

营养师分享精选送礼清单

对很多人来说,逢年送礼是一件比较棘手的事情。尤其是送给60岁以上的亲友、80岁以上的高龄长辈等,送什么样的礼品,既能体现心意,又能为健康加分呢?在这,我梳理了六大类健康礼品,希望能给大家一点启发。(国家首批注册营养师 李园园)



健康杂粮:刮油解腻效果好

推荐选择:单一健康杂粮(燕麦、黑米、鹰嘴豆、藜麦、小麦胚芽)、杂粮礼盒类。
推荐理由:春节期间,人们往往大鱼大肉,连续大吃大喝,胃口再好的人,也会肠胃不舒服,从而出现食欲不振等不适。这个时候,饮食上及时恢复清淡,喝点燕麦小米粥、八宝粥等,能够帮助养护肠胃。

蔬菜类:干制菌菇更有营养

推荐选择:干制菌菇

(木耳、银耳、松茸、竹荪、猴头菇、红菇)、干制藻类(紫菜、裙带菜、海带)等。

推荐理由:干制后的菌菇,蛋白质、维生素、氨基酸等得到浓缩,所以营养素密度更高。而且,干制菌菇含有真菌多糖,对提高免疫力有帮助。

坚果类:辅助补充营养

推荐选择:坚果礼盒、单一坚果、混合坚果等。单从营养素角度考虑,更推荐巴旦木、奇亚籽、黑芝麻、南瓜籽这几样,它们中的多项营养素含量都较为突出。

推荐理由:坚果中的营养元素丰富,能起到辅助补充营养的作用。不过,总体来说,坚果由于脂肪含量高,每天只推荐吃10克左右。

奶类:乳饮料营养价值低

推荐选择:纯牛奶、低脂奶、低糖或无糖酸奶、0乳糖奶、高钙奶等。成分好的奶酪、奶粉也不错。

推荐理由:牛奶是补充蛋白质的极好来源。中老年人肠胃吸收能力变差,钙流失和维生素缺乏较明显,且我国居民普遍缺乏维生素A,强化AD的牛奶是维生素A和D最廉价最方便的来源之一,中老年人可适量选用。选择时,应注意避开乳饮料。这类乳制品含有大量的糖,营养价值要比牛奶和酸奶低很多。

茶叶:老年人多喝红茶黑茶

推荐选择:红茶、黑茶。
推荐理由:老年人大多

胃肠功能下降,平时应少喝绿茶多喝红茶。此外,黑茶中咖啡因含量较低,饮用后不会影响睡眠质量。如果身体素质较好,可以交替着喝六大茶类。比如,夏天喝刺激性较大、相对凉性的绿茶、白茶可去暑,冬天喝刺激性较小、相对温性的红茶、黑茶能暖胃。

厨房神器:帮助实现“双减”

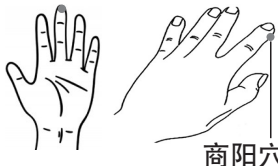
推荐选择:定量类神器(油壶、控盐勺、食物秤)、小用具(焖烧罐、随身茶具)。

推荐理由:我国居民油盐摄入量普遍超标,日常使用油壶、控盐勺等,可以帮助实现“减盐减油”。一般来说,健康成年人每天摄入的食盐量不宜超过5克,每天的烹调油摄入量不超过25克。

■穴位按摩

口腔溃疡心火旺 尝试掐按手指尖

中冲穴



商阳穴

口腔溃疡,舌尖红或起疱,并伴有焦虑烦躁、多梦失眠、小便发黄的情况,多为心火旺引起的。想要缓解这些不适,可以尝试用拇指指甲掐按中冲穴(位于双手中指尖),或用针灸针浅刺一下,出血2—3滴即可,可以起到清心火的作用。

如果因为过食辛辣、饮酒等导致胃火炽盛,引起牙疼、口干、口苦等不适,可以刺激商阳穴(手食指末节桡侧,距指甲角0.1寸),先将手指向指尖捋几下,再浅刺此穴,出血2—3滴即可,能起到清热消肿的效果。(广东省第二中医院针灸康复科主任中医师 范德辉)

