

网红食谱并非人人适用

近来,互联网平台涌现出不少“急速减重食谱”“减脂食谱”“暴瘦食谱”。需要提醒的是,对于采用极端低能量摄入、膳食搭配失衡等方式实现减重目的的食谱,大家要格外注意,特别是一些慢性病患者,一定要根据自身情况酌情采用。

糖尿病患者 在减肥时,控制血糖是重中之重。部分减重食谱包含粥类及水果类食物,看似健康,但这类食物可能会导致血糖波动。因此,肥胖的糖尿病患者最好在营养师的指导下,选择对血糖影响较小的食物,并严格把控碳水化合物的摄入量,从而维持血糖稳定。

对于有心血管疾病风险的肥胖人群,如高血压、高血脂患者,饮食中盐和脂肪的摄入量必须严格控制。一般来说,这类人群需在减重食谱的基础上进一步降低钠盐摄入,尽量避免食用加工食品。并且,关注富含钾和镁的食物,增加绿叶蔬菜和坚果的摄入量,以调节血压。

肾脏疾病患者 则需依据自身肾脏状况,对蛋白质的摄入量加以限制,以减轻肾脏负担。一些减重食谱中的蛋白质含量,对肾脏疾病患者可能过高。可以在营养师

生的建议下,选择一些适合自己的低蛋白食物,在控制体重的同时减轻肾脏压力。

不同个人偏好和生活方式也会影响减肥人群对减重食谱的选择和执行,因此需要根据实际情况进行相应调整。

对于坚持素食的肥胖人群而言,有时也需要对减重食谱进行调整,以确保摄入充足的蛋白质和铁。通常情况下,建议用大豆类、豆腐以及坚果来替代肉类和鱼类,同时增加富含维生素C的食物摄入,从而提高铁的吸收率。

如果肥胖人群同时是运动员或体力劳动者,那么,在减重的同时也不能忽视能量供给,要保证足够的蛋白质,支持身体的恢复和生长。

可能大部分减重食谱难以同时满足这些需求,这就需要营养师量身定制了。还有,乳糖不耐受的人群无法正常摄入乳制品,可用无乳糖牛奶或豆浆来替代普通牛奶,这样既能保证营养均衡,又不至于给身体带来额外负担。

减肥过程中,不同的减肥目标和阶段对饮食也有着不同的要求,肥胖人群需据此合理调整饮食方案。

部分特殊肥胖人群可能希望在短期内快速减重,针对这一需求,更严格的能量控制食谱或许会更合适。然而,严格地控制能量摄入与过度节食有着本质区别。过度节食往往会给身体带来诸多危害,而合理的能量控制需要在保障健康的前提下进行。因此,建议有快速减肥需求的人群在专业营养师的指导下开展减肥计划,个性化的食谱会更有利于维持身体健康和保证营养充足。

对于那些已经接近目标体重或者需要长期维持体重的人群而言,曾经帮助他们成功减重的食谱也需进行适当调整。在这个阶段,应适当增加能量和营养素的摄入,以满足身体正常运转和保持健康的需求。同时,增加食物的种类和摄入量,维持健康的生活方式以及进行适量的运动很重要。

总之,大多数减重食谱实际上只是为肥胖人群提供了一个基本的饮食框架。每个人的身体状况、健康需求以及生活方式都是独特的。在实施任何减肥计划之前,最好咨询营养师,获取专业指导,确保所采用的食谱契合个人具体情况,从而让减肥过程更加科学、有效且健康。

进入夏季,烧烤、凉菜、冷饮等餐饮消费持续升温。为防范食源性风险,筑牢夏季食品安全防线,北京市市场监管局近日开展餐饮服务食品安全“夏安”专项行动,将对后厨和烧烤肉制品进行专项检查。同时,提醒广大消费者在夏季从以下几个方面注意食品安全。

合理选择用餐场所。首选证件齐全、环境整洁、卫生条件好、明厨亮灶实施较好的餐饮单位就餐,不在无证小店就餐。选择炭火锅或炭火烤肉的餐厅时,要注意用餐场所所有无通风设施。

用餐前多留心观察。用餐前检查盘子、杯子等餐具是否干净,有无水渍、油渍以及食物残渣。在餐厅食用生鱼片、生腌海鲜、凉拌菜、酱卤肉、凉皮凉面等菜品时,要注意食物感官性状和味道有无异常。

外卖点餐看看证照。通过第三方平台订外卖时,要注意查看卖家在网络平台公示的相关证照,优先选择距离近、评价好、点餐量大的餐饮单位订购。收到食品后要检查食品包装及食安封签是否完整。打开包装后要检查菜品温度、色泽、味道等是否正常,有无异物。

居家做饭生熟分离。切熟食要使用单独的刀具和案板。冰箱内熟食应加盖存放,并与生食分层隔离。冰箱不是保险箱,菜品及原料长时间存放一样会腐败变质。若剩余食物出现异味、黏腻或霉斑,务必不要食用。

夏季如何注意食品安全？

献血后怎样吃恢复快？

献血是非常有意义的善举,但献血后,我们的身体需要适当地调养来恢复。以下这些科学且实用的饮食小妙招,可以帮助献血者在献血后快速调整身体。

补充蛋白质

献血后,身体会流失一定量的血液,而蛋白质是制造新的血细胞的重要原料。献血后,建议大家保证每天摄入1个鸡蛋、一杯牛奶,以及适量瘦肉类和豆类食物。例如早餐一杯牛奶、一个鸡蛋;午餐适量的瘦肉类,晚餐搭配一些大豆类制品。

