高郵日報
2019年10月17日 星期四
己亥年九月十九
编　辑:郭兴荣
版　式:纪　蕾

今日高邮微信
高邮日报手机报
在线投稿:http://tg.gytoday.cn　新闻热线:84683100　QQ:486720458
详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

脂肪肝患者膳食营养「五个注意」

不少人在每年的例行体检做B超时会被告知,你有脂肪肝,需要注意啦,要饮食清淡、少吃油腻。

通俗地说,脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多啦。医学上的定义是,当肝脏内脂肪(脂肪主要是甘油三酯和脂肪酸)的分解与合成失去平衡,或储存发生障碍就会在肝实质细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍,或组织学上肝实质脂肪浸润超过30%~50%,就可以诊断为脂肪肝。

引起脂肪肝的原因有多种,常见的有肥胖、糖尿病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝,这几种情况相对比较少见。

有了脂肪肝,不要着急。需要找出脂肪肝发生的病因,并尽可能地消除病因。同时,需要在膳食营养上加以调整。

从营养的需要上,脂肪肝和其他肝病有所不同。

1、总能量

需要控制总能量的摄入。有了脂肪肝,需要控制总能量的摄入,并适量减少。对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重为60公斤的人,每天需要摄入1800千卡的总能量。

肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天每公斤体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

2、蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人,每天需要72–90克蛋白质。

3、碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

4、脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

5、维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,可以适量使用维生素、矿物质补充剂。

一天的食谱举例

早餐:全麦馒头一个、韭菜炒鸡蛋、脱脂牛奶一杯、菠菜拌果仁

午餐:糙米饭一小碗、芹菜炒肉丝、素炒莴笋

晚餐:杂粮粥一碗、玉米面窝头一个、手撕包菜、素炒豆腐

5款润肤养颜药膳,送给皮肤干燥的你!

中医专家推荐5款润肤养颜药膳,让你“吃”出水润好皮肤。

石斛花胶乌鸡汤

功效:补血益损,生津养颜。适用于久劳虚损,胃阴不足之人。

材料:霍山石斛10条,花胶2块,乌鸡1只,瘦肉半斤,姜3片。

做法:石斛浸泡至软身,剪成小块;乌鸡洗净后煮开,去血水后捞出。两者放入大碗中,加入姜片、水适量,隔水炖1.5小时即可调味出锅。

木瓜花生鸡脚汤

功效:补虚健胃,润肤养颜。适合皮肤干燥、筋骨茬弱的人饮用。

材料:木瓜1个,花生2两,鸡脚半斤,瘦肉1斤,红枣、姜片适量。

做法:先将鸡脚去甲,用清水煮5分钟捞起冲水,木瓜去皮囊和籽,切成几块,红枣去核。上述材料放进汤煲里共煮1.5小时后,调味食用。

西洋参炖乌鸡汤

功效:清热滋阴、养血柔肝。适用于内有虚热、津液不足之人。

材料:乌鸡半只,西洋参3克,红枣2颗,枸杞适量,姜2片。

做法:乌鸡洗净,放入锅中煮开,撇去浮沫后将鸡肉斩成大块,放进砂锅。再放入西洋参、姜片、红枣和枸杞,倒入适量水,煲1.5小时后调味食用。

阿胶牛奶蜂蜜

功效:补血生津、滋阴润燥。适用于血虚失润,烦躁不寐之人。

材料:阿胶10克,牛奶250毫升,蜂蜜适量。

做法:阿胶放进杯里以温开水溶解后,加入牛奶隔水炖半小时左右,取出摊凉至适合饮用的温度后加蜂蜜调和。

罗汉果西洋菜猪肘汤

功效:清热止咳、润肺生津。适用于口咽干燥、干咳、便秘之人。

材料:西洋菜500克,罗汉果1/4个,南北杏1汤匙,蜜枣3粒,无花果3粒,猪肘子500克。

做法:上述材料洗净后加水放进汤煲里,大火煲滚后转中火再煲1.5小时,调味饮用。

身心健康

秋季养生防病从四个方面着手

进入深秋,天干物燥,真正有了“一场秋雨一场寒”的感受。市民可从以下四个方面做好养生防病。

关注气温,注意保暖。当温度骤然降低时,可引起血管收缩,进而导致高血压患者血压升高,引发糖尿病患者微血管和大血管病变等并发症的发生。市民尤其是中老年人群、慢病患者需关注天气预报,及时添衣、注意保暖。

接种疫苗,预防疾病。有高血压、糖尿病的老年患者在坚持按医嘱服药的同时,可适时注射流感疫苗、肺炎疫苗,达到提高机体免疫力、避免发生并发症的目的。

预防秋燥,合理饮食。秋燥易伤肺,饮食要以滋阴润肺为基本原则,可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、梨、乳品、豆类等食物,少食油腻味重食品。多次少量饮水,预防皮肤黏膜干燥;洗澡时间不宜过长,水温不宜过高,尽量选择滋润皮肤的沐浴产品。

适当运动,保障睡眠。气温转凉时,人体常常出现疲惫感。预防秋乏应做到早睡早起,保证充足的睡眠,适当午睡。秋季运动可选择慢跑、散步、体操等相对舒缓的项目,调节身心,增强体质。

日行万步对身体好吗?

随着运动APP和运动手环的普及,走路“大比拼”也逐渐流行起来。一些人认为每天至少要行走一万步才能起到锻炼的效果。那么,日行万步对身体真的好吗?

