

新年健康提示：

“减油”要从家庭厨房做起

新年来临,你还在为减肥焦虑吗?数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此,科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

“减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油,因此“减油”的重点在于减少烹调油的使用量。国家卫生健康委相关人员介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让食物不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要你我马上行动。

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出,记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量。

第一,家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量。

第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸。

第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油。

第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调用油,饱和脂肪酸摄

入过多也不可忽视。儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在摄入膳食总能量的10%以内,饱和脂肪酸摄入过多会增加患心脑血管疾病的风险。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量超标,应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议,平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋、奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而不吃这些食物。

要注意阅读食品标签

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示,通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以优先选择含饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

据《北京青年报》



老有所养

这个点儿入睡对血管最友好

近日,来自英国牛津大学的一项研究显示,成年人晚上10点至11点入睡,心血管病风险最低,而晚上12点以后入睡,心血管病风险最高。

牛津大学研究分析了88026名居民的资料,使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据,平均随访5.7年。

研究显示,入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系,晚上10点前入睡、10点至11点、11点至12点入睡和12点以后入睡,心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、3.32/

100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在晚上12点后睡觉者中最高,在晚上10点至11点入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后,研究显示,与晚上10点至11点入睡者相比,在晚上12点及以后入睡者心血管病风险增加了29%,比晚上10点前入睡增加了25%的风险。

此外,研究者还发现,晚上入睡时间与心血管病的关系,在女性中更为明显。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也增加心血管病风险。 据《北京青年报》

寒冬时节,浙江省温州市平阳县昆阳镇“银龄爱心市集”里,不少老人陆续来挑选心仪的商品,享受养老服务“爱心卡”带来的服务。

据平阳县民政局养老服务指导中心负责人介绍,平阳县养老服务“爱心卡”建立在现有养老服务补贴制度基础上,为老年人提供助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急等养老服务,是对现有养老服务补贴制度的迭代升级,由老年人自愿申领,全县发放量已达10多万张。

新华社发 王威 作

保温杯里泡枸杞,你吃对了吗?

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确,枸杞作为药食同源的名贵中药材,历史悠久,驰名中外。枸杞中含有多种氨基酸,并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分,具有补肾养肝、润肺明目等功效,在《神农本草经》中被列为上品。但一年四季都有养生功效的枸杞,吃得随意也容易引起副作用。

可通过多种方法辨别枸杞的优劣

枸杞的主产地在宁夏、青海、甘肃、内蒙古、新疆、河北,其中宁夏的中宁为道地产区。

以下推荐几个辨别枸杞优劣的方法。

从颜色上辨别。鲜的枸杞因产地不同,色泽也有所不同,但颜色很柔和,有光泽,肉质饱满;被染色的枸杞多是陈货,从观感上看肉质较差,无光泽,外表却鲜亮诱人,所以,买枸杞的时候一定不要贪“色”。

正常情况下,枸杞尖端蒂把处多为黄色或白色,染色的枸杞整个都是红色,连带蒂把处的小白点也是红色的,而用硫磺烘烤过的呈艳红色。大家在选购时,可以把十几粒枸杞放进水中,正常颜色为橘黄色(淡黄色)并漂浮有少量絮状物。如果不掉色,则说明是硫磺熏蒸的枸杞,因为硫磺不溶于水;如果出现红色,则说明用过色素。

从性状上辨别。传统上认为宁夏中宁地区所产枸杞为最佳,果实一端多数带有小白点——果柄痕,放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞。中宁的枸杞个头不大,即使在高湿高热环境中也不易返潮结块,易保存。

有的地区产的枸杞个头大、糖分高,在高湿高热环境中容易结块,久贮会变色且不易保存,营养成分容易流失,所以挑选枸杞时不要图大、图甜。

从气味上辨别。抓一把枸杞用双手捂一阵之后,放到鼻子底下闻,如果能闻到刺激的呛味,那么就可以肯定这是被硫

黄熏蒸过的。

从口味上辨别。宁夏枸杞是甘甜的,但是吃完后嗓子里有一丝苦味,而有些地方的枸杞甜得有些发腻。白矾泡过的枸杞,咀嚼起来会有苦味,硫磺熏过的枸杞,味道呈酸、涩、苦感。

春夏秋冬吃枸杞功效不相同

春天,万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品如黄芪同时服用,助阳气生发。

夏天,人们总希望喝一壶甘凉的茶水消除暑热。枸杞味甘,搭配金银花、绿茶等饮用,会使人心旷神怡。特别是搭配菊花泡水,可以滋阴明目,清除肝火。

秋天,空气干燥,人们容易口干唇裂、皮肤起屑。这个季节吃枸杞需要搭配滋润食品,如雪梨、川贝、百合等,也可以搭配酸性食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

冬天,枸杞能够平补阳气,天天服用,特别是与羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起食用,可有助于阳气生长,抵抗严寒。

枸杞吃不对问题多

阴虚人群吃枸杞易上火。夏季,阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性甘、温和,过度食用会使人上火。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用身体不适。枸杞含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、磷、铁等成分,对人体健康有益,但要注意用量。过量食用枸杞,会使人上火、流鼻血,甚至造成眼睛红肿等症状。

食用枸杞好处多多,但外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃,性情太过急躁的人也最好别吃。 据《北京青年报》