■食疗药膳

薏米红薯糖水 补气养血

气温下降,很多人会想吃点烤红薯、蒸红薯来暖身暖胃。在这,给大家推荐一款用红薯制成的糖水,其有补气养血、宽肠通便的功效。

取红薯300克,薏米25克,枸杞子15克,胎菊少许,冰糖适量。将薏米提前浸泡一晚备用,红薯削皮切块。在电饭煲内加适量清水煮沸,然后把薏米连同浸泡的水一起倒入电饭煲内,煮1小时。之后放入红薯和枸杞子,煮15分钟。熄火后,加入适量冰糖和胎菊,盖上盖子闷5分钟即可。

上述食材中,红薯有补中和血、益气生津的功效,枸杞子有益肝肾的功效,加入薏米同煮,不容易引起腹胀等不适。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)



常吃含酵母的馒头对身体有害吗

问:最近,有人说常吃用酵母制作的馒头、包子、面包等食物可能会导致胃病,这是因为酵母发酵后会产生二氧化碳。请问真是这样的吗?(江苏常州 谭女士)

答:酵母作为一种生物膨松剂,发酵时确实会产生二氧化碳,但酵母的发酵和产气能力会受到温度、面团组成的成分、pH值等多方面因素的影响。比如,当温度超过60℃,酵母就无法存活了,也就没有了产生二氧化碳的能力,而我们在蒸馒头、烤面包的过程中,温度明显高于60℃。因此,不必担心刚蒸出来的馒头或刚烤好的面包产生或存在大量二氧化碳。并且,就算刚蒸好的馒头含有少量二氧化碳,也基本不会对身体造成伤害。(上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师 郑青)



神仙眷侣拒绝和子女同住

每天买菜煮饭、喝茶打拳、一起出门遛弯……在广东阳江岗列街道,105岁的沙业佳和他100岁的妻子吴伍,拒绝了5个子女的同住照顾邀请,夫妻二人过着自由惬意的生活。

沙业佳和老伴住在一栋青砖老屋内。沿着屋内的小木梯可以爬到阁楼,阁楼外有一方小天台,那是沙业佳每天晨起练拳的地方。这套洪拳,沙业佳年少时便习得,但后来因

为忙于生计没时间练习,直到古稀之年才继续练了起来。“现在每天最少打拳大半个小时,练完后浑身舒畅。”沙业佳说。

年轻时,沙业佳在建筑队工作,用他的话来讲就是“骑着自行车走南闯北”。如今,他也爱骑车走街串巷。每天练完拳后,他便骑着车到菜市场买菜。

我了解到,老两口一共有五个儿女,年轻时,家里都是吴伍在照料。如今,她腿脚活络但视力严重下

降,因此照顾老伴的重任落在了沙业佳身上。这些从前属于老伴的活,如今他干得熟练顺手。沙业佳的大女儿沙银娇透露,他们姐弟几人都想接两位老人到家里住,但都被拒绝了,“父亲说,他们老两口住在一起感觉更舒服自在”。(广东阳江 何朋健)



沙业佳习惯骑车出行

贪吃砂糖橘竟诱发痛风

年关将至,砂糖橘作为“水果顶流”,受到很多人的喜欢。然而,最近有不少人因为贪吃砂糖橘而导致痛风发作,这是为什么?

广东广州的宋先生患有痛风多年,近半年来一直坚持规律的降尿酸治疗。前几天,他突然瘸着脚来门诊找我。我看他这副模样,便问道:“最近天气冷,是不是吃火锅啦?”他摇头摆手。我又想了想,问他:“最近有没有吃砂糖橘?”宋先生瞪大了眼

睛看着我说:“有啊,这几天每天都吃了一些。”问题就出在这!

一般来说,痛风患者都知道,平时除了多喝水,还需要低嘌呤饮食。不过,在部分人的认知当中,觉得高嘌呤饮食就是大鱼大肉,平时多吃新鲜的蔬菜水果,就肯定没问题。殊不知,其实果糖也是痛风发作的头号“罪犯”。比如,果糖通过肝脏代谢,会消耗大量的腺嘌呤核苷三磷酸,进而导致嘌呤释放

增多,从而促使体内尿酸生成增多。而近期的时令水果如砂糖橘、橘子等都是果糖含量较高的水果,稍不注意多吃几个,就可能诱发痛风。

需要注意的是,除了水果外,果糖还会以其它的名称存在于很多常见食品中,如葡糖浆、玉米糖浆、枫糖浆、麦芽糖浆、蔗糖、蜂蜜、浓缩果汁、饴糖等。(广州中医药大学第一附属医院风湿病科医师 刘敏莹)