其实,盲目开启“暴走”模式是不理智的。日行万步对人体的骨关节特别是膝关节的伤害很大,有的人甚至因此出现了骨关节退行性病变。适合每个人的运动方式都不相同,想要达到锻炼的目的需根据自身情况做出合理选择,切不可盲目攀比。

那么,正确的步行锻炼方式是怎样的呢?首先,要保持正确的走路姿势,走路时要注意抬头、挺胸、收腹,眼睛直视前方,手臂紧贴身体两侧前后自然摆动。其次,步数的快慢是决定锻炼效果的关键因素。速度太慢很难起到锻炼效果,太快可能会超出身体的负荷,容易造成腿部损伤。美国运动医学会推荐健康成人进行中等强度的体力活动,也就是保持中速走路。这样步行时,身体会微微出汗,心率也会加快,从而有助于锻炼身体。

在时间和频率方面,建议大家每天步行30分钟左右。每天只需要行走约3300步即可,这样每周步行150分钟左右就能达到锻炼目的。

出汗与卡路里消耗没啥关系

说到减肥,很多人的第一感觉无疑是大汗淋漓。确实,当你挥汗如雨运动完一称,确实体重减了,于是,裹着保鲜膜、穿上暴汗服跑步的不在少数,仿佛流出的是汗水,也是脂肪。

然而,出汗真得是在燃烧脂肪吗?真相让人失望。大量出汗后体重下降只是身体里的水分减少而已,和脂肪没多大关系。

南京体育学院科学训练中心、运动队体能康复师陈钢锐撰文分析,美国科罗拉多州立大学的研究员做了一个实验,实验的对象是高温瑜伽课。一节90分钟的高温瑜伽课,由11位女性与8位男性参加,完成26个不同的动作,再加上两种呼吸练习。

最终的研究结果显示,一节让人大汗淋漓的高温瑜伽课,消耗的卡路里效果并没有高过一节流汗很少的普通瑜伽课。也就是说,在运动量不变的情况下,出再多汗你消耗的卡路里也不会增加。

那是不是出汗就跟减脂一点关系都没有了呢?陈钢锐说,也并非那么绝对,对同一个人来说,如果在同样的环境中运动,那么运动的强度越大,运动时间越长,往往出的汗也越多。也就是说,排除环境和个人因素的话,出汗量是跟运动强度、运动量成正比的。而一般来说运动量大些,减肥的效果也会好一些。

所以,出汗不是判断这一次的运动是否达到减脂效果的标准,但还是可以作为一种辅助的参考来和其他指标一起判断你今天的运动强度是否足够。

但陈钢锐提醒,北京曾经就有一个女孩,为了能流更多的汗在夏天穿羽绒服跑步,结果引发了中暑。道理很简单,出汗是为了散热降温,裹上保鲜膜、穿所谓排汗服,大大降低了散热效率,后果只有一个——体温升高,导致中暑高热,甚至危及生命。出汗多,并不代表减肥效果就好,恰恰提示要多补水。

黑眼圈怎么除?不同类型方法不同

是不是早睡早起就不会有黑眼圈?是不是用天价眼霜、勤做眼膜黑眼圈就能消除?中国人民解放军南部战区总医院激光美容科主任齐向东表示,黑眼圈形成的原因有很多,生活中很多人都被黑眼圈问题困扰。要解决黑眼圈,便先需要搞清楚自身的黑眼圈究竟属于哪种类型,找准类型才能够更为精确地改善黑眼圈问题。无论哪种方法,务必到正规整形美容医院寻求专科医生进行操作。

黑眼圈分三种类型

色素型 大多以棕色调为主,此类型的黑眼圈大多是由于日晒导致的色素沉积形成的。

血管型 是由于微血管内血液流动缓慢形成的黑眼圈,这种黑眼圈大多呈青紫色,其形成原因与用眼过度或熬夜有关。

结构型 结构型黑眼圈与人体面部结构组成有关,出现这种黑眼圈的原因主要是由于人体面部泪沟过深或眼窝凹陷导致的。亚洲人更多的是属于这一类型的黑眼圈。

不同类型有不同解决方法

对于黑眼圈治疗曾经成为医生棘手问题。齐向东表示,一般来说,注意日常防晒对于色素型黑眼圈的去除较为有效。由于色素型眼圈大多是由日晒导致的色素沉积形成的,故在日常生活中需做好眼部防晒。并且,可以偏向于选取维生素C或视黄醇类型的眼部护肤品进行保养。

充足睡眠对于血管型黑眼圈的改善十分重要,而用眼过度会导致眼周微血管内血液流动缓慢。当眼睛得到充分的休息,这种黑眼圈便会自行消失。除此之外,还可适当进行眼部按摩,有效加快黑眼圈消失。

对于比较严重的黑眼圈,护肤产品作用有限,更适合于医学手段来去除。齐向东举例,像结构型黑眼圈的形成与面部生理结构具有很大关系,泪沟过深或眼窝凹陷都无法通过简单按摩、涂抹产品或注意睡眠等方式进行缓解。

所以,对于结构型的黑眼圈,须选择整形美容方式进行治疗,目前主要有三种方法:一是激光;二是利用自体脂肪的细胞治疗;三是胶原蛋白填充。以上方法可以不同程度改善黑眼圈,需针对自身情况进行选择。

齐向东提醒,玻尿酸治疗黑眼圈,有可能会出现丁达尔现象。胶原蛋白作为填充物来治疗黑眼圈,与玻尿酸比较之下更安全、效果更明显。

本版文字摘自人民网