

冬至后养生，饮食上做到这六点

冬至后,就进入一年中最寒冷的时候,也就是“数九”。民间素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,因此很多人会趁着冬季好好补一补,以抵御寒冬。如何补?做到以下六点就行了。

●肉类食物适量吃

不少人认为冬天多吃些高蛋白、高脂肪食物,就可以增加能量、抵御寒冷,其实不然。因为我们的身体自带“自动控温系统”,会根据外界的温度调节体温,所以冬季所需的能量跟其他季节差不多。不过在食物选择上,可以适当吃些牛肉、羊肉等温补肉类,但摄入量不宜过多,《中国居民膳食指南(2022)》建议,包括鱼禽肉蛋在内的所有动物性食物,每天的摄入量控制在120—200克为宜。

●蔬菜水果不能少

冬季干燥,容易出现口干舌燥、便秘等状况,以及各种呼吸道方面的问题,多吃萝卜、白菜、莲藕、梨、苹果等滋阴润燥的蔬果,对于保持健康大有裨益。蔬菜水果中富含的维生素C、维生素E、β-胡萝卜素和各种矿物质等,都是增强人体抵抗力不可或缺的元素。建议每天吃新鲜蔬菜300—500克,其中深色蔬菜占一半多;水果摄入200—350克。

●及时补足身体水分

北方冬季本就干燥,加上室内暖气充

足,干上加干,必须重视补充水分。每天补水1500—1700毫升,视干燥情况还应额外增加。

一是主动喝水,少量多次。不能等口渴了再喝,要主动喝,每次喝200毫升为宜。二是起床和睡前各饮一杯。起床后,即便口不渴也要喝,因为经过一夜的水分蒸发,体内的血液黏稠度上升,喝水可以降低血液黏稠度,促进血液循环,睡前一杯水,也有利于预防夜间血液黏稠度增加。三是饮水温度别太高。水温尽量控制在40摄氏度左右,一旦超过65摄氏度,就会对口腔和消化道造成损伤,增加食道癌的风险。

如果不想喝白开水,千万别用果汁等甜饮料代替,可以喝点淡茶水、柠檬水,或者煮些银耳羹、苹果水、山楂水等汤水,既能补充水分,还能开胃健脾。

●切忌以饮酒“取暖”

喝酒后感觉身体暖和,是因为酒精刺激血管扩张,导致血液流向体表,增加热量的散发,给人造成“暖和”的错觉,加之酒精有麻痹神经的作用,会导致我们降低对寒冷的感知,所以冬季喝酒保暖是非常不靠谱的行为。

如果本身患有心脑血管疾病,那就更不能喝酒了,本来冬季寒冷,就会刺激血管收缩,导致血压升高,增加心脏病和中风的风险,如果再大量喝酒,就会对心血管造成更大的压力,无疑是“雪上加霜”。因此,本身就有“三高”等慢性病的人,冬季需尽量远离酒桌。



●适量补充维生素D

维生素D是国人普遍缺乏的营养素,它不仅能够促进钙的吸收,有益于骨骼健康,而且对于人体免疫功能及心脑血管疾病、糖尿病等慢性病都有影响。

天然维生素D只存在于深海鱼、蛋黄、蘑菇和牛奶等少量食物中,难以满足人体需要。虽说阳光中的紫外线通过照射皮肤,也会帮助人体产生维生素D,但冬季光照不强,人们衣服穿得又厚,体内维生素D很难合成。因此,建议大家冬季补充维生素D。

《中国居民膳食营养素参考摄入量表(2013)》建议,婴幼儿、青少年、成年人、孕妇、乳母每天维生素D的摄入量是400国际单位,65岁以上的老年人每天600国际

单位。

●天凉尽量以热食为主

冬天的食物应以热食为主,少吃或不吃生冷食物。烹饪方式以煲、炖为宜,不要选择油炸、油煎、爆炒等容易产生致癌物的高温烹饪方式。

另外,冬季热量散发快,羹糊类食物可以采用勾芡的方法,这样不至于让食物温度降得太快。

尽管冬至后会转入至寒时刻,但同时春意也在此时慢慢滋长,所以冬至也代表着又一个岁时轮回的开始,希望大家在冬季保持健康,迎接即将到来的明媚春天。

据《科普时报》报道

哪种禽下的蛋好

蛋类是百搭食材,适合煎、煮、炒、炖、腌等多种烹饪方法。人们常吃的有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋,它们在营养上有哪些区别?

