

常见的六大错误饮食观念

专家提醒:改正一个是一个!

随着人们的生活水平日益提高,对于健康、养生这个话题,也越来越重视,尤其是在饮食方面。但你知道吗?那些你一直深信不疑、习以为常的饮食观念,其实很多是充满了片面性的谎言。本期,现代快报记者采访了多位专家,还大家一个真相,并介绍冬天的饮食秘诀。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 刘峻

受访专家

南京市中医院脾胃病科副主任中医师 蔡燕峰

南京市中医院治未病中心主任中医师 余波

误区1

餐后立马吃水果

建议:可以用来作为两餐之间的适量加餐

生活中大家习惯用餐后立即进食水果,认为水果清新爽口,富含水分,可以解腻,又能帮助消化。南京市中医院脾胃病科副主任中医师蔡燕峰表示,其实不然,餐后进食水果会影响我们的消化功能。我们日常食物的主要成分是脂肪、碳水化合物和蛋白质,而这些食物在胃里的滞留时间大致为碳水化合物1小时左右,蛋白质2~3小时,脂肪5~6小时,而水果停滞时间很短。当你在餐后马上进食水果时,消化慢的碳水化合物、蛋白质和脂肪会“拖住”消化快的水果,这些食物要在胃部停留1~2小时或更长时间,才跟消化液产生化学作用,分解后才进入小肠吸收。

水果的主要成分是果糖,当它被阻碍前进,停滞胃内,在胃内的37℃相对高温下产生发酵反应甚至腐败变化,会生成酒精及毒素,出现胀气、便秘等症状,给消化道带来不良影响,所以水果建议可以用来作为两餐之间的适量加餐。

误区2

睡前喝牛奶

建议:最好还是白天喝

牛奶营养丰富,是现今人们消费的热点,睡前喝一杯热牛奶,可使人很快入睡,后半夜睡得更香甜,也有利于人体对钙的吸收。但是睡前喝牛奶也可能引发胃病,因为牛奶中的蛋白质、脂肪和糖类会促进胃酸分泌,使胃得不到休息,长期如此,在夜间空腹状态下有可能胃酸分泌仍处于高峰,损伤黏膜,特别是对胃食管反流病患者,很容易加重夜间反流症状,所以,牛奶放到白天来喝就不会伤胃啦!

误区3

绿茶解酒

建议:绿茶不要和酒一起喝

一般人总以为喝酒后再喝些绿茶能够解酒,事实上绿茶和

酒一起饮用会伤身。因为绿茶的咖啡因含量比较高,与酒混合,两者相互作用会刺激胃黏膜,不仅不能达到解酒的目的,反而会引发各种胃病,曾经有人总喝绿茶醒酒,从而患上了胃溃疡等疾病。

绿茶是健康饮品,可别和酒一起喝哟!

误区4

酒加饮料

建议:酒可以加冰块

近年来,这股“混搭”风吹遍全球,慢慢演变成当下的一种饮酒时尚,但其实这种时尚并不健康。免了饮料的酒口感较好,不知不觉地就可能增加饮用量,从而导致酒精摄入过量而造成伤害。

可乐等碳酸饮料中的二氧化碳还会“助纣为虐”,胃内释放的二氧化碳气体会迫使酒精更快进入小肠。而小肠吸收酒精的速度,要比胃快得多,从而加大伤害。如果觉得酒实在“太呛”,可以加冰块,但不要再加饮料了。

误区5

饭后喝汤

建议:最好饭前喝汤,苗条还健康

喝汤的时间很有讲究,俗话说“饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖”,这是有一定道理的。饭前先喝几口汤,将口腔、食管润滑一下,可以防止干硬食物刺激消化道黏膜,有利于食物稀释和搅拌,促进消化吸收。

最重要的是,饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,从而抑制摄食中枢,减少进食量。

有研究表明:在餐前喝一碗汤,可以让人少吸收100千卡一

190千卡的热能。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法,一方面,饭已经吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另一方面,最后喝下的汤会把原来已和消化液混合得很好的食糜稀释,影响消化吸收。

