

# 轻食未必“轻” 当心“五大坑”



据资料记载,轻食起源于17世纪欧洲英国贵族的下午茶。现代轻食主要讲究“三低一高”,即低糖、低盐、低脂肪、高纤维,加以简单烹饪,既能满足口舌之欲,又不会给身体带来负担。但大家真的了解轻食吗?其实,许多人对轻食往往存在五大认知误区:

**误区一:轻食就是节食。**轻食,是在保证正常膳食结构和热量前提下,追求简单、均衡、健康的理念。节食,是人们常常选择的一种减肥方式,长期节食会对人体健康、代谢造成较大损伤,如脱发、骨质疏松、内分泌紊乱、体重反弹等。

**误区二:轻食就是不吃肉和主食,只吃蔬菜和水果。**蔬菜、水果主要提供维生素、矿物质、膳食纤维,缺乏碳水化合物、蛋白质、脂肪三大类营养物质,长期食用仅含蔬菜、水果的轻食,是不均衡的饮食,易导致营养不良、抵抗力下降等健康问题。

**误区三:吃轻食就会瘦下来。**近年来“轻食”受到了减肥人群的青睐。但是你选的“轻食”真的“轻”吗?沙拉是市售轻食最普遍的形式,但看起来营养健康的沙拉,可能并不是减肥助手。为了能把生冷蔬果吃下去,沙拉会加不少酱汁,一般沙拉酱的热量比较高,一小杯约20g沙拉酱热量相当于一个甜筒或一个馒头,吃太多不仅不利于减重,还有可能增加体重。所以酱汁的选择很重要,一般建议选油醋酱、黑胡椒酱或零脂肪沙拉酱。

肉类是优质蛋白质的主要来源,而优质蛋白质是构筑肌肉、免疫力的主要原料,轻食中蒸煮的鱼肉类,总量往往不足,导致肌肉合成原料不足,代谢下降,不利于减重。而且大多数轻食中主食都比较少,仅有一点玉米粒或紫薯或藜麦等。这样一餐碳水化合物严重不足,会消耗机体蛋白质,进一步损失身体肌肉。因此酱料多、蛋白质少、主食少的轻食是不健康也不利于减重的。

**误区四:轻食一年四季都适宜吃。**轻食大多是凉的,春夏食用较为适宜。秋冬长期摄入过凉食物,会加重胃肠负担,导致胃肠功能紊乱,所以并不适合一年四季都食用。

**误区五:轻食适合所有人。**轻食适合大部分人群,但对孕妇和未成年人并不合适。由于胎儿和儿童青少年生长发育需要大量营养,轻食往往达不到这些人群所需的营养标准。而且轻食大多是凉的,老年人、胃肠功能不好的人也应尽量避免食用。 □据《中国妇女报》

## 提醒

### 黑眼珠边上有圈 警惕心脑血管病

张婆婆最近照镜子发现,自己的黑眼珠跟白眼珠交界的地方有个像戒指一样灰白色的圈,不疼也不痒,到眼科咨询医生,才得知自己是出现了角膜老年环。眼科医生提醒,角膜老年环与血脂代谢异常、动脉硬化等心脑血管疾病关系密切,中老年人若发现角膜老年环应尽早就诊检查。

研究发现,角膜老年环是心脑血管疾病的征兆,许多患有角膜老年环的人都存在高脂血症、脑动脉硬化、冠心病等。因此,中老年人平常照镜子时留意下自己的眼睛,若出现了角膜老年环,应尽早前往医院检查是否患有心脑血管疾病,及早确诊能及时治疗。 □据《广州日报》

## 新说

### 夏季健脾益肝 注意这三点

夏季天气炎热,更易“肝火旺”,因此在夏季做好肝脏保健很重要。沈阳市第六人民医院中医肝病科主任于红给大家推荐了几味食材,将健脾益肝的保健融入日常生活,让人们不经意间收获健康。

**1.夏季护肝,重在健脾祛湿。**中医根据五行把一年分为春、夏、长夏、秋、冬五个季节,分别对应肝、心、脾、肺、肾这五脏。三伏天人体更容易产生湿气,这个时候很多人提不起精神,犯困,身上没有劲儿,就是有湿气的表现。因此在三伏天要饮食清淡。健脾祛湿的食材有:毛桃、扁豆、赤小豆、白术、茯苓、芡实、薏苡仁、玉米、鲫鱼。

**2.夏季肝火旺,注意控制好情绪。**夏天天气炎热,人也容易急躁,也就是我们说的“肝火旺”。这个季节需注意清心泻火。有的人一到夏季就口舌生疮、易烦易怒、心神不定、失眠多梦,人际交往中也出现情绪波动的现象,就要注意多清心火。泻火清肝的食材有:莲心、苦瓜、绿茶、苦丁茶。

