

2013年11月26日 星期二
责任编辑:樊慧君 电话:6201407
版面设计:李珊玲 校对:陈亚莉

离不开肉、总吃剩饭、不吃主食、过于辛辣……

远离九种最差晚餐

忙碌了一天,晚餐作为最后一顿,吃什么,何时吃,怎么吃都很关键。在生活水平提高和生活节奏加快的双重背景下,“晚餐吃太撑”“晚上吃太晚”“晚餐吃太油”等问题频频出现。新浪网曾发起“国人生活习惯大调查”,结果显示,30.8%的人一天三餐不正规,尤其是晚餐,吃得太晚、太饱;57.7%吃饭速度过快;19.2%离不开垃圾食品;31.7%喜欢吃过咸、过辣、过烫的食物。实际上,如果一个人的晚餐长时间出问题,短期内或许弊端不明显,但随着年龄增长,可能会出现很多健康隐患。除了体重增加这个最直接的后果,失眠、多梦、神经衰弱、肠胃负担重、高血压、冠心病等都会找上门。从今天起,就要主动对以下9种最差的晚餐说“不”。

晚餐离不开肉

在多数人的晚餐中,肉是绝对的主角。不论在外应酬,还是在家吃饭,桌上经常有红烧肉、炖猪蹄、炸鸡排……据《每日邮报》报道,英国营养科学顾问委员会指出,晚上过量摄入红肉和加工肉制品,如热狗、汉堡、香肠等,会增加患肠癌的风险。台湾癌症希望协会理事长王正旭医师表示,红肉油炸或烧烤后,会产生异环胺类化合物,也可能导致肠癌,并且红肉纤维含量低,易引起便秘,从而影响胆酸的中和,刺激大肠上皮细胞。

晚餐总吃剩饭

不少老人怕浪费,晚上总吃剩饭剩菜。郑州大学第二附属医院消化内科教授马军指出,统计发现,很多胰腺炎尤其是急性胰腺炎的发病,都与不健康的饮食习惯有关,比如暴饮暴食、食用变质食物等。特别是蛋白含量高的剩鱼、剩肉变质后,也可能导致细菌感染,进一步诱发胰腺病变。

晚餐吃产气食物

中国中医科学院教授杨力认为,晚上吃一些在消化过程中会产生较多气体的食物,如豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果和添加木糖醇(甜味剂)的饮料及甜点等,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。

晚餐吃得太辣

晚餐爱吃辣的人越来越多,火锅、麻辣香锅、川菜、湘菜等“重口味”餐厅一到晚上往往爆满。北京协和医院临床营养科副主任于康认为,晚上吃得过咸过辣,如摄入大量辣椒、大蒜及洋葱等辛辣的食物,易让肠胃产生灼烧感,导致胃食管反流或便秘、大便干燥、消化不良等问题,从而干扰睡眠。

晚餐不吃主食

曾经,米饭、面条、馒头都是人们餐桌上常见的主食,可现在有些人为了减肥,晚上只拿水果充饥。美国营养学家研究显示,主食吃得少,坏胆固醇会增加,患心脏病的风险就更大。而中国传统医学更强调“五谷为养”,主食摄入不足,容易导致气血亏虚、肾气不足。广西营养学会副理事长马力平告诉《生命时报》记者,应保证膳食中谷物等主食提供每天所需能量的50%~60%。晚餐只吃水果,极易造成营养不良和营养不均。

晚餐爱喝煲汤

立冬之后,很多人的晚餐桌上更离不了一碗热腾腾的肉类煲汤。但大连市中心医院营养科主任王兴国指出,排骨汤、猪蹄汤等脂肪含量很高,尤其是对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝;高血压患者不适合喝太咸的汤;痛风患者不应多喝海鲜汤等,因为其中的嘌呤含量较高。肠胃不好、食欲不振的人通常脂肪消化能力也比较弱,如果要喝煲汤,应该撇掉大部分浮油。因此,肉类煲汤不适合晚上食用,选在中午吃比较好。

