

为什么你比别人容易热?

有可能是肉吃多了



大汗淋漓时喝点冷饮,冰爽又消暑;把水果当饭吃,减肥还健康;天气越来越热,很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而,这些真是身体喜欢的吗?

《生命时报》邀请中国医师协会营养师专业委员会常委、教授周春凌,从科学角度分析生活中常见的饮食习惯,并一一揭示其健康真相。

真相一 热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时,也会给胃肠、咽喉带来刺激,过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既能促使毛孔张开,促进汗液的分泌,还可以利尿,有助于降温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。英国科学家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。需要提醒的是,喝茶的温度不要太烫,控制在65℃以下为宜,否则可能带来致癌风险。

真相二 肉吃多了感觉更热

不同食材,吃后产热的效果也不同。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%。

肉类:蛋白质含量是15%~20%,鸡蛋是13%;蔬菜:白菜蛋白质含量是1.5%,番茄是0.9%,冬瓜是0.4%。如果膳食中蛋白质摄入过多,鱼肉蛋吃多了,夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果,更有利于让人感觉清爽。

真相三 吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣,认为其会导致上火。事实上,盛夏适当吃点辣也有助散热,因为辣味食物能让人体各部位血管扩张,如此一来身体就会散热。对于湿气重的地区来说,夏天吃辣还能给身体“除湿”,吃辣味食物有助平衡寒热,对健康有益。提醒大家,夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬,都属于寒凉性食物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃疼。

真相四 补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等,因此天热时补水不能只靠白开水。自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种营养。黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高,还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五 降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作

用,不少人觉得只要上火了,就可以吃些苦瓜、野菜,喝苦丁茶等苦味食物来下火。实际上,这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”,而对于口舌生疮等心火症状则不适用。另外,吃“苦”也要适度,过多食用苦味过重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。此外,脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六 没胃口能靠饮食调

一到夏天,很多人的胃口就被酷暑给“剥夺”了,有些人就选择干脆不吃,但导致每天都精神不振、身体乏力。其实,没胃口时也要吃点东西,有些食物有助刺激食欲。猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择;很多调料也能起到刺激食欲的作用,如醋、葱、姜、蒜等,使人胃口大开;松软、水分含量高的食物相对容易消化,如面食、粥类,胃口不好时可选择此类食物。

真相七 凉茶并非人人适合

炎炎酷暑,凉茶受到了很多人追捧,但作为药食同源的一种饮品,凉茶中有大量中药熬制的成分,因此喝时要看体质。

内热、火气重的人多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等,应该喝清热解表茶,代表药材有银花、菊花、山枝子、黄芩等;

干咳少痰、口燥咽干的人应该喝清热润燥茶,代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等;

湿热气重、口气大的人多表现为口苦、口干、口黏等,应该喝清热化湿茶,代表药材有银花、菊花、土茯苓等;

其他人 寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。

真相八 水果不能当饭吃

很多人认为水果不含脂肪,能量低,夏天用来当饭吃,还能减肥,但事实上水果并非能量很低的食物,由于味道甜美很容易吃得过多,其中的糖易转化为脂肪而堆积。

另外,人体所必需的另外一些营养素,如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素,在水果中含量甚微。长期用水果当正餐,会引起蛋白质和铁的摄入不足,从而引起贫血、免疫功能降低等现象。

(生命时报)



警惕“电子血栓” 侵袭年轻人

记者从中南大学湘雅二医院、湘雅三医院获悉,近年来,医院收治了不少年轻的静脉栓塞患者,其中一些患者是狂热的网络游戏爱好者,长期沉迷于网络游戏,经常通宵打游戏。专家提醒,长期沉迷于电子游戏而导致的血栓被称为“电子血栓”病,这种疾病已成为潜伏在年轻人身边的“隐形杀手”。

据中南大学湘雅二医院急诊医学教研室副主任柴湘平教授介绍,近年来,医院收治的静脉栓塞患者中不乏年轻人。下肢深静脉血栓多见于老年人,在青年人群中极少见。但如果年轻人长时间玩电子游戏,下肢持续处于低垂位,活动减少,导致血液瘀滞,回流速度缓慢,同时由于专注于电子游戏,饮水减少,由此导致血液黏稠度增高,则进一步增加了下肢血栓形成的风险。

柴湘平建议,网游爱好者不要过于沉迷于游戏,应勤做屈膝曲踝运动,避免长卧久坐,至少保证2小时起立活动一次,使下肢深静脉血栓防患于未然。

(新华社)

“夜猫子”早亡风险高10%

早起早睡的人是“百灵鸟”,喜欢熬夜的人则被称为“夜猫子”。《国际生物钟学》杂志刊登一项最新研究称,夜猫子生活方式容易导致过早死亡。

该研究中,美国西北大学费因伯格医学院副教授克里斯滕·克努森博士及其研究小组对43.3万名38~73岁参试者展开了问卷调查。根据回答情况,研究人员将参试者的生活方式类型分为典型早起型、偏早起型、偏晚睡型或典型晚睡型。随后,参试者接受为期6年半的追踪调查。结果表明,遗传因素和环境因素以大致相同的比例作用于人们的作息习惯。“夜猫子”群体比“百灵鸟”群体罹患心脏病、糖尿病、心理障碍和神经系统疾病等各类病症都要多一些,前者死亡率比后者高10%。研究人员解释说,饮食不规律、缺乏运动、睡眠不足、吸烟酗酒等危害健康的诸多行为都与熬夜有关。熬夜会导致人体生物钟与大自然昼夜节律不同步,其对生理和心理的负面影响不可小觑。

(生命时报)

防晒丸不能防晒 消费者应提高警惕

据英国《每日邮报》报道,美国食品和药物管理局警告称,市场上销售的被宣称可以保护皮肤的防晒丸,实际上几乎不起任何作用,消费者应提高警惕。

近年来,皮肤癌的发病率一直在持续上升,有些人靠吃防晒丸来防晒。但美国食品和药物管理局在一份新报告中警告称,化妆品市场很大程度上不受监

管,充斥着很多所谓的可以保护皮肤但实际并不起作用的产品。保护皮肤最好的方式是涂抹有效的防晒霜。

美国食品和药物管理局官员斯科特·戈特利布(Scott Gottlieb)表示,没有任何药片或胶囊可以代替防晒霜。那些声称会提供防晒保护的口服药品,并没有达到广告宣传的好处。

相反,他们误导消费者,让人们面临危险。他称,美国食品和药物管理局已经向非法销售药丸和胶囊的公司发出警告信。虽然这些公司声称产品可以防晒,但这一说法未经证实,且不符合美国食品和药物管理局的安全性和有效性标准,消费者应该提高警惕。

报道称,美国市场上的高级

皮肤增白配方(Advanced Skin Brightening Formula)、Sunsafe Rx、Solaricare 和 Sunergetic 等防晒丸都被当作膳食补充剂销售,宣传其可以防止晒伤,减少太阳引起的早期皮肤老化,或降低患皮肤癌的风险。但美国食品和药物管理局已经命令公司停止销售这些产品,或者明确说明它们没有保护皮肤的作用。(环球网)