



正月过完, 体重暴涨? 肠胃受伤?

护胃减肥妙招让您重回健康



正月过完了, 冬奥会也看完了, 咱们看看是否吃胖了? 肠胃可还好? 不过呢, 现在补救还来得及。怎样兼顾美食和身材呢? 比起鲁莽的节食, 轻断食或许更实用, 也更容易坚持下来。本期健康问诊集纳了专家的金点子, 给大家推荐八个“轻断食”招数。大家不妨一试, 或许对保护您的肠胃、减轻体重有帮助。

■ 蔡富根/整理

第一招: 主攻三餐, 控制零食

如果用餐时已经吃饱, 就不要再吃很多零食了。三餐主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱, 并不会令人快速发胖, 多吃零食才是更大的麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料, 体积小, 热量密度高, 而且营养价值低, 长上身的都是松软肥肉。

第二招: 餐前垫饥, 放慢进食

有研究表明, 在用餐前半小时吃少量食物, 如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等, 能有效降低正餐时的食欲, 避免饮食过量。如果自己是实在控制不住筷子的人, 可以考虑采取这个方法。细嚼慢咽更能体会到食物的美味, 又避免饮食过量。

第三招: 多挑骨刺, 增加蔬菜

尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物。比如需要啃的鸭头啊, 需要挑刺的鱼尾啊, 需要去壳的虾蟹啊, 多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜, 少吃些“硬菜”, 就不容易吃过量了。

第四招: 主食清淡, 减少煎炸

食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷, 以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等, 既含淀粉又含大量油脂, 是经典的高热量食物。

这些食物每天不要超过一款为好, 吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜肴也少吃点。这样, 饭菜的热量就不至于爆棚了。

第五招: 避免饮料, 换成淡茶

除了饭菜的热量之外, 还有很大一部分热量来自于用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少

喝酒就好, 其实甜饮料的热量也是相当可观的。

一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含有约80~100千卡的热量。那些乳白色的“奶汤”和表面漂着油的汤, 含脂肪的量也不少。

如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品, 这些热量就省下来了。

第六招: 早餐清淡, 喝粥吃菜

午餐和晚餐如果餐食太丰富, 又不能不吃, 那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥, 吃点蔬菜水果, 降低脂肪和蛋白质食物的摄入量, 让胃肠和肝胆得到喘息的机会。

第七招: 多做家务, 增加步数

保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了, 那就得增加体力活动, 把多吃热量消耗掉。即便坚持不了去健身房, 可以走路、跑步、做操, 还可以做家务、扔垃圾、取快递, 或者带孩子在门口玩、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪个都能增加热量消耗。

第八招: 适度断食, 及时休息

如果真的吃多了, 可以挑比较轻松自由的日子, 做一个轻断食, 只吃其他日子四分之一的热量。比如说, 三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天, 因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。

以上八招, 总有几招适合您。肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等的发生, 很多都是因为饮食不节而引起的, 如果真能有健康饮食的意识, 遵循以上忠告, 这些事情就不会发生了。对于多数日常饮食节制的健康年轻人来说, 过年期间在饮食上略有放松也不用担心。

盘点脾胃虚寒的主要症状

脾胃虚寒是很多人都会存在的一个问题, 那么, 脾胃虚寒有哪些症状呢?

1. 胃部不适

如果有脾胃虚寒问题存在, 那么, 患者往往会有胃部隐隐作痛情况出现, 如果空腹疼痛会更严重, 稍微吃一点东西可以缓解疼痛, 要是劳累或者吃了生冷的食物会导致问题变得更严重。

2. 舌苔异常

正常情况下人的舌头呈现出的是表面红色, 在舌面上会有一层舌苔, 它比较轻薄的, 如果边缘上有明显的齿痕存在, 那么, 这就说明人的身体已经出现了问题, 要是舌苔白而且比较厚, 看起来滑而湿润, 这就说明在身体当中有寒气, 如果舌苔比较粗糙或者是很厚发黄甚至发腻, 这种情况下就说明身体湿热比较重。要是舌苔发红, 说明体内热气已经伤阴。

3. 大便异常

要是宿便的形状是软烂的, 而且有黏腻的感觉, 那么, 这种情况就是脾胃虚寒的表现, 这说明有脾湿, 消化功能也有异常。

4. 湿气重

有湿气重问题的人群很可能在较短的时间内出现体重增加的情况, 问题严重还可能会出现下肢水肿异常, 大约百分之九十的肥胖人群都是体质比较虚弱的, 之所以会出现体虚, 跟脾胃虚寒有直接关系, 因为脾胃虚寒会导致新陈代谢变慢, 从而导致营养在身体里面堆积诱发肥胖问题。

5. 食欲不好

当湿气进入到身体后, 人的脾胃就会受到伤害, 这样就会导致消化吸收受到影响, 食欲自然也会不好, 所以, 很多脾胃虚寒的朋友会发现自己胃口变得比较差。

6. 早起不舒服

在早上起床以后, 有脾胃虚寒的人群往往会出现胸闷气短或者是头晕脑胀等异常情况, 如果发现有这样的情况出现, 建议最好找中医为自己调理脾胃。

以上就是脾胃虚寒的症状, 脾胃虚寒是需要长时间调理才能够解决的问题, 如果发现有这样的异常, 那么, 就要注意从饮食习惯、生活习惯等等多个方面着手调节, 只有这样才能够让自己的脾胃虚寒问题在一定程度上得到缓解。

消化不良? 教你调养三妙招

在接连经过元旦、春节、元宵节等佳节的各种聚餐, 享受完各种不到逢年过节都不轻易拿出来烹饪的美味佳肴之后, 您是否或多或少地出现腹胀、反酸、嗝气、胃痛、不思饮食等消化不良的症状呢?

为了让您在节后尽快进入到最佳的工作状态, 专家为大家推荐几个养胃消食的好方法:

按摩人体穴位进行手法调节

1. 揉内关: 内关穴位于手腕内侧, 距离手腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处, 在两筋二指并拢的宽度处, 在两筋之间取穴。用拇指揉按, 定位转圈36次, 两手交替进行。

2. 揉足三里: 足三里穴位于外膝眼下三寸(四个手指并拢的宽度), 胫骨外侧约1横指处。以两手指端部点按足三里穴36次。

3. 按摩腹部: 两手交叉, 以肚脐为中心揉按

腹部, 顺时针36圈。

自己制作健康代茶饮——麦芽山楂饮

组成: 生麦芽15g、山楂15g、陈皮9g。

服用方法: 煎煮或开水冲泡后饮用。

功效: 行气消食, 和胃开郁。

适当吃点中成药——保和丸

组成: 山楂、半夏、茯苓、神曲、陈皮、连翘、莱菔子。

主治: 食积内停、脘腹胀满、噯腐吞酸、不欲饮食等症。

方解: 本方出自元代《丹溪心法》。方中山楂善消肉食油腻之积, 为君药。神曲善消酒食陈腐之积; 莱菔子善消谷面痰气之积, 共为臣药。半夏、陈皮行气化滞, 和胃止呕; 茯苓健脾祛湿; 连翘清热散结, 共为佐药。诸药合用, 使化食积, 清郁热, 畅气机, 健脾胃, 因其药力和缓平稳, 故称之为“保和”丸。