

气温骤降 如何调整饮食

本报记者 李振辉

近期,气温骤降,不仅给人们的日常生活、工作和外出活动带来一些不便,而且稍不注意气候变化,还容易引起感冒着凉。广州市红十字会医院营养科主任、主任医师谭荣韶建议,为达到御寒保暖的目的,安全度过冬天,需要适时吃些营养补充剂,或在饮食上应做出调整。

适当增加高蛋白食物的摄入

适当增加动物的肉类和蛋类,比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等,以增加高蛋白质的摄入。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失,脂肪则是4%~5%。此外,红肉中还富含易被吸收的血红素铁,研究表明,饮食中增加铁的摄入,抗寒能力会增强。需要注意的是,要增加的是富含蛋白质的瘦肉,而不是脂肪多的肥肉。同时,每天吃肉量最好控制在2两以下。

吃饭前喝碗热粥或热汤

寒冷的气温下,喝上一碗热乎乎的粥,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。尤其是杂粮粥还能帮助补充B族维生素和钾等多种营养素。此外,冬季气候干燥,更应补充水分,而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水。除了热粥,饭前喝碗少油少盐的热汤也是不错的选择。

多补维生素可御寒

科学证明,冬天多吃些富含维生素b2、维生素a、维生素c的食物对御寒很有好处。因为,寒冷气候可使人体氧化功能加强,机体维生素代谢也发生了明显变化,饮食中多吃些富含维生素b2的动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等,可预防口角炎、舌炎等疾病的发生;多吃些富含维生素a的动物肝脏、胡萝卜、南瓜、白薯等,能增强人体的耐寒能力;多吃些富含维生素c的新鲜蔬菜和水果,可提高人体对寒冷的适应能力,同时对血管具有良好的保护作用。

零食首选坚果

坚果多半在秋天成熟,因此也算是秋冬季节的应季食品。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素,以及铁、锌、钙等矿物质,还有一定量的蛋白质,都能帮助人们抵抗寒冷。坚果的营养素密度较高,能在一定程度上弥补冬天食物种类相对较少的缺陷。因此,天冷的时候,不妨把饼干、点心等零食换成坚果。需要提醒的是,坚果最好选原味的,且每天吃的量别超过一小把。



千图网供图

日常调理

备孕期间注意营养调理,对今后宝宝的健康成长有重大影响。准妈妈和准爸爸在备孕期间不仅要保证营养的均衡,更要注意补充微量元素和营养素。

补充维生素和微量元素

母体叶酸缺乏可能致胎儿大脑发育不完整或出现畸形;钙是形成骨骼与牙齿的主要成分,是胎儿发育过程中不可缺少;身体缺乏铁质,容易造成孕期贫血;锌对男性生育力有重要影响,它们参与睾酮合成和运载,帮助提高精子活动及受精等生理活动,锌在体内还可以调整免疫系统功能,同时锌对胎儿尤其胎儿脑的发育起着不可忽视的作用;维生素对母体构建健康的受孕体质有重要意义。因此,备孕妈妈要重视这些营养素的补充。

充足的优质蛋白质

蛋白质是细胞的重要

组成部分,也是生成精子的重要原材料,合理补充富含优质蛋白质的深海鱼虾、牡蛎、大豆、瘦肉、鸡蛋食物,有益于协调男性内分泌机能以及提高精子数量和质量。

多吃水果蔬菜

新鲜蔬菜水果中富含的维生素A和维生素E都有延缓衰老、减慢性功能衰退的作用,还对精子的生成、提高精子的活性具有良好效果。

适量脂肪不可少

胆固醇是合成性激素的重要原料,脂肪中还含有精子生成所需的必需脂肪酸,如缺乏,不仅影响精子

的生成,而且还可能引起性欲下降。肉类、鱼类、禽蛋中含有较多的胆固醇,适量摄入有利于性激素的合成。

严格戒烟戒酒

吸烟者中正常精子数减少10%,且精子畸变率增加。吸烟时间越长,畸形精子越多,精子活力越低。同时,吸烟还可以引起动脉硬化等疾病,90%以上的吸烟者阴茎血液循环不良,阴茎勃起速度减慢。而过量或长期饮酒,可加速体内睾酮的分解,导致男性血液中睾酮水平降低,出现性欲减退、精子畸形和阳痿等。因此,备孕期间应戒烟禁酒。

(来源:健康饮食网)

饮食宜忌

三种水果加重老胃病

一年四季水果不断,但多吃对身体也不好,有没有发现吃得胃有些不舒服?建议一些“老胃病”应该少吃三种果儿。

猕猴桃通便但“烧心”

猕猴桃可以通便,富含维生素C,被称为“水果之王”,但是专家提醒,猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。

另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸、加重胃的负担,

产生腹痛、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。在目前这样寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

鲜枣好吃但枣皮扎胃

冬枣有天然“维生素丸”之称,鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。

这是因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的

枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

山楂开胃易致结石

很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。但医生提示说,脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。

因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。(来源:大众健康网)



东汉后期陶俑

[广州博物馆藏]

中共广州市委宣传部