

# 伪健康食品都有对应替代版

平常逛超市时,你有没有发现,黑芝麻糊等粉糊类食品常被放置于“保健食品”区域。事实上,这类粉糊类食物只是易消化、口感好,而这些特征与营养、健康关系不大。除了黑芝麻糊外,市面上还有不少伪健康食品。在这,我给大家详细做了梳理,并对应推荐了替代版的健康食品。(中国首批注册营养师、首都保健营养美食学会副秘书长 谷传玲)

## 黑芝麻糊 VS 黑芝麻粉



黑芝麻糊的主配料往往不是芝麻,而是大米。大米磨成粉后,就算是无糖的,也能快速升高血糖。更何况,部分黑芝麻糊的配料里还添加了糖,如白砂糖、葡萄糖等,吃了后血糖会快速飙升。

**替代方案:** 改选纯黑芝麻粉,配料里只有黑芝麻,其富含花青素、维生素E和钙。喝牛奶、吃酸奶时加一勺,营养丰富还不易引发肥胖。

## 油炸蔬果片 VS 冻干蔬果干

蔬果片经油炸后,其

中怕热的维生素C几乎损失殆尽,还增加了很多脂肪。有些果蔬片自称是低温真空脱水的,比油炸的更健康,事实上,这个技术的全名是真空低温油浴脱水干燥技术,也就是真空油炸。

**替代方案:** 改选冻干蔬果干,其中保留了维生素C等营养。相比之下,冻干蔬菜干比冻干水果干的能量更低。

## 粗粮饼干 VS 粗粮薄饼

麸皮都清晰可见的粗粮饼干看起来很健康,可为了让口感不粗糙喇嗓子,往往会添加很多的油。

**替代方案:** 粗粮薄饼的脂肪含量直减2/3,这其

中还包含黑、白芝麻贡献的油脂。此外,它不添加糖,仅靠糖醇(如木糖醇)增加甜味。下午来一包,再搭配一杯奶或无糖豆浆,是很健康的加餐。

## 果汁 VS 纯番茄汁

就算是果汁界的爱马仕——NFC果汁,哪怕啥也没添加,保留了更多营养,也不建议你常喝。理由是,水果中的糖游离出来后,升血糖的能力非同一般。

**替代方案:** 纯番茄汁就健康很多,虽然番茄到底是蔬菜还是水果依

然有争议,但可以肯定的是,它比其它蔬菜口感好,比水果糖分少。此外,纯番茄汁中富含番茄红素,具有抗氧化、养护心血管、延缓衰老等功效。

## 木糖醇豆浆粉 VS 纯豆浆粉

单看名称,你可能会以为木糖醇豆浆粉真的只是依靠木糖醇增加可甜味,可仔细看配料表才知道,还添加了升糖快的麦芽糖浆。值得一提的是,麦芽糖浆在配料表中的排序还在木糖醇前面,证明其含量不低。

**替代方案:** 可以选择配料表中只有大豆的纯豆浆粉,其中顶多加了糖醇(如木糖醇)增加甜味。



## 穴位按摩

### 艾灸身柱穴 养肺镇咳

近段时间,冷暖空气频繁交替,很多人出现咳嗽、咯痰等“春咳”症状。想要养肺镇咳,可以尝试艾灸身柱穴。

身柱穴位于后背两个肩胛骨的中间,当后正中线上,第3胸椎棘突下凹陷处。刺激该穴可宣肺清热、宁神镇咳、补气壮阳、益智健脑。

**艾灸方法为:** 自然正坐,略向前低头,将艾条的一端点燃,对准身柱穴,在距离皮肤3—4厘米处进行艾灸,以局部有温热感而无灼痛感为宜,一般灸10—15分钟为宜。频率为隔日一灸,1周后可改为每周灸1—2次。(北京中医药大学东直门医院针灸科医师 张章)



## 拔火罐祛湿并非人人适宜

本想通过拔火罐祛湿,结果却引发手脚瘫痪,湖南长沙58岁的陈女士日前被紧急送医抢救。春季雨水偏多,湿气较重,对于部分人想自行在家拔火罐祛湿的做法,专家紧急叫停:拔罐祛湿并非人人适宜,方法不当或会适得其反。

**擅自拔火罐有风险** 陈女士为什么会突然瘫痪呢?长沙市中心医院脊柱外科主任曾浩介绍,拔火罐是利用机械或加热的方法,祛除罐内的空气,利用负压吸附在皮肤上,在局部造成皮下充血,从而起到放松肌肉和刺激穴位的作用。但有些人自行拔火

罐,有可能因为部位选择不当(如选择脊椎部位)、负压过大、时间过长等,引发一系列严重后果。

**脾虚引起的“内湿”不宜拔罐** 中山大学孙逸仙纪念医院中医科医师侯祥平表示,老百姓常认为拔罐可以祛湿,事实上,拔火罐仅对外湿(由气候潮湿、居家潮湿、涉水淋雨等引发,常表现为关节疼痛、腰酸背痛等)管用。而内湿往往由脾虚引起,常表现为头昏头重、四肢酸懒、脘腹胀满、食欲不振等,这类情况则不宜采用拔罐调理,而应选择艾灸疗法。(摘编自《三湘都市报》《羊城晚报》)



## 全家人都穿过她做的衣服

在“蚕神”嫘祖的故里河南省西平县,生活着很多心灵手巧的裁缝,但像吴志英这样年过百岁还能量体裁衣的,可以说是奇迹了。

前不久,我登门拜访了吴志英。当时,她正坐在客厅里飞针走线,给72岁的小儿子李俊岭缝制衣服。“全家人都穿过我做的衣服。”吴志英一边说着,一边现场演示剪裁。只见她拿起剪刀,一套动作行云流水。几分钟后,一条裤子的雏形就出来了。

“婆婆的身体一直很硬朗,几乎没有生过病。疫情期间,我们

几乎都发烧一星期,老太太却只躺了两天就好了。”儿媳郭月介绍,婆婆100岁时还能给全家人做饭、擀面条、做菜馍等都不在话下。提起长寿秘诀,除了饮食、作息有规律外,家人说得最多的就是脾气好、心态好。“跟老太太做了52年的婆媳,我们从来没有红过脸,吵过架。”郭月说,遇到了这样一个好婆婆,是她这辈子的福气。(河南驻马店 许静)



快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订购热线: 11185  
中国邮政订购网: (bk.11185.cn)  
微信订购: 扫描左边二维码  
报社咨询热线: 0731-88906498