



冬季“囤肉”真的能抗寒吗？

“冻死了，我要囤肉抗寒”“长胖是对冬天最起码的尊重”……然而，“囤肉”真的能抗寒吗？

你囤的是哪种“肉”？

人身体内的热量主要来自食物中的产能营养素，包括蛋白质、碳水化合物(糖类)和脂类这三大类物质。这三大营养素可在体内进行生物氧化与磷酸化，释放出能量，而完成这一代谢的主要场所就是细胞中的线粒体。

人体的脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织，区别在于棕色脂肪组织中含有大量的线粒体，当机体进食或遇寒冷刺激时能大量产热，快速供能，有利于抗寒。除此之外，脂肪组织还具有缓冲和隔热功能。较厚的皮下脂肪能把热量包裹在体内，可以阻止体热散失，有助于保暖。而且，脂肪还是储存能量的最主要物质，也是供能系数最高的营养素。通常，1克脂肪能产生9千卡的热量，而1克糖和1克蛋白质能分别产生4千卡的热量。脂肪组织就像一个能量仓库，供机体在需要时使用。

这样看来，御寒抗冻，非脂肪莫属了。但事实果真如此吗？

虽说棕色脂肪自带“发热器”，但这跟“胖人抗冻”没关系。因为我们常说的超重和肥胖，囤的几乎都是不产热的白

色脂肪。

“抗寒能手”还看肌肉

棕色脂肪的含量随着年龄的增长而逐渐减少，新生儿一般比较多，而成人体内很少。所以，小孩通常比大人怕热，除新陈代谢旺盛和生性好动外，棕色脂肪含量相对较多也是一个原因。

另外，白色脂肪细胞中含线粒体极少，而肌肉细胞中线粒体含量丰富，可以说，肌肉是人体产生热量的主要器官。

所以，对于“虚胖”体型(脂肪含量高而肌肉不多)的人而言，纵使有充足的燃料(营养素)，但缺乏促使其燃烧的条件(线粒体)，产热效能也会大打折扣。

打个比方，脂肪就像是裹在身上的衣服和被子，能够挡风和阻止体热散失，但不能让身体产生热量。而肌肉就像体内一个自带充电功能的暖宝宝或电热毯，能持续产生热量，为身体供能。

因此，无论身上囤再多的脂肪阻止散热，若肌肉量不足，自身产热有限，仍然不抗冻也不保暖。

所以，御寒抗冻还真不能依赖厚厚的脂肪，主动抗寒要靠发达的肌肉。

化被动为主动 如何增肌呢？

1、保证充足蛋白质的摄入

要想长肌肉，就要摄入足够的蛋白质。蛋白质不仅能增加饱腹感，还能在减脂的同时避免肌肉流失，提高机体的基础代谢率。

瘦肉、禽肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶及豆制品，都是优质蛋白质的良好来源，减肥健身期间可以优先选择。但需要注意的是，肉类脂肪含量较多，若再加上“重口味”的烹饪方式，卡路里摄入难免超标。因此，要想增肌减脂，还是要“控油、控盐、控糖”，抵制烤串、泡面、奶茶、甜食等食物的诱惑。

2、首选优质碳水化合物

多吃会长肉，但长的不一定是肌肉。所以日常饮食中，在提高蛋白质摄入的同时不要忘了适当减少总卡路里的摄入。三餐定时定量，不暴饮暴食，早餐吃好，晚上吃少，睡觉前有少许饥饿感为佳。

另外，减少精白米面制品的摄入，同时提高全谷物、杂豆和薯类的比例，用红薯、山药、芋头等替代一部分白米饭，养成吃粗粮的习惯。这些粗粮富含膳食纤维，能降低肠道中胆固醇吸收，调节胃肠道功能，有利于降低血脂和控制体重。

