

脂肪肝患者需调整饮食结构

不只是中老年人,越来越多的年轻人体检也查出了脂肪肝。如果不够重视,很容易把轻度脂肪肝拖延成中度,再升级成重度,最后就离肝硬化、肝癌不远了。那有脂肪肝,该注意怎样的饮食?

在外饭局多注意

在外只吃五分饱,少食多餐肝才没负担。外面的饭菜一般油水大、蔬菜少、精细主食多,饱腹感比较差。如果感觉吃饱了,那已经过量了。尽量不点油炸、油煎、香酥、干锅、水煮,多点蒸、煮、炖、凉拌。

家常便饭,一荤配三素

遵循三个关键点,一天 25 克膳食纤维才能完成:1. 一份低脂

的鱼或肉或蛋,一份绿叶菜,一份煮或炖的蔬菜,一份凉拌菜。2. 主食要多吃点粗粮豆类。3. 晚餐用豆制品替代鱼肉类更好。

这样搭配富含钾、镁、钙、多种维生素、抗氧化物质和膳食纤维,脂肪却很少,蛋白质也不缺。

防脂肪肝动起来

日常重视运动,周末加强运动。每到周五晚上推掉应酬,早点上床休息。早上睡到自然醒,在早餐之后收拾东西,换上运动装出门,去附近空气好的公园或者绿地进行体育锻炼。另外,多做家务对减肥也有帮助的。而周一到周五晚上抽时间快走或者慢跑30分钟以上,每天达到八千到一万步最佳。



推荐饮食: 牛油果烤鸡蛋

牛油果有“森林黄油”之美称,富含多种维生素、矿物质、食用植物纤维,不饱和脂肪酸含量高达80%,为高能低糖水果。还可以止咳、化痰、清燥,有降低胆固醇和血脂、保护心血管和肝脏等作用。

主料:牛油果、鸡蛋。

辅料:黑胡椒粉、椒盐粉、小葱等调味品适量。

制作方法:将牛油果

对半切开,将核从果肉中扭出来。准备两只做蛋挞用的锡纸杯,将两个半只牛油果仰放在两只锡纸杯上。用小勺将牛油果肉中间的洞挖得稍大一些,直到大致能放下一个鸡蛋的鸡蛋液。然后在每个洞中打入一只鸡蛋。如果洞还不够大,可以去掉蛋清。撒上适量的椒盐粉、黑胡椒粉及葱花。烤箱加热至180℃,将牛油果鸡蛋放入其中,烤15分钟,蛋黄表面固化即可。

咖啡提神,但无法消除疲劳

许多人喝咖啡是因为可以提神醒脑,咖啡中最重要的成分是咖啡因,从理论上对于提神的确有一定作用。

但是,当人体很疲劳的时候,它会通过一种叫腺苷的信号物质来告诉大脑,而且身体越疲劳,这种物质越多。要让大脑知道“我累了”,就必须让这种物质与大脑中的某一特定受体对接。而咖啡中的咖啡因也能和这一受体结合,并且封锁传递信使,相当于堵住了其他受体的正常结合。这样大脑就无法收到疲劳物质传递来的信号,也就不会觉得累,可以扛4-6个小时,起到“提神”的效果。但其实,让人感觉疲劳的腺苷物质并没有减少。所以,咖啡因提神只是骗身体的感受,无法真正消除疲劳。

据《健康时报》

每天一杯黄芪水 补气固表保健康



黄芪性温、味甘,能够补气固表。民间素有“常喝黄芪汤,防病保健康”的说法,即经常用黄芪煎汤或泡水代茶饮,能增强免疫力、增进脾脏和代谢能力,治疗肺气虚、糖尿病、高血压浮肿、增强骨质、改善皮肤等。

制作方法:取黄芪5-10克,开水泡10-20分钟后代茶饮即可,水煎后服用效果更好。除了直接将黄芪泡水之外,也可以搭配其他的中药材或花草茶,如红枣、五味子、甘草、桂枝、红花、枸杞、玫瑰花等一同饮用。此外,取黄芪50克左右,用煎过的汤液熬粥对身体也很有益。或者在炖肉时,也可加入少量黄芪,增加滋补功效,早上服用效果最佳。