晚餐喜吃甜品

不少人喜欢在晚餐后吃点甜品,但于康告诉记者,过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,晚餐后活动少,甜品中的糖分很难在身体中分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖,长此以往也有引发心血管疾病的可能。

晚餐“生冷黏硬”

生冷,一般指未经过烹饪处理的,比较凉



的食物,比如西瓜、香瓜、生西红柿等生冷瓜果,或是凉拌黄瓜、凉拌海蜇等凉拌菜;而黏硬,则指的是汤圆、年糕、切糕等不易消化的食物,以及干扁、干炸、水分很少的干硬食物。哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副主任李滨指出,晚上肠胃需要温和消化,这些食物进入胃内后,会直接影响胃的工作,让消化活动变得异常亢奋,容易导致急性慢性胃炎等胃病。

晚餐过量饮酒

有人喜欢睡前喝点酒帮助睡眠,也有人是在迫于晚上应酬不得不喝酒,但无论哪种情况,都应该尽量杜绝。中国中医科学院西苑医院老年病中心副主任刘征堂表示,睡前饮酒会使酒中的很多有害物质在体内存积,毒害身体,损伤视网膜,降低抵抗力,并使打鼾和睡眠呼吸暂停综合征明显加重。因此,尽量保

证睡前4小时~6小时内不饮酒,晚上的应酬能少则少。如果不得已,睡前喝了酒,最好再喝点绿茶解酒,或喝点温牛奶保护胃黏膜。

面对这些导致我们不健康的晚餐,中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜给出了健康晚餐的原则。首先,推荐在晚上5点~7点吃晚餐,并尽量保持规律。上班族即使不能保证每天按时吃饭,也最好在加班时吃些饼干、点心等,以免晚餐吃得太多。其次,吃晚饭前,回想一下早餐和午餐都吃了什么,在晚上把今天缺乏的营养都补上。晚餐要保证食物的多样性,注重营养搭配。多吃些蔬菜和粗粮,从而摄入更多的膳食纤维,增加胃肠动力,有助消化。再次,吃饭时不要三心二意,说话、看电视、玩手机等都会分散吃饭的注意力,影响咀嚼和消化液的分泌,增加胃的负担。

最后专家提醒,经常需要在外应酬的人一定要管住自己的嘴,把握好饭量,尽量把应酬、聚餐安排在中午。(据《生命时报》)



营养遇到好心情

当“北京”遇到“西雅图”,那是导演让主角在对的时候遇到对的人,一段悲催的小三儿沦落剧才终于以萝莉爱大叔的温馨正能量收场。其实每个人都是生活的导演。哥哥姐姐如果要导好自己的生活剧,远离负能量,那就要让情绪遇到好的营养,使剧情沿着温情振奋的路线一路展开。

不生病,未必真健康

如果你觉得你没生病,就可以跻身健康人士行列,那么,还是请

你暂且出列。请回答:你觉得工作烦吗?压力大吗?很抓狂吗?失眠吗?看惯了奖金的同事眼红吗?

传统的健康概念认为健康是指人的身体处于无疾病的状态。然而健康不仅仅是身体的无病状态,也应该包括心理的健康。现代社会的竞争和快节奏造成的紧张社会环境,给人类带来前所未有的心理压力,伴随产生的猜疑、妒嫉、敌视、悲伤、神经障碍等心理健康问题剧增,给现代人提出了关于健康的新课题。所以,你没

病,但你真的未必拥有健康。

健康新概念

世界卫生组织(WHO)指出健康是一个躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,而不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态。精神健康的三原则:

自我控制的能力、正确对待外界影响的能力以及保持内心平衡和满足状态的能力。

好心情,才有好身体

良好的心境是健康的支柱,这

是有科学根据的——良好的心理状态,能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病力,促进人们健康长寿。

而负面的精神负担,会引起神经中枢、内分泌系统的功能失调,干扰其各种器官组织的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终引起各种疾病。(晨光)