3、重视力量训练

抗阻运动就是我们常说的力量训练，是在运动过程中肌肉克服外来阻力而进行的主动运动。它能很好地锻炼机体的骨骼和肌肉，提升肌肉力量和爆发力。

北豆腐=3两南豆腐=1两瘦肉”这一公式进行替换。

4.红肉富含嘌呤，可导致痛风发病风险增加。白肉多指家禽肉，每日摄入适量家禽肉对尿酸水平影响不大，可作为患者首选，但注意去皮食用，每日不超2两，此外，煮肉弃汤也可去掉食物所含部分嘌呤。

5.糖尿病患者血糖控制稳定时，可以于两餐之间食用适量水果，苹果、橘子、橙子、梨、柚子、桃子、猕猴桃等虽果糖含量较高，但由于果糖是一种单糖，升糖指数很低，所以对血糖影响相对较小，可以选择食用。对于高尿酸血症、痛风的患者来说，水果可以碱化尿液促进尿酸排泄，且水果中富含丰富的维生素，但水果中所含的果糖会升高尿酸水平，故痛风急性期发作时，一定要选择低果糖的水果(如樱桃、柚子、李子)。如急性发作期使用激素止痛，且血糖也被诱发升高时，应暂不食用水果。

血糖 尿酸都高怎么吃？

俗话说“民以食为天”，而当高血糖患者又合并了高尿酸时，“吃”就更加令人困扰，比如高血糖建议多吃粗粮，高尿酸致痛风发作时又说吃细粮好；高血糖推荐多吃蔬菜，高尿酸又说“菠菜、菜花不能吃”。究竟这些说法对不对，应该如何吃，才能兼顾这两种疾病呢？

糖尿病合并痛风/高尿酸血症的患者在饮食上应该给予高度关注，总的原则为限制总热量，合理安排碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例。

1.对于碳水化合物的摄入，粗粮的确比细粮升血糖的速度要慢，但不能长期仅吃粗粮，以免造成胃部损伤，建议粗细搭配食用。由于细粮中的嘌呤含量低，所以临床建议在痛风急性期发作时吃细粮。稳定期或高尿酸血症的病人，主食应

注重粗细搭配。

2.有些蔬菜虽富含嘌呤，但与痛风的发病率增加无关，也并不会明显增加尿酸水平。相反，摄入蔬菜与尿酸水平及肾结石发病风险的降低有关，因此2012年美国风湿病学会痛风指南鼓励痛风患者摄入适量新鲜蔬菜。

3.豆类富含嘌呤，但研究发现，豆类的促尿酸排泄作用超过其所含嘌呤导致的尿酸增加，此外，豆类及豆制品含有丰富蛋白质，可弥补限制红肉带来的蛋白质摄入减少，还可降低冠心病的发病风险。对于糖尿病肾病的患者，也常听到“肾病不能吃豆制品”的说法，其实不然，黄豆、黑豆及其加工品是优质的植物蛋白，对肾脏的保护作用甚至优于优质的动物蛋白。但需要控制总量，用“25克黄豆=2两

冬季嘴唇干裂怎么办？

冬天，感觉嘴唇干了的时候，有人就会舔嘴唇或用唾液润湿嘴唇，这样做只能让嘴唇皮肤状态一天不如一天。那么，嘴唇干裂应该怎么办？

首先请记住，正确的预防和护理可以事半功倍！如果有诱因，请积极寻找并去除，比如药物引起的就调整用药，有原发疾病的就先治病。

1.不要舔。当时舔一舔感觉还行，但干裂的痛苦在后面等着你！水分蒸发会带走唇部本就紧张的水分，何况唾液中还含有淀粉酶等，严重的可能引起感染。

2.不要撕。嘴唇起皮忍受不了？下意识地就撕下一大片？一定要控制住你自己！这只会雪上加霜。正确的做法是用热毛巾敷3分钟~5分钟，可以用柔软干净的化妆刷轻轻刷掉死皮，然后涂上润唇膏。

3.保湿。润唇膏不是口红，而且要选择温和无刺激的唇膏。有唇炎的朋友，尽量选无香精香料、少防腐剂、无重金属的；不要选含有水杨酸、果酸或维生素A的。除了保湿成分，留意一下，如果还含有神经酰胺、维生素E等修复成分——就选它了！

