



營養學家告訴你 一人吃飯巧搭配

營養配餐不是偏方治病

中國農業大學食品學院副教授、知名營養專家范志紅認為“營養學所做的，是通過平衡的營養成分來維持健康,降低罹患疾病的風險,減少藥物用量等效果。”范志紅說,營養配餐不是偏方治病的學問,疾病的確可能吃出來，也是可以通過飲食改善的，但這需要全面改變飲食習慣、平衡營養、增加運動、調整起居等來做到。

單人飲食的三原則

一、保證食物品種多樣化,營養結構要平衡

原料複合化: 比如八寶粥就比大米粥要營養豐富, 炖肉時加入蘑菇、冬筍、蘿蔔、海帶等 4 種配料,就比單一炖肉好得多。把這種思路推而廣之，一天 15 種食物很容易實現。

二、數量不能太多,或要便于保存

合理儲藏: 雞鴨魚肉及各類主食都是可以儲藏加熱的食物, 可以烹調一次多餐食用。烹調完成後分好份,冷卻後放入冰箱,每次取出一份,當餐吃完,不要反復加熱。反復冷熱不僅損失營養素,影響口感品質,而且增大微生物繁殖機會。如此,每餐只要取一份儲備葷食及主食,再加一兩份新鮮蔬菜,一份水果,一餐的營養就全了。儲備葷食不宜超過三天,主食不宜超過兩天。

三、製作簡單,不花費過多時間

簡化操作:炖蒸烤、涼拌比煎炒炸更簡單。比如,一個炖菜(冬瓜海帶炖排骨),一個涼拌菜(涼拌花生木耳菠菜),一份餐前水果(芒果丁甜瓜丁),再加上全麥饅頭一個,一餐能吃進 4 種蔬菜,2 種水果,1 種粗糧,1 種肉類,1 種堅果,營養相當全面。家庭小火鍋也是營養全面的好辦法。

包子+八寶粥是理想早餐

八寶粥富含豆類、穀類膳食纖維,包子發酵後,麵粉中的 B 族維生素會顯著增加,麵粉里一種植酸被分解,能提高人體對鈣、鎂、鐵等元素的吸收和利用。酵母中的酶還能促進營養物質的分解,促進人體的消化吸收。

“上漿挂糊”防食物營養流失

蔬菜要現洗現切,急火快炒,炒綠葉菜時不宜放醋,醋會破壞菜里的葉綠素,也不宜早放鹽;菠菜需要焯水後再炒、涼拌或放入火鍋;肉類勿預先長時間浸泡;根據肉類品種的不同用不同水溫焯水,如蝦類需涼水下鍋,豬蹄等需沸水下鍋;上漿、挂糊等烹飪方法可以保證食物的營養素不被流失,保證食材的營養素被最大利用。

寶寶的枕頭究竟多高才合適?

由於新生兒的脊柱是直的,故平躺時,背和後腦勺在同一平面上,不會造成肌肉緊繃狀態而導致落枕;加上新生兒的頭大,幾乎與肩同寬,側臥也很自然,新生兒無需枕頭。如果頭部被墊高了,反而容易形成頸部彎曲,影響新生兒的呼吸和吞咽,甚至可能發生意外。為了防止吐奶,嬰兒上半身可略墊高 1 厘米。

當嬰兒長到 3~4 個月,頸部脊柱開始向前彎曲,這時睡覺時可枕一厘米高的枕頭。長到七~八個月開始學坐時,嬰兒胸部脊柱開始向後彎曲,肩也發育增寬,這時孩子睡覺時應枕 3 厘米高左右的枕頭。過高、過低都不利于睡眠和身體正常發育,常枕高枕頭容易形成駝背。

在民間給新生兒枕上又硬(常用高粱米做的枕頭)又高的枕頭,使新生兒脊柱的發育受到了影響。為了兒童的正常發育,根據新生兒的生理特點、發育特點,不要給新生兒枕枕頭。寶寶

的枕頭過高過低,都會影響呼吸通暢和頸部的血液循環,影響睡眠的質量和白天的精神狀態。

那么寶寶的枕頭究竟多高合適呢?

這要根據寶寶年齡和生理特點來確定。月子里的寶寶,脊柱基本是直的,頭相對較大,幾乎與肩同寬,平臥時,後腦勺和背部處于同一平面,因此沒有必要使用枕頭,也可用成人洗臉的毛巾疊成四折當枕頭用。

寶寶到 3 個月會抬頭時,脊柱頸段出現前突的頸曲,隨着軀體的發育,肩部也逐漸增寬寬。這時為使睡眠時體位合適,就應始用枕頭了。

嬰兒的枕頭的高度 3-4 厘米左右,兒童則為 6-9 厘米。

寶寶的枕頭軟硬度也要合適。過硬易造成扁頭偏臉等畸形,還會把枕部的一圈頭髮磨掉而出現枕禿,家長常由此

誤認為寶寶患了佝僂病;過于鬆軟而大的枕頭,會使小年齡的寶寶新生兒發生窒息的危險。

嬰兒的枕頭要常洗曬。孩子睡覺時,有時出汗,有時因哭叫流淚,枕頭上會留下許多汗漬或污垢。所以,必須經常給孩子洗曬枕頭,最好每年換一兩次枕芯,保持枕頭的清潔、干爽、無異味,以免引發一些過敏性疾