**3.天气再热也不要喝太多冰啤酒。**天气炎热时啤酒是个很大的诱惑,很多人以为啤酒酒精含量很低,喝点没问题,但对肝病患者来讲并非如此。酒精主要含有乙醇和乙醛,这两种物质都有直接刺激、伤害肝细胞的毒性作用,慢性肝炎患者(如乙肝、丙肝、肝硬化),饮酒更是雪上加霜,哪怕是啤酒也对肝脏有损害,含酒精饮料最好也别饮用。 □据新华网

## 养生

### 哪些人不宜喝绿豆汤? 喝绿豆汤要注意什么



绿豆汤虽好,也不是人人都适宜。从中医理论来讲,主要有三类人不适宜喝绿豆汤,要引起大家的注意。

**1.脾胃虚弱的人。**绿豆中蛋白质含量较多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。

老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

**2.经期女性。**女性经期时体质偏寒,若是饮用绿豆汤容易导致气滞血瘀,引起腹痛,加重痛经。

**3.痛风患者。**绿豆每100克含50至100毫克嘌呤,属于中等嘌呤含量食物。痛风患者,特别是有关节炎症患者最好少吃。

喝绿豆汤要注意以下几点:

**1.别用铁锅煮。**最好用砂锅煮绿豆汤。  
**2.煮时别放碱。**如果加碱就会破坏维生素B以及类黄酮抗氧化成分,所以煮绿豆汤不要加碱。若想豆汤黏稠可加些燕麦片或糯米。

**3.一次喝一碗。**绿豆中含有低聚糖,过量饮用会导致胀气、消化不良甚至腹泻,所以每次一碗最佳。

**4.不能空腹喝。**绿豆性寒,空腹饮用会对脾胃造成伤害。

**5.推荐食用方法——百合绿豆汤。**准备绿豆20克、干百合15克或鲜百合30克、白砂糖5克、饮用水200毫升。绿豆去掉杂质用清水洗净,百合剥开用清水洗净。将绿豆放入锅中,加入清水烧开后,转小火煮至绿豆开花,再放入百合。待百合、绿豆熟烂时,放入白糖,待糖化开,盛入碗里即可。 □据《北京日报》

## 前沿

### 5种常见癌症 有望在更早期发现

在一项癌症最新研究中美国科学家报告称,一种非侵入性的血检作为一种潜在的工具,或能在常规诊断前4年,对5种常见的癌症——胃癌、食道癌、结肠直肠癌、肺癌和肝癌做出早期检测。相关报告21日发表于英国《自然·通讯》杂志。

根据世界卫生组织统计数据,癌症是全球第二大死因,从全球情况看,近六分之一的死亡由癌症造成。癌症可能影响到每个人,这一“恶魔”的出现对患者、家庭和社会都会造成巨大负担,而临床表现出现较晚以及无法获得诊断和治疗情况至今较为常见。 □据《科技日报》

## 救护

### 这些家庭急救,你会吗?

**溺水:**1.将溺水儿童平放,迅速撬开其口腔,清除咽内、鼻内异物;2.溺水后舌头会后坠堵住气道,要抬高其下巴;3.溺水儿童停止呼吸,应尽快施行人工呼吸:捏住其鼻孔,深吸一口气,往其嘴里缓缓吹,待其胸廓稍有抬起,放松其鼻孔,以每分钟16次至20次为宜,直至孩子恢复呼吸;4.一旦溺水儿童心跳停止,应立刻按压胸口,进行心肺复苏。

**气管异物:**海姆立克急救法是家庭急救基本技术:对1岁以下孩子,可将孩子倒拎,拍打其背部,通过气流冲击让孩子将异物吐出;对年龄稍大孩子,可将孩子抱于胸前,一手握拳,另一手捂按在拳头之上,双手在胸口下方用力向上挤压,直至异物吐出。

**儿童骨折:**孩子受伤后应就地休息,不要立刻按压受伤部位,要减少关节活动,避免损伤加重;受伤后,应用急救包、骨折夹板、绷带对受伤肢体进行固定;30%的儿童骨折不及时处理或处理不当会导致生长障碍,因此应尽早送患儿去医院就诊。 □据《中国妇女报》

## 释疑

### 不运动不节食 喝几杯咖啡就能减脂?



不知从什么时候起,刮起了一阵“咖啡可以减脂”的风。很多女生都习惯早起后先来一杯黑咖啡,想象着自己变得更瘦更美,也有男生喜欢在运动前后喝咖啡,期望自己的运动效果能更好。

暨南大学附属第一医院副主任医师陆华介绍,咖啡因是一种能够燃烧脂肪的物质,喝咖啡确实有一定的减脂效果。

但相关研究发现,脂肪燃烧效果在较瘦的人身上可以提高29%,而在肥胖者身上只能提高10%。也就是说,咖啡提高代谢率、脂肪燃烧在年轻人身上的效果更明显,且表现了随着年龄增加而减少的趋势。

从短期来说,咖啡因可以提高代谢率增加脂肪的燃烧,但很快就会对这个效果耐受。所以,咖啡能减脂,但长期效果并不明显。 □据《广州日报》