据人民网

有人在冲洗果蔬时加盐去农药,有商家还推出了蔬果洗涤盐。然而盐真的能祛除农药?这并没有科学依据。盐虽能杀菌杀虫,但不管是浓盐水还是淡盐水,都无法清除瓜果表面残留的农药。

有些果蔬甚至不能用盐水来清洗,高浓度盐水会破坏果蔬的细胞膜,让蔬菜失去营养元素的同时,残留的农药乘虚而入,渗透进果蔬的内部。

想要将果蔬表面的农药残留量降到最低,用清水充分浸泡洗涤即可,流动的水是最好的选择。农药可以被溶解入水中或冲刷掉。

另外,碱水和淘米水理论上也是有效的。大部分农药呈酸性,理论上用碱水浸泡可起中和反应,清除残留的农药效果更好。在清水中加一小撮碱面,待其溶解后放入蔬菜浸泡5-10分钟左右,再用清水冲洗干净即可加工或直接食用。

除此之外,呈现弱碱性的淘米水也是不错的选择,在淘米之余清洗果蔬,既环保又健康。

据《健康报》

有人认为喝苏打水等碱性水可以改变酸性体质,有利于健康。对此专家表示,通过一般饮食很难改变身体的酸碱环境。而苏打水一定要适量饮用,长期服用可能会引起碱中毒,轻则厌食、恶心、头痛、抽搐,重则昏迷,尤其老年人及肾脏病患者。另外,苏打水还会溶解牙的珐琅质,易造成钙的流失,并会令肥胖几率提升1.6倍。

目前市面上出售的苏打水主要分为三类,有气苏打水、无气苏打水和天然苏打水。有气苏打水是经过纯化的饮用水中压入二氧化碳,并添加甜味剂和香

那么,什么样的人适宜饮用苏打水:1.胃酸过多,过少的人。

饭前1-1.5小时饮用适量的温热天然苏打水,可抑制胃酸分泌。2.糖尿病患者。天然苏打水所含的锌、镁能促进免疫功能改善,有助糖尿病好转。3.痛风、肩病、腰痛等风湿性疾病患者。弱碱性天然苏打水100毫克能溶解21.3毫克的尿酸,为自来水的2倍,溶解率是它的1.8倍,所以能有效排泄尿酸,使患者从疼痛中解脱出来。

据人民网

天然苏打水具有保健功效 但无法改变酸性体质

料的人工合成碳酸饮料。无气苏打水是碳酸氢钠的水溶液,也是人工合成并且适量添加了食用香精。天然苏打水除含有碳酸氢钠外还含有多种微量元素,PH值呈弱碱性,对传输氧气、排除酸性物质和预防疾病有一定保健作用。

养生伪科学



关于“醋”的养生文不胜枚举,甚至称能包治百病。适量食用醋对人体有益,然而“醋能治

食醋真的能够包治百病?

病”可别当真。

传言一:醋泡黑豆降血压、醋泡花生软化血管

专家指出,黑豆含有多种微量元素,异黄酮含量丰富,但是用醋泡黑豆来降脂、预防血管疾病和治疗高血压,就不切合实际,只能作为一种健康菜品食用。醋泡花生也是同理,没有必要一定和醋一起吃,单吃花生也是很好的菜品。

传言二:熏醋能防感冒

专家指出,民间有用醋可以消毒、杀菌和预防感冒的说法,但并没有科学依据。醋里有醋酸,在一定浓度时的确有消毒、杀菌的作用,但效果并不是很好。而食醋所含醋酸浓度很低,远远起不到能消毒的效果。熏醋如果浓度过高,时间过长,其散发出的酸性气体对呼吸道黏膜有刺激作用,尤其会导致气管炎、肺气肿、哮喘等症,使病人的病情发作或加重。

据《生命时报》

东阿阿胶

UGO

CHA

电视购物汇

LIEN

—更高品质的视频购物—

优购物·优品惠

www.ugoshop.com

PHILIPS

ESTEL LAQUE

ST&SAT

SK-II