徐老伯雖然身體不大好,但其子女孝順是遠近皆知的。子女聽聞老父血液粘稠,於是四處打聽有啥好藥能改善。

兒子聽說深海魚油有降脂和抗凝的一箭雙雕之功,於是買了兩大瓶給老父送去。

女兒獲知銀杏葉製劑有抑制血小板和降低血粘稠度的作用,還能保護心臟血管,便從藥房買了十盒,也給老父送去了。

從此,徐老伯除了服用抗凝血藥阿司匹林外,好服用深海魚油膠囊與銀杏葉製劑,心想吃這麼多抗凝藥,心梗與中風就與他無緣了。

時光流轉,徐老伯服藥一個多月後,一天早晨刷牙,發現牙齦出血不止,看看下肢出現了瘀斑,便慌了神,喊子女送他到醫院急診。

醫生問明情況,作了凝血功能檢查。檢查結果讓老爺子嚇了一跳——凝血功能低下。

醫生說:“都是這兩種保健品惹的禍。服用阿司匹林時,擅自加服其他具抑制血小板功能的藥物,如深海魚油或銀杏葉製劑,會抑制正常的凝血功能,從而引起出血,是十分危險的。”

使用抗凝血藥並非多多益善。衆多抗凝血藥的疊加作用,會抑制正常的凝血功能,輕者出現牙齦出血、皮下瘀斑;重者腦出血後哦內臟出血,十分兇險。

尤其是銀杏萜內酯,它是強力血小板活化因子抑製劑,因長期服用而引發腦出血的病例時有報道。著名醫學雜誌《柳葉刀》載文提醒老年人應慎用銀杏葉製劑,尤其應避免與其他抗凝血藥一起使用。

總之,老年人須在專科醫生指導下合理使用抗凝血藥,並注意用藥後有無不良反應,定期化驗與凝血功能相關的指標。



六個純屬“憋”出來的病

【憋尿】——當心尿毒症

當膀胱的存儲空間達到一定極限時,便會被憋爆,造成嚴重後果;如果尿液瀦留過多,超過膀胱的儲量,便會向輸尿管回流,時間長了可能會導致尿毒症,膀胱的括約肌也會因此變得鬆弛。所以,人們一旦有了尿意,一定要及時排出體外。

【憋便】——當心結腸癌

憋便是不好的生活習慣,大便不及時排出,水分就會被腸道反復吸收,導致大便干結難排。大便中的毒素在體內積累時間過長,有害物質被腸道吸收,就會出現精神萎靡不振、頭暈乏力、食慾減退等症狀;嚴重者甚至會引發腸道癌症。

【憋屁】——當心腸道炎

如果憋屁,這些有害物質排不出,也會被腸道黏膜重復吸收,出現胸悶、腹脹等症狀。經常憋屁,會使機體形成慢性中毒,產生精神不振、消化不良、頭暈目眩和臉色蠟黃等症狀。

【憋氣】——長時間容易讓人窒息

如果憋氣時間過長,會引起頭昏、胸悶等症狀,所以老年人最好少進行這種鍛煉。老年人隨着年齡的增長,體質越來越弱,身體各方面的承受能力也會變弱,而憋氣會影響呼吸平衡,使吸入的氧氣不能正常進入血液,引起體內供氧失衡,發生危險。

【憋乳】——當心乳腺癌

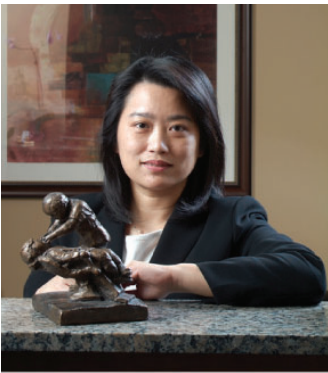
寶寶的營養品,本身並沒有什麼毒性,但由於女性的乳頭與外界空氣相通,如果乳汁過多而不及時排出,外界的有害氣體或細菌等不良物質便會侵入乳房,引發細菌感染,嚴重的甚至會導致急性乳腺炎。

【憋精】——當心喪失性功能

如果因為工作忙等原因長期不過性生活,則會加重內分泌紊亂症狀,導致性功能下降。精液如果長時間蓄積在精囊中不正常排出,睪丸便會長時間受到“高壓”,可能令生精能力喪失,並逐漸導致睪丸萎縮,喪失性功能,腰酸、腿軟、乏力、失眠、情緒低落、記憶減退、皮膚衰老等一系列身體症狀也會連鎖產生。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您
提供最佳服務