蛋白质。就蛋白质含量而言,鸡蛋最高,平均为13.1克/100克,鸭蛋和鹌鹑蛋其次,为12.6~12.8克/100克,鹅蛋最低,为11.1克/100克。其中,鹌鹑蛋的鲜味氨基酸(天冬氨酸、谷氨酸、甘氨酸等)含量最高,味道更鲜美,鸭蛋其次,然后依次是鸡蛋和鹅蛋。

脂肪。蛋类的脂肪主要集中在蛋黄,因此咸鸭蛋都是蛋黄在流油。鸡蛋的脂肪含量最低,为8.6克/100克,鹌鹑蛋为11.1克/100克,鸭蛋为13克/100克,鹅蛋的脂肪含量最高,可以达到15.6克/100克。就胆固醇含量而言,鹌鹑蛋在4种常吃蛋类中最低,为515毫克/100克,鹅蛋最高,为704毫克/100克,鸡蛋和鸭蛋的含量位于二者中间,分别为648毫克/100克、565毫克/100克。

维生素。蛋类含有丰富的B族维生素、维生素A、维生素D等,不同蛋类维生素含量略有不同。鸡蛋的维生素D含量可达到80个国际单位,是所有蛋类中最高的;鹌鹑蛋维生素A和维生素B2含量最高,分别为337微克/100克、0.49毫克/100克;鸭蛋维生素B1含量最高,为0.17毫克/100克。



矿物质。蛋中的矿物质主要有钾、钠、磷、钙、镁、锌、铁、铜、锰、硒等,它们是构成人体组织和维持正常生理功能的必需成分。鸡蛋钾含量更高,为154毫克/100克;鸭蛋中的磷含量和钙含量最高,分别为226毫克/100克和62毫克/100克;鹅蛋则是铁含量最高,达4.1毫克/100克,硒含量也拔得头筹,为27.24毫克/100克。

综合来看,尽管各种蛋类在营养素含量上存在差异,但本质上区别不大。若从性价比的角度考量,鸡蛋产量较高、价格较低,富含优质蛋白质、多种维生素和矿物质,对儿童的生长发育、成年人的身体维护以及老年人的营养补充都有很大的帮助,适合作为大多数日常食用的蛋类。鹅蛋个头较大,蛋白质和脂肪含量较丰富,对于身体虚弱、需要补充大量营养的人群,如产妇、术后康复者等,是不错的选择,但其胆固醇含量较高,肥胖、高血脂、高胆固醇的人群应适量食用。鹌鹑蛋质地细腻,特别适合儿童吃。

需注意的是,无论吃哪种蛋类,都应尽量选择健康的烹饪方式,水煮蛋是最推荐的吃法之一。直接将蛋放入水中煮熟,蛋壳依旧完整,能最大程度地保留其中的营养成分,但不要煮太久,以保证口感鲜嫩、蛋黄软糯。

据《生命时报》报道

为啥建议每天喝豆浆

喝豆浆好处多,可滋润阴燥、调和阴阳及强身健体。那么,喝豆浆有什么好处?豆浆能替代牛奶吗?

◎每天喝豆浆益处多多

《中国居民膳食指南》建议每天喝豆浆,理由是:豆浆中的蛋白易于消化吸收。建议成人每周吃105—175克大豆(平均每天15—25克)。该指南提到,2015年中国成人慢性病与营养监测数据显示,成人平均每天摄入大豆和坚果不过13.9克,远不及豆摄入量推荐量,只要每天喝250毫升豆浆,大豆摄入就能轻松达标了。

每百克豆浆的蛋白含量为3克,有的含量还更高。而且豆浆里的蛋白也是优质蛋白的超级明星。整粒大豆煮熟,蛋白的消化率只有65.3%,但是加工成豆浆消化率就高达84.9%,就算是孩子也能轻松消化吸收。

豆浆里含有的大豆异黄酮,具有微弱的雌激素活性,能帮咱们女性保持年轻态。更年期女性雌激素水平骤降,潮热多汗、烦躁易怒等症状找上门,天天喝豆奶也能帮助对抗这些小烦恼。研究发现,增加豆制品的摄入,可以降低绝经前和绝经后,女性乳腺癌的发病风险,也能降低绝经前后女性骨质疏松的风险。

