



喝红酒减肥？ 当心越减越肥

春季是减肥的好时节，各种关于减肥的话题成为人们的关注热点。最近，喝红酒能减肥的说法很受追捧，据说某明星也用此方法成功减肥。但也有网友表示，用红酒减肥竟然越减越肥。那么，喝红酒到底能不能减肥？

勾兑红酒可引发肥胖

郑州市中医院营养师朱绍英告诉记者，一般情况下，肥胖是因为我们从饮食中获取的热量大于消耗的热量，多余的热量在体内转换、储存，长期如此便形成了脂肪。所以，要想减肥成功，首先要控制三餐摄入的热量，同时增加运动，以消耗热量，也就是我们常说的“管住嘴，迈开腿”。如果不改变饮食习惯，也不加强运动，每天还要喝红酒，摄入的热量不但没有减少，反而增加，是不可能起到瘦身的效果的。因此，靠喝红酒减肥并不靠谱。

一些人用红酒减肥体重反而增加，很可能是因为他们喝到假的红酒。市场上卖的一些所谓的红酒不是真正的葡萄酒，而是采用多种原料调配、勾兑而成的，往往含糖量较高，热量也比较高，经常喝可能导致肥胖。

红酒减肥没有科学依据

朱绍英表示，提倡喝红酒减肥的人认为喝红酒可以放慢进餐速度，养成用餐时品尝红酒的习惯，并且给自己一个舒畅充裕的时间来享受用餐乐趣，刺激大脑的饱腹中枢，让自己不会吃过量。但其实放慢进餐速度本身就是良好的进餐习惯，每个人都需要培养细嚼慢咽的进餐习惯，与喝不喝葡萄酒没有直接关系。

还有一种说法是喝红酒能避免暴饮暴食，因为喝红酒后血液中的酒精浓度会缓慢升高，对解除压力有一定效果，因此也能抑制压力性的暴饮暴食。其实借酒消除压力，最后会变成酗酒，根本不可能解除压力，也不可能抑制压力性暴饮暴食。

朱绍英提醒广大读者，红酒虽然没有减肥的功效，但适当地饮用还是有很多好处的。比如喝红酒具有抗菌，预防牙周疾病、心血管疾病等功效，但这些都是建立在适量饮用的基础上，每次以100~200毫升为宜。

□ 摘自《大河健康报》

□释疑

喝茶会导致贫血吗

茶是中国人的传统饮品。但民间一直流传说“贫血的人不能喝茶”，甚至“喝茶太多容易贫血”。

真相究竟是怎样的呢？

之所以会有这种说法，一个常见的理由是说茶中含有大量的单宁，这种物质会与食物中的铁元素结合形成一种不溶性物质，阻碍人体对铁的吸收，导致缺铁性贫血。

单宁的确会妨碍铁的吸收，但这只是理论推理，跟我们的实际生活有很大差距。从目前的研究来看，喝茶并不会对我们日常饮食中铁的吸收产生很大影响，也不会导致人体贫血。

首先，我们喝茶一般不会很多。

其次，虽然茶叶中单宁会降低铁的吸收率，但我们日常饮食是多种多样的。比如富含维生素C的蔬菜水果。

如果你担心喝茶导致贫血，建议选择合理的喝茶时间，最好是饭后一小时后再喝茶；还要均衡饮食，注意食物多样化，多吃果蔬，适当加点肉，补充维生素C和血红素铁，增加铁的总量和吸收率，就能很好地防止贫血了。 □ 据《北京青年报》



□美味

面酱紫苏焖排骨



材料：排骨500克，紫苏30克，拍蒜10克，姜片10克，胡椒粉、生抽、生粉、面酱、蚝油、米酒、盐、糖、花生油各适量。

做法：排骨洗净，切3厘米块，沥干水分加盐、生粉、生抽、胡椒粉腌制；紫苏洗净，去老叶，切碎备用；开锅下油，下姜片、拍蒜爆香，之后放排骨，煎至两面金黄；加入紫苏翻炒，减少许米酒，加入蚝油和面酱焖煮15分钟，之后收汁再加盐、糖调味即可。 □ 据《广州日报》

香菜芽菜汤

辛温发散、开胃消食。春季过敏性鼻炎的人和鼻窦炎引起头痛鼻塞的人。

材料：香菜50克、黄豆芽500克、瘦肉100克、香葱20克、生姜适量(3~4人量)。

方法：将香菜洗净，切成成长段，豆芽洗净，香菜洗净，切小段，瘦肉切片(可先用生粉、食盐调味)，在锅中放入1.5升清水，武火煮开后放入豆芽、瘦肉，改文火煮10分钟，放入香菜、香葱稍煮3~5分钟，最后调味食用。

□ 据《广州日报》

□新知

吃蘑菇 可降低患认知障碍风险



新加坡国立大学研究人员领衔的一个研究团队在新一期美国《阿尔茨海默病》杂志上发表论文说，每周食用超过300克蘑菇的老年人，患轻度认知障碍的风险可降低一半。

轻度认知障碍是指老年人出现轻度记忆或其他认知功能障碍但未达到痴呆标准的认知损伤状态。研究人员认为，食用蘑菇有助于降低患认知障碍的风险，是因为蘑菇中含有一种特殊化合物——麦角硫因。麦角硫因是一种天然的抗氧化剂和抗炎剂，人体无法自行合成，但可以从食物中获取，蘑菇是该物质的主要来源之一。

在排除年龄、性别、吸烟饮酒、高血压和糖尿病等风险因素后，他们发现，那些每周吃两次、每次约150克烹饪过的蘑菇的老年人，比每周吃蘑菇少于一次的老年人患轻度认知障碍的风险低50%。研究中共涉及金针菇、平菇、香菇和白蘑菇等6种常见食用蘑菇及其加工制品。 □ 据新华社

□常识

葱白熨脐解积食

饮食过量导致消化不良、脾胃积食，可以用葱白熨脐治疗。取大葱白2千克，切细丝，与米醋炒至极热，分为两包，趁热熨脐上。凉则互换，不可间断。其凉后可加醋少许再炒热。坚持熨脐3~6小时可见效。 □ 据《家庭保健报》

春天跳绳易长个

春天阳光充足，户外活动增加，促进了维生素D的合成与钙的吸收。相比于其他运动，跳绳对身高的促进作用比较明显。如果春天坚持每天跳绳，配合充足睡眠、合理饮食，孩子的身高会有很大的改善。 □ 据《健康报》

□养生

核桃，一天吃几个合适



听说吃核桃对健康有好处，一天吃几个合适呢？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说，核桃仁内蛋白质含量为12%~20%，脂肪约为60%~70%，膳食纤维5%左右。一个中等大小核桃内的核桃仁大约6克重，大概有40千卡热量。来自美国哈佛大学的研究显示，每周吃两次核桃，能让2型糖尿病的患病风险降低24%。还有研究表明，代谢综合征的患者摄入一半是核桃的30克坚果后，不但能提高胰岛素敏感性，还能保证患者基础营养。30克坚果，折算下来是大核桃4个，中核桃5个，小核桃8个。国际脂肪酸和脂类研究学会推荐，成年人每天应摄入500毫克欧米伽3脂肪酸，一天应该吃2~3个核桃。 □ 据《生命时报》