4.防晒。嘴唇也是皮肤，防晒当然不能少。现在很多润唇膏都有防晒系数。如果不习惯涂抹润唇膏，可以戴口罩。既能防病毒，还可以保护口唇和面颊。

5.少吃或不吃辛辣食物。刺激性食物除了让你上火，还会刺激唇部黏膜，加重干裂。

6.作息规律，学会自我放松。不要长期处在紧张焦虑状态。愉悦和放松是治疗一切疾病的基础。

身心健康



11种情况必须用水洗手

近日，多地爆出环境、物品上面检出新冠病毒阳性，为了防范钟南山院士所说的“环境传人”问题，除了环境消杀，勤洗手必须牢记。很多人随身携带手消毒液，需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是，流动水和肥皂洗手永远是无法替代的，也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精手消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物，但它不能清洁手部，且对艰难梭菌、隐孢子虫、诸如病毒、某些肠道病毒等无效，因此洗手至关重要。

有些情况，只能用肥皂和流动水洗手：1.准备食物之前、期间和之后；2.吃东西之前；3.照顾呕吐或腹泻病人前后；4.治疗伤口前后；5.如厕后；6.换尿布后或是给用过卫生间的孩子清洁后；7.接触动物、动物饲料或动物粪便后；8.处理宠物食品后；9.接触垃圾或化学品后；10.手明显脏污或油腻时；11.接触难辨梭状芽胞杆菌、诸如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。如果身边没有肥皂和水，可使用酒精含量至少为60%的手消毒液，并尽快用肥皂和流动水洗手。

在医院或疗养院看望朋友或亲人前后，可用手消毒液替代肥皂和流动水洗手。但需注意，成人使用手消毒液应至少取用3毫升，经测算，应按压2泵，悬挂式手消毒液分配器也要2泵。

四类脂肪肝病人不宜做运动

如果有谁体检检查出脂肪肝，周围人总会语重心长地劝告：“管住嘴、迈开腿，抓紧运动吧！”虽说生命在于运动，但脂肪肝患者是不是都要增加运动量，还真不能一概而论。

控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中，体育锻炼在临床上又被叫做“运动疗法”，应根据不同人群的疾病特点，选择合适的运动方法。

有研究表明，由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性，因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变较单纯限制能量摄入更为理想。伴胰岛素抵抗、体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人，以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症所致的营养过剩性脂肪肝，病毒性肝炎后脂肪肝患者，均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有4类脂肪肝患者，做运动要尤为谨慎。

1.伴有严重合并症，如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等，应限制活动，以免病情恶化。即使是医生许可运动，也必须严格掌握运动量，并在运动过程中密切观察。

2.运动会使代谢增加，对于低体重的营养不良性脂肪肝，以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者，过多的运动反会加重病情。

3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人，过多运动可能成为干扰代谢的因素。

4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征(脑病脂肪肝综合征)患者，应限制活动，并增加卧床休息时间。另外，运动疗法仅适用于原发性肥胖症，继发性肥胖患者不宜过多运动。

冬吃莲藕好处多

莲藕是常用食材之一。李时珍在《本草纲目》中称藕“医家取为服食，百病可却”，可见莲藕的食疗功效之大。

广州医科大学附属中医医院同德围分院妇科禹安琪副主任介绍，莲藕既可生用也可熟食，生用可清热、凉血、散瘀，熟用有健脾开胃、益血生肌的功效。她给大家推荐了两款食疗方：

1.冰糖炖莲藕

原料：莲藕150克，冰糖10克

做法：莲藕带节，洗净后切薄片，与冰糖一同放入炖盅，隔水慢炖1个钟即可服用。

功效：补益脾胃，益血止血。适用于口鼻出血、产后止血等。

2.莲藕排骨汤

原料：莲藕2节，猪脊骨500克

做法：猪脊骨洗净切段，飞水待用；莲藕洗净，滚刀切块，姜3片，一同置于汤锅，放清水没过原料，武火煮开后改文火煲一个钟，待肉熟藕粉，加盐调味即可服用。

功效：补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。

本版文字摘自人民网