豆奶里还富含植物甾醇,它可以竞争性地抑制胆固醇的吸收,植物甾醇吸收多了,胆固醇就吸收少了,所以也推荐有血脂问题的中老年人,每天喝杯豆浆。

此外,有观察性研究表明,在亚洲女性中,儿童和青少年时期的大豆饮食摄入量越多,日后患乳腺癌的风险就越低。所以女孩子可以放心喝豆浆。

◎豆浆不能替代牛奶补钙

豆浆和牛奶蛋白含量差不多,每百克牛奶的蛋白含量为3.3克,比豆浆略高。但是喝牛奶的主要目的是补钙,每百克牛奶的钙含量为90—120毫克,在这点上豆浆远远不及牛奶,而每百克豆浆的钙含量为14毫克。很多豆浆食品商家会宣传,说豆浆不含乳糖,适合乳糖不耐受的朋友喝。没错,豆浆确实不含乳糖,可是乳糖不耐受的朋友,最优的选择并非豆浆,而是0乳糖牛奶、无

糖酸奶,它们可是比豆浆补钙多了。

◎可以购买100%纯豆浆粉

市面上的豆浆,有包子铺那种当天做当天喝的,不过大都会加糖,其次就是冷藏7—10天的豆浆,如果这两种都不方便,可以买100%纯豆浆粉。

纯豆浆粉就是配料表里只有大豆、黄豆和黑豆,没有蔗糖、麦芽糖浆、麦芽糊精等成分,一包18—20克,冲泡一包就能满足《中国居民膳食指南》推荐的每日摄入量15—25克。

◎豆奶几乎没有豆腥味

何谓豆奶?按照《植物蛋白饮料豆奶和豆奶饮料》标准,配料只有大豆和水的豆浆就是豆奶。大家平时喝的豆浆豆腥味很明显,豆奶就几乎没豆腥味。

这是因为,大豆皮和豆粒之间聚集着大量的脂肪氧合酶,大豆磨浆、加热时,脂肪氧合酶会被激活,它跟脂肪和空气中的氧亲密接触,会发生反应生成己醛、反式-2-己烯醛等一系列挥发性成分,这就是豆腥味的来源。

而生产豆奶时,大豆浸泡完了会先去皮,这会去除大部分脂肪氧合酶,然后还有各种措施来抑制脂肪氧合酶的活性,比如用蒸汽加热灭酶,或用高压来钝化脂肪氧化酶的活力,这都能有效减弱豆腥味。

但是小作坊或者咱们家里的普通豆浆机,一般都是大豆直接磨浆、蒸煮,基本不会去皮,也没有额外的措施抑制酶活性,所以豆腥味很明显。

此外,豆奶比豆浆细腻柔滑。这是因为普通豆浆只有磨浆、过滤和煮浆的工艺,豆奶却跟牛奶一样,工艺中还有均质这一步,就是在一定的温度和压力下,将豆浆中的蛋白、脂肪细化,蛋白的颗粒会减小,较大的脂肪球也会被打碎,所以豆奶喝起来才跟牛奶一样细腻柔滑。

本报综合报道



和紫葡萄含有更多的槲皮素、类黄酮和植物营养素,它们能中和一些自由基,对多种慢性病有益。三是红葡萄中的白藜芦醇含量更高。红葡萄、绿葡萄,紫葡萄中都含有白藜芦醇,但红葡萄和紫葡萄的白藜芦醇含量高于绿葡萄。由于红葡萄果皮与果肉的比例高于绿葡萄,因此红葡萄中的白藜芦醇浓度更高。此外,白藜芦醇存在于葡萄皮中,白葡萄酒是用脱皮的葡萄制成的,而红葡萄酒是用带皮葡萄制成的。这就是红葡萄酒含有白藜芦醇,但白葡萄酒不含白藜芦醇的原因。

值得注意的是,尽管葡萄是支持健康的营养饮食的一部分,但它既不能治疗任何疾病,也无法取代医学护理。身体健康的成年人建议每天吃100—200克葡萄,儿童每天不应超过50克。葡萄含有大量的葡萄糖,如果食用过多,就会造成糖分在口腔中停留过久,引起龋齿和蛀牙;进入血液后引起血糖升高,诱发糖尿病,导致肥胖的发生;食用过多的葡萄还可能会引起腹胀、腹痛和腹泻等消化不良的症状。因此,适量食用葡萄对身体健康有益,过量食用适得其反。

