



养生专家戴光强： 健康是财富的财富



戴光强教授向在座的企业家们,阐述了另类财富密码——成功企业家如何过高品质健康生活。

这位已经66岁的老教授,用自己良好的精神状态,用自己的生活之道,给企业家们上了生动的一课,把健康的秘诀公之于众。民以食为天,健康也以食为天,戴教授始终认为“健康是吃出来的”,所以直接教大家“六好”——喝好、吃好、睡好、运动好、补好、心态好。

上世纪60年代就已经当医生的戴光强告诉学员,现在疾病的年轻化趋势愈来愈严重,引起的原因有多方面,其中,不良的生活方式和饮食习惯占有很重要的原因。

戴光强介绍,早在2004年他就发表过一篇文章《健康是财富的财富》。人人都希望健康,作为来参加本次培训的企业经营者,可以说是社会的中青年精英,更应该拥有健康的身体,才能开创事业的“新天地。”

颜晶 记者 沈艳文 王婧莹图

专家名片

北京大学安徽校友会副会长、著名医学保健专家、教授、原安徽省卫生厅厅长;将最新的科研成果应用于保健领域,将最新的医学理念和方法生活化、通俗化、大众化;每期讲座都是座无虚席,受到广大听众的热烈欢迎和高度赞誉。

精彩观点

饮茶“四季歌”

春喝花茶,因为春饮花茶能助人发散冬季久集体内的寒气;夏喝绿茶,因为夏饮绿茶能去火;秋喝乌龙茶,因为秋饮乌龙茶有清除体内积热的功效;冬喝红茶,因为冬饮红茶可以生热暖腹,增强人体抗寒能力。

只有喝水,才能减肥

喝水是最主要的美容方式,但现在许多女性为了减肥而不愿喝水,说“连喝水都会发胖”。其实这是错误的,减肥如果没有水的参与,体内的脂肪根本分解不了。

吃肉要会选

在肉的选择上,要分清红肉和白肉,红肉是猪、牛、羊肉以及其肉制品,白肉是鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔子肉、鱼肉。红肉吃多了对健康不利。戴教授建议:调整对红肉与白肉的选择结构,适量减少红肉,尤其适量减少猪肉的摄入量,增加白肉,或以鱼肉代替红肉。

蔬菜水果要

“色彩斑斓”搭配

蔬菜和水果要注意多品种、多色彩的相互搭配,因为各种色彩的蔬果有各自的特色营养素,色彩多意味着各种营养素齐全与丰富。戴教授建议,每天应吃5种以上品种的蔬果。蛋白质的营养搭配上要注意营养的吸收。蛋白质中的酶有促进食物的消化、吸收、利用的作用。

喝：怎样喝出健康来？

戴教授认为,人的生命离不开水,水既是健康之本,也是疾病之源,所以大家要学会主动喝水、科学补水。一些研究已经证明,许多疾病如高血压、高胆固醇、心脑血管疾病、颈椎病、腰椎病、老年痴呆等病的发生都和中老年人补充水分不及时或不够,以及身体经常缺水有关。戴光强教授强调,不能等口渴再饮水。

“据世界卫生组织的相关研究,你今天喝水的习惯决定10年后你的健康状况。”戴光强说道。

如何掌握健康喝水法,戴光强教授给出了5个关键数字:2000毫升,450毫升,21分钟,25度和8杯。

2000毫升,是指一个人每天平均的排水量。因此每天至少要喝2000毫升的水,不过这个量可以根据气候和环境进行调整。

450毫升,是指从晚上睡觉到第二天起床期间,一个人平均要排出的水量。因此第二天起床时,身体处于缺水状态,应该空腹补充温水450毫升。

21分钟,是指将水含入口中到

水分进入身体每个细胞的时间。身体消化吸收食物、运输营养物质并排出废毒物质都需要水的参与。因此饭前21分钟左右应该喝杯水。

25度水温时,水的活性是最好的,也是身体细胞对其利用最佳的温度。

8杯,是指一天需要摄入8杯水;早上空腹一杯(450毫升)、三顿饭前半个小时各一杯、上午十点左右一杯、下午三四点左右一杯、晚上八九点一杯,以及睡前一杯。

吃：现代饮食搭配秘诀多多

人们进食,是为了给身体提供每天所需的营养素,为人体提供能量,这是维持人体生命健康的重要因素。那么,在我们的日常生活中,如何能从食物中获得更多更合理的营养呢?戴光强教授指出:“科学的营养搭配是关键,吃进去什么,就吸收什么,生命和健康取决于所选择的食物。”所以,搭配秘诀是日常生活中必不可少的知识。

主食分为粗粮和细粮,粗粮主要包括玉米、高粱等,细粮主要指精白米和面。现代人主要以精白米和面为主食,这些精细食物富含碳水化合物但缺少膳食纤维,同时营养素破坏严重,会给人体带来糖尿病、维生素与矿物质缺乏等方面的问题。相反,粗粮却富含膳食纤维,可以使血糖指数降低,防止便秘,同时含有丰富的B族维生素,

而且有一定的抗氧化物质。

科学选择主食的原则是平衡、适量、种类多。平衡是指从主食中摄取的热量既不能多也不能少,要保持摄取的热量与消耗的热量基本平衡;适量是指不摄取过多的葡萄糖,维持人体血糖水平和胰岛素分泌水平的适宜,降低糖尿病发生概率;种类多是指主食品种繁多,这样才能从主食中摄取更多、更合理的营养。所以,科学的主食需要粗细搭配,即精白米面与小米、燕麦一类的粗粮搭配食用,搭配比例在2:1或3:2即可。

戴教授建议:日常生活可以采用“主食+蔬菜+肉+豆类+水果”的选择,虽然简单,但面面俱到。如果精细一点,可以选择粗细粮搭配或粮薯搭配的主食+多品种的蔬菜和水果+豆制品+鱼类或其他白肉



或适量瘦肉+“三合一”套装的油。

戴教授还提出了两种美味又营养的蛋白质搭配食谱:鸡蛋+白蘑菇,前者富含高品质的蛋白质,后者则是蔬菜中蛋白质含量最高的品种。鱼头+豆腐,因为鱼头富含益脑脂肪酸之王DHA,豆腐中富含益脑物质卵磷脂;鱼头富含维生素D,豆腐中富含钙,维生素D可促进钙的吸收。这二者既有丰富的动物蛋白,又有丰富的植物蛋白,两种优质蛋白加在一起,好上加好更优质。