

不吃晚餐 真的能减肥吗？

这些晚餐习惯，个个影响健康

随着生活节奏的加快，不少人养成了早餐草草了事、午餐简单对付、晚餐异常丰盛的饮食习惯。

医学研究表明，这种“问题晚餐”存在很多健康隐患，这样的饮食方式对我们的健康危害很大，还能引起多种疾病。到底该怎样吃好晚餐呢？让北京友谊医院营养科的主治医师毕研霞来告诉你！

□据中新社

吃晚餐的三大“坏习惯”

“太晚吃”——小心结石

工作压力大不能按时下班、工作地点离家路途较远等这些客观因素的存在，使得大家的晚餐时间逐渐后移。

长时间饥饿让人对食物非常渴望，到家后饥不择食，这时晚餐容易吃得过多，再加上一天的疲惫，晚餐后的运动量很少甚至没有，也有一部分人是简单洗漱一下就上床休息了。这时很多的食物还在胃里，迫使肠胃不得不“加班”工作，增加了消化系统的负担，时间久了，人的肠胃功能就会减弱，导致肠胃疾病，还可能会影响睡眠。

进餐后4~5小时是人体的排钙高峰时段，如果晚餐吃得太晚，当排钙高峰到来时人们已经入睡，尿液不能及时排出，尿中大量的钙就会沉积下来，久而久之可能形成泌尿系统的结石。

“太丰盛”——小心脂肪肝



“饿了一天了，晚上吃顿好的慰劳下自己。”或者朋友聚餐，单位应酬等等情况，这时一般会肉食当道、蔬菜不足，甜点相伴，把酒言欢几个小时，高能量、高蛋白、高脂肪、高糖、高盐的摄入，在增加了胃肠负担的同时，还会因能量过剩而易引发肥胖。

而肥胖是多种疾病的危险因素，如糖尿病、高血压、高血脂、痛风等。

高脂肪、高热量的晚餐还可引起胆固醇增高，诱发动脉粥样硬化和冠心病；晚餐吃太好、吃太饱，再加上晚间活动量小，也加速脂肪的转化，极易形成脂肪肝。长期这样饮食甚至还会增加机体患上恶性肿瘤的风险。

“不吃晚餐”不能减肥！

一日三餐中的晚餐，有人大鱼大肉，有人以粥果腹，有人干脆不吃。在减肥圈子里“过午不食法”甚为流行，这样的饮食习惯不仅不能减肥，反而损害健康。

胃内食物的排空时间大概在4~6小时之间，排空之后，胃会继续分泌胃酸，如果没有食物中和，胃酸会长期侵蚀胃粘膜，导致一些消化系统疾病的发生。

□ 养生

“大暑”炎热 试试养生药膳

1. 薏米南瓜排骨汤



组成：薏米50克、南瓜400克、排骨250克、食盐适量。

方法：将排骨、薏米洗净，冬瓜洗净后不去皮切成块状；将排骨与薏米一同放入锅中，小火炖90分钟左右后加入冬瓜，再炖10分钟左右；加入适量食盐调味即可食用。

功效：可清热祛湿，利水排尿；另外，对于水肿、尿路疾病患者来说有辅助性治疗作用。

2. 西洋参莲子百合粥

组成：西洋参10克、莲子(去芯)30克、百合20克、大米、冰糖适量。

方法：将西洋参、莲子与大米放入锅中加水煮，将熟时加入百合，煮熟即可食用。

功效：健脾益气、益肾养心、生津止渴。

3. 健脾养胃粥

组成：山药50克、莲子20克、赤小豆20克、薏苡仁20克、山楂20克、大米适量。

方法：取山药、赤小豆、莲子、薏苡仁、山楂加水1300ml，浸泡6~8个小时；将浸泡好的山楂去核后和其他药材一起倒入豆浆机，然后加入大米50克，豆浆机功能选择营养米糊或者米粥；豆浆机停止工作后，即可食用。