误区6

常吃稀粥

建议:对于糖尿病患者,不推荐喝

“粥能养胃”,这是我们老一辈传下来的根深蒂固的认知,其实这种说法并不全面。对于大病初愈、久病体虚或长期禁食后刚恢复饮食的人来说,他们的脾胃运化功能比较弱,进食正常的饭菜可能并不能消化吸收,这时候就需要稀粥这种糊化后的淀粉作为食物,这种淀粉其实一定程度上已经体外“消化”,更容易转化为葡萄糖,为病人快速提供能量。

但是对于一些存在胃酸过度,但本身消化功能正常的人来说,稀粥更容易促进胃酸的分泌,导致反酸症状的加重。因此对于消化性溃疡的患者,我们更加推荐碱性面食。此外稀粥会加速血糖的升高,对于糖尿病患者,我们也不推荐哟!

蔡燕峰表示,其实,这些饮食也不都是“坏家伙”,只是有的吃错了时间,有的搭错了“伙伴”。脾胃是人的后天之本,水谷中的精微物质都通过它们才能被人体受纳运化,中医讲究“因时制宜,因人制宜”,顺应天时,辨清体质,而后调治相合,食药同施,才能顾护脾胃,强健身体。

推荐

冬季怎么吃? 这道菜吃了赛人参

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”。萝卜素有“小人参”的美称,也是冬季最经济实惠的食疗佳品。南京市中医院治未病中心主任中医师余波表示,现代中医依旧把萝卜认为是一味消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散淤之功能的中药。

预防呼吸道疾病

在寒冷的冬天,人体呼吸道的自身抗病能力随着干、冷空气的刺激而减弱,从而引发一系列呼吸道疾病,常见的有上呼吸道感染、支气管炎、支气管哮喘、慢阻肺等,严重影响市民的生活质量。中医认为萝卜味辛甘,入肺胃经,具有清热解毒、化痰定喘、润肺止咳、解消渴、利脾胃、益中气等功效,在出现燥热痰多、肺部不适等症时,适量地吃一些,可以起到很好的辅助作用。此外萝卜中含有的芥辣素,对于冬天因感冒引起的嗓子疼、鼻塞有一定的改善作用。

促进胃肠道蠕动

萝卜中的芥子油、淀粉酶、膳食纤维可以促进胃肠道蠕动,增强食欲,帮助消化,减少粪便在肠道中停留的时间,排出体内的有毒物质,减少得结肠癌的可能和防止便秘的发生。

生吃萝卜能醒酒

白萝卜中的淀粉酶不仅可以增进食欲,促进消化,还可加快乙醇的分解。乙醇主要在肝脏中代谢,萝卜含有的维生素C也能提高肝脏的代谢能力,从而加快乙醇的分解,因此萝卜是一种很好的醒酒用品,最好是生吃哦。

防癌抗癌有疗效

萝卜中含有的木质素,可以提高巨噬细胞活力,增强免疫力,抑制癌细胞的生长。萝卜还含有多种酶,可以分解致癌物质亚硝酸胺,所以萝卜对防癌抗癌有一定作用。此外萝卜根部含有丰富的氧化酶素,具有很强的解毒作用。

清热解酒,败火良药

由于冬季天气寒冷干燥,人们不愿意运动,外加饮食上喜欢吃一些火锅、羊肉、牛肉等辛辣刺激、热性较强的食物,导致体内生热痰出现上火的情况,表现为口角炎、嘴角疱疹、糜烂等,心情也常常是躁扰不安,老人、小孩、体质虚弱者尤为多见。这时候,有清热解酒功效的萝卜就成了一味“败火”良药,不仅降火,还能起到营养互补作用,同时也符合中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,遵循阴阳互根原则,达到人体阴阳平衡的目的。

1.萝卜煮豆腐

[组成]生萝卜汁1杯,麦芽糖100克,豆腐500克。

[制法]三物混合煮开,每日1剂,分2次服用。

[功效]能润肺清热,化痰平喘和中。对热性哮喘有效。

2.海带萝卜汤

[组成]海带30克,白萝卜250克。

[制法]将海带洗净后切菱形,备用。将白萝卜洗净后,连皮及根须切细条状。同入砂锅中,加水煮沸,改小火炖至萝卜烂,酌加各种调味品,麻油滴几滴即成。

[功效]软坚散结,防癌抗癌,可广泛用于各期乳腺癌的防治。