补充铁元素

铁是制造血红蛋白的关键元素,献血后适当补铁很重要。瘦红肉、动物肝脏、心脏或动物血制品中均含有丰富的铁元素。献血后建议每周吃1—2次这类食物,例如猪肝菠菜汤、牛肉炒青椒、芹菜炒鸡心和酸菜炖鸭血等,都是不错的选择。

补充维生素

维生素对于身体的新陈代谢和造血功能也有着重要作用,比如维生素C有助于植物类食物中的铁元素吸收;叶酸和维生素B12可以促进红细胞生成,预防贫血等。所以献完血后,要保证每天都有新鲜的蔬菜和水果,如橙子、柠檬、油菜、西红柿等。

食疗调身体

除了日常的饮食调理,献血后还可以喝一些代茶饮或药膳汤。献血后人体需要补充体液,避免脱水,同时加入益气养血的药食同源的食材,能帮助人体尽快恢复健康。如枸杞参枣茶、桂圆红枣茶、桂圆糯米糖水和莲子红枣汤等,都是不错的选择。

枸杞参枣茶制作方法:将枸杞和红枣、西洋参放入杯中,用开水冲泡,焖泡10分钟左右即可饮用。枸杞滋补肝肾、红枣补中益气、西洋参补气养阴,这款茶饮非常适合献血后饮用,能帮助身体补充气血。当然,食物不能代替药物治疗,如有不适请线下就医。

献血后的饮食调理并不复杂,记住“高蛋白、高铁、高维生素”的小妙招,搭配清淡易消化的食物,再结合药膳食疗调理,就能轻松调整身体。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康

天天防晒,为什么还是晒黑了？

夏季阳光越发明媚,紫外线也在悄悄伤害着裸露在外的每一寸肌肤。很多爱美人士在这个季节很注意防晒,但皮肤还会明显变黑。今天我们就聊一聊防晒的常见误区,帮你避开那些“无效防晒”的坑。

防晒不到位 皮肤很遭罪

阳光中的紫外线因为肉眼不可见而被很多人忽视,不防晒或防晒不当带来的肌肤问题,往往是日积月累且难以逆转的。它对皮肤最明显的伤害就是“晒黑”,因为阳光中的紫外线会刺激皮肤中的黑色素细胞产生黑色素,这就是为什么不防晒的人,皮肤会逐渐变黑。

若长时间在户外活动又未做任何防晒措施,皮肤还会出现发红、发热的症状,严重的还会灼痛、脱皮,这就是晒伤。

紫外线中的UVA(长波紫外线)穿透力很强,能深入皮肤真皮层,长时间的照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,让皮肤失去弹性,变得松弛,出现皱纹甚至色斑。

紫外线被国际癌症研究机构认定为一类致癌物,皮肤长期暴露在紫外线下,患皮肤癌的风险也会大大增加。

六个常见防晒误区

很多人因为防晒而陷入误区,导致防晒效果大打折扣。下面来看看这些常见

的坑,你踩到了吗？

误区一：只在夏季或晴天防晒

很多人觉得只有在夏季或晴天才有紫外线,阴天或冬天就不用防晒了。但其实紫外线是全年无休的,阴天仍有高达80%的紫外线能穿透云层,冬季雪地反射的紫外线甚至强于夏季。

误区二：室内、车内不需要防晒。

UVA是导致皮肤老化的元凶,它的穿透力很强,甚至能穿透玻璃。在室内、车内靠近窗户的位置,紫外线也能透过玻璃照射进来,所以长时间待在窗边,同样有被晒黑、晒伤的风险。

误区三：防晒霜涂抹一次就够。

很多人出门前涂一次防晒霜,就觉得全天无忧了。其实,防晒霜会随着出汗、摩擦、紫外线分解而逐渐失效,尤其是化学防晒,2小时左右防护力就会下降。

误区四：防晒系数越高越好。

不少人认为,防晒系数越高防晒效果就越好,于是盲目追求高倍数的防晒霜。实际上,防晒系数越高,意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂,这会加重皮肤的负担,还可能引起皮肤过敏等不良反应。

误区五：穿了防晒衣就不需要涂防晒霜了。

防晒衣确实能起到一定的防晒作用,但它并不能完全替代防晒霜。防晒衣虽然能遮挡直射的阳光,但对于地面反射和四周散射的紫外线效果有限,而且随着穿着

和洗涤次数的增加,防晒衣的防晒能力也会逐渐减弱。

另外,防晒衣无法覆盖到所有暴露部位,比如脸部、颈部、手部等。所以,穿了防晒衣也别忘了涂抹防晒霜,双重防护效果更佳。

误区六：防晒霜会阻挡维生素D合成。

有人担心防晒会影响维生素D生成,其实,每天10~15分钟日晒(手臂或腿部)就足够合成维生素D。长期不防晒的危害远大于维生素D不足。

正确防晒策略

1. 如何正确选择防晒产品

面对市面上琳琅满目的防晒产品,记住两个关键指标:SPF(防晒保护系数)和PA(防晒等级)。SPF针对UVB(户外紫外线)防护,日常通勤建议SPF30+,户外活动需SPF50+;PA针对UVA防护,“+”号越多防护越强。

物理防晒剂如氧化锌、二氧化钛通过反射紫外线起作用,适合敏感肌;化学防晒剂则通过吸收紫外线,质地更轻薄。特殊人群如孕妇、儿童应选择专用防晒产品。

2. 如何正确使用防晒产品

多数人仅使用标准量的四分之一,导致防护效果不到位。面部需约1元硬币大小的量,全身涂抹约30mL。出门前15~30分钟涂抹,每2小时补涂一次,游泳出汗后立即补涂。注意常常被忽视的耳后、颈后等部位。防晒喷雾使用时要近距离持续喷5~15秒,确保形成保护膜。