功效：可健脾利湿，清热生津。

4. 石斛麦冬茶

组成：石斛6克、麦冬5克、茶叶5克。

方法：将三种药材开水冲泡，可反复冲泡。

功效：养阴清热、生津利咽、润肠通便、清肺热。

□据《大河报》

□ 提醒

如何缓解压力？ 多锻炼、睡好觉

生活中难免遇到这样那样的压力，印度生命科学专家哈里普拉萨德博士支招教人缓解压力。

《印度斯坦时报》网站19日援引哈里普拉萨德的话报道，第一招是参加体育活动，各种形式的体育活动都有益。运动有助大脑分泌内啡肽，稳定情绪，降低压力水平。

第二招是管理生活。安排好时间，按事务重要性和紧急程度安排优先等级，然后逐一完成，这样能让人产生掌控感，减小压力。

第三，吃对食物。饮食习惯对压力水平有明显影响，均衡饮食，多摄入蔬菜、水果、全谷物、乳制品、鱼、禽肉等食物，有助于人体获得充足营养，更好应对身心承受的压力。

第四，确保充足睡眠。睡眠对压力管理具有重要意义，睡得过多或过少都不利于应对压力，不利于健康。成年人每晚宜保证7至8小时睡眠，以充沛精力应对白天挑战。

□据新华社

□ 新说

“慢性子”助长寿

老人“慢性子”更易健康长寿，有一定科学依据。下面就为你分析一下。

起得慢。清晨人体血管的应变力最差，骤然活动易引发心血管疾病。建议老年朋友起床前，先在床上闭目养神5分钟，伸伸懒腰，搓搓脚心，用手做个干洗脸，再慢慢起床。

吃得慢。唾液中含溶菌酶，可杀灭口腔病菌，预防感染。细细咀嚼能促进唾液分泌，提高免疫力。吃东西时，最好咀嚼30秒再咽下。

排便慢。老人排便如果过于着急或用力，会使直肠黏膜及肛门边缘出现损伤。特别是有动脉硬化、高血压、冠心病的老人，排便太急、屏气用力，易导致血压骤然升高，诱发脑溢血。

说话慢。平和、缓慢地说话，对老人身心健康很重要。语速太快，易使老人情绪激动、紧张，促使交感神经兴奋，造成血管收缩，引发或加重高血压、心脏病等疾病。 □据《生命时报》

□ 前沿

降胆固醇药物可遏制前列腺癌

芬兰一项最新研究表明，降胆固醇药物有遏制前列腺癌的效果。

负责这项研究的芬兰坦佩雷大学教授泰穆·穆尔托拉介绍说，研究所使用的药物是阿托伐他汀，这是一种用于降低血液胆固醇水平的常见药物。共有158名患者参加了这项研究。这些患者平均于手术前27天开始服用阿托伐他汀，此前他们都未曾服用过该药物。研究发现，在服药期间，无论病情轻重，所有受试者体内前列腺癌的生长速度都有所减缓。研究人员据此得出结论，长期使用降胆固醇药物可以减缓前列腺癌的生长速度。 □据新华社

研究发现 过敏性鼻炎的新致病基因



一个国际研究团队日前表示，他们发现了20个与过敏性鼻炎有关的新风险基因，这有望为过敏性鼻炎的防治找到新目标。

过敏性鼻炎又称花粉症，病患主要对花粉、尘螨、动物毛过敏，表现为阵发性打喷嚏、鼻子大量流清水样鼻涕、鼻子发痒，严重者会出现眼睛痒、鼻塞、嗅觉减退等症状。

由德国亥姆霍兹慕尼黑研究中心领衔的国际研究团队在新一期英国《自然·遗传学》杂志上报告说，他们共收集了近90万人的数据，并对与过敏性鼻炎有关的风险基因进行了拉网式搜索，目的是发现过敏性鼻炎患者与健康人群的基因差异。

研究人员使用数据库进一步确认这些基因的功能，发现其中大多数基因都和免疫系统有关系，此外过敏性鼻炎的风险基因和自体免疫性疾病的风险基因高度重合。

研究人员表示，发现过敏性鼻炎风险基因有助于理解该病形成的原因，但目前发现的风险基因对该疾病成因的解释作用还比较有限，未来将进一步研究这些基因与环境之间的互动关系。 □据新华社