吃饭前比较好,洗澡的时间选择在吃饭后比较好。此说法是古人的养生经验,当下依然值得借鉴。

中医认为,饭前人头部的血液循环处于平稳状态,饭后人头部的血液循环加速,全身气血充足。饭前梳头有助头部接受梳子的反复刺激,疏通经络,而且能避免进食引起的机体新陈代谢状况的变化导致头部不适或造

成相关伤害。饭后洗澡,一是有充足的能量供给,利用全身毛孔充分舒张的功能,促使排邪;二是避免因饥饿引起的无力、眩晕、休克等机体不适。

头被称为“精明之府”,有经络与全身相通,有穴位主气血流注。适当刺激头部某些穴位有利改善大脑乃至全身的功能,达到防病健身的目的。头部分布的主要穴位有100多个,梳头经过的百会、太阳、玉枕、风池等穴位,在梳子的反复按摩刺激下,达到调节头部神经功能,促进头部气血流通的目的,从而有益健康。其他不同区

域的穴位有不同作用,如前侧头区的穴位有治疗眼、鼻病的功能,后头区的穴位有清醒头脑的功能,项区的穴位有安神定志和治疗嗜睡、咽喉疼痛的功能等。

洗澡的目的除清洁皮肤和调节体温,中医认为还有活络通络、排出外邪的作用。我国北方地区有冬季泡澡的习惯,特别是老人,但要注意,泡澡水温一定不能太高,一般以38℃~42℃为宜,时间也不能太长。

# 睡前伸展 调和五脏

■ 代金刚

良好睡眠受多种因素影响,与个人生活、饮食密切相关,在调整生活方式基础上,可常做两个导引动作,有助调和五脏、改善睡眠。

伸展式。坐姿,两腿向前伸直,挺直上半身,双臂垂放于身旁;吸气,两臂上举贴于耳旁,尽量向上伸展,掌心向前;呼气,身体慢慢贴近双腿上侧,手臂放低;吸气,双手抓住两脚大脚趾,挺直脊背,仰头看上方,将背部伸展到最大限度;呼气,身体贴放在两腿上,双手抱住脚踝,小臂放落腿旁;吸气,恢复到第一步。以上动作反复做6次。

倒立式。仰卧,双腿伸直并拢,双手自然贴放身体两侧,掌心贴地;吸气,向上抬起双腿,双手按压地面,背部抬离地面,双腿缓缓向头顶方向伸展;双手扶在腰间,呼气,双腿离地,慢慢向上抬至地面平行;吸气,伸直双腿,使背部、臀部、双腿都与地面垂直,肩部、头部、上臂和双肘撑地,保持数秒,呼气还原。以上动作反复做3次。