据《中国食品报》报道

吃够类胡萝卜素能“老得慢”

类胡萝卜素广泛存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、甘蓝、柑橘类水果等植物中。类胡萝卜素是人体必需的营养物质,因为其中一些是维生素A的前体,而维生素A是保护视力、免疫功能和皮肤健康的重要营养素。由于人类无法合成类胡萝卜素,因此必须通过饮食摄入。

日前,四川大学华西医院的研究人员在《Biogerontology》期刊上发表的一篇研究论文显示,饮食中摄入更多的类胡萝卜素与减缓生物衰老显著相关,并且这种关联在包括β-胡萝卜素等多种类胡萝卜素中具有一致性。论文强调了通过饮食摄入足够类胡萝卜素以延缓衰老的重要性。

氧化应激和炎症是导致衰老的重要因素,类胡萝卜素具有强大的抗氧化能力,还具有抗炎特性,可以增强免疫功能,因此摄入类胡萝卜素或可延缓衰老。在这项研究中,研究人员分析了美国国家健康和营养检查调查(NHANES)数据库中19280名参与者,平均年龄为48岁,男性占49%,通过饮食信息获取了类胡萝卜素的摄入量,并分析了类胡萝卜素的摄入量与生物衰老之间的关联。

结果发现,较高的类胡萝卜素摄入量显著减缓了表型衰老加速,膳食摄入量越高,表型衰老加速越慢,包括各种类胡萝卜素,如α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、β-隐黄质、番茄红素、叶黄素和玉米黄质等。

逻辑回归分析发现了一致的结果,

表明摄入更多的类胡萝卜素与加速衰老的风险降低相关。

进一步分析发现,类胡萝卜素水平与表型衰老加速之间存在显著的非线性关联,并且随着水平的增加,抗衰老效果会增强。这意味着,维持较高水平的类胡萝卜素,有助于对抗生物衰老。

此外,研究还发现,在不同群体、不同健康状态的人中,较高水平的类胡萝卜素均与减缓生物衰老相关。值得注意的是,对于小于60岁的人、女性、高血压患者及糖尿病患者,较高水平类胡萝卜素的抗衰老作用更加明显。

最后,研究人员分析了不同类胡萝

卜素对减缓衰老的贡献,发现β-胡萝卜素、β-隐黄质是最有影响力的化合物。

对于其中潜在的机制,研究指出,此前的研究显示,饮食中摄入更多的β-胡萝卜素与较长的端粒相关,较高的类胡萝卜素摄入量与抗衰老蛋白Klotho水平升高相关。

综上,膳食中摄入更多的类胡萝卜素与减缓生物衰老相关,强调了通过饮食摄入足够的类胡萝卜素水平以促进健康衰老的重要性。对于特定人群,未来还需要进一步地研究来探索其中的潜在机制和应用。

据《中国食品报》报道



NCI新华保险

遵循“三适当”权益有保障

消费者张先生今年50岁,打算为即将上大学的儿子投保一份领取型年金保险,经过初步了解,张先生计划通过某保险公司的业务人员投保一款分红型年金保险,交费期间20年,年交保费5万元,从第10年开始可以领取年金。根据产品适当性管理相关要求,保险公司请张先生填写了《评估问卷》,对张先生的投保需求、财务支付水平等进行了评估,经过评估后,保险公司委派工作人员联系张先生,并在与张先生沟通后,建议张先生将交费期调整为10年,并向张先生说明了原因,一是张先生虽然目前的交费能力没有任何问题,但是考虑到10年后张先生将到退休年龄,预计收入水平会明显下降,持续交费存在较大压力;二是张先生的儿子尚未结婚,考虑到未来几年张先生家庭可能会发生大开销,对持

续交纳保险费存在一定影响。

张先生经过认真考虑,结合自身的投保需求、财务支付水平和保险公司的建议,对个人的投保计划优化后完成了投保,张先生并对保险公司工作人员认真负责的态度和专业贴心的建议表达了感谢。

本案中,张先生最初的投保想法没有充分考虑到自己的年龄、持续交费能力、家庭财务状况等因素,计划投保20年交费的保险,而较长的交费年期并不适合年龄偏大的张先生。最终在工作人员的建议下,张先生遵循“三适当”原则,调整交费年期后完成了投保。

供稿:新华保险乌兰察布中支