

小满养生,睡觉穿衣饮食都有讲究

小满节气气温快速上升,雨水进一步增多,阳气开始充实,达到“小满”的状态。在这个时刻我们该如何科学养生呢?河南中医药大学第一附属医院主任医师陈磊在接受人民网记者采访时给出以下养生提示。

昼长夜短 加个午睡

夏天昼长夜短,休息不好会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始及时调整作息,睡好子午觉有助于护阳养阴,使体内阴阳平衡。建议每日晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,同时可以在中午小睡半小时。

时冷时热 不乱穿衣

小满时节气候不稳定,时冷时热,故忌乱穿衣。穿衣不能仅凭心情,热时不能太捂着,冷时不能太冻着,要随着气温变化适时增减衣物,保持体温相对恒定,这样人体抵抗力才

不会削弱。

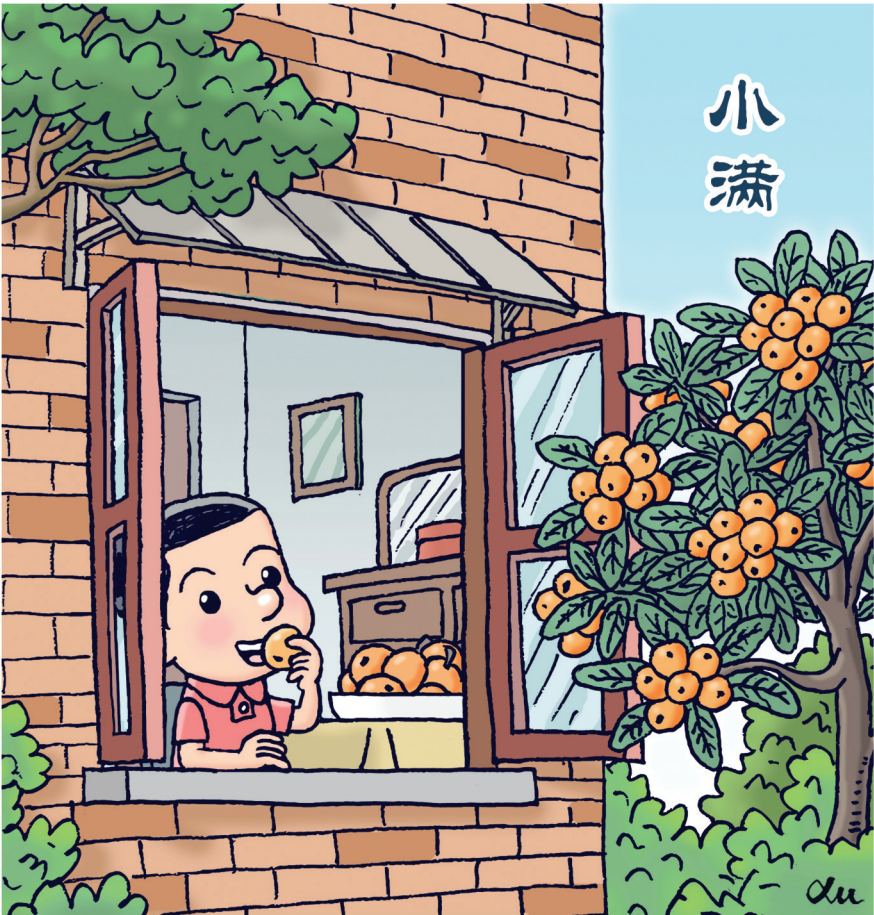
阳气开发 清淡饮食

小满是阳气开发的时节,高血压、胆囊炎、精神类疾病等慢性病可能会在这个时候开始加重。所以,饮食应以清淡为主,忌食肥甘厚腻、生湿的食物。同时,清淡饮食还有助于平缓情志。

“湿”始小满 健脾祛湿

“湿”始于小满。此时,湿气打入人体内部,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,会引发各种疾病,如风湿、水肿等。脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气。此时可以多吃些红小豆、丝瓜、白扁豆等健脾利湿的食物,减轻肠胃负担。另外,适当锻炼有利于体内汗液排出,也可以帮助祛除体内湿气。但运动不宜太剧烈,可选择八段锦、太极拳、慢跑、骑自行车等运动。

人民网记者闫妍



枇杷黄后杨梅紫,正是农家小满天。

新华社发 徐骏 作

贪吃『香浓』老得快

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红

红烧肉、可乐鸡翅、曲奇、油炸花生……这些食物味道香浓,让很多人欲罢不能。然而,贪吃香浓食物不仅会带来发胖风险,还可能加速衰老。原因在于,它们“晚期糖基化终末产物”(AGEs)含量较高。

研究早已发现,AGEs能加速衰老,与糖尿病、慢性肾病、动脉粥样硬化、阿尔茨海默病、皮肤老化等的发生密切相关。人体中的AGEs有两个来源,一是来自体内的化学反应,二是从食物中摄入。食物中的AGEs是美拉德反应的终产物,而这个反应与“色香味”的形成有关。简单来说,含有碳水化合物和氨基酸的食物,在120℃以上的高温烹制下,很容易发生美拉德反应,使得食物颜色发黄发褐,同

时释放出诱人的香气。红烧、烤、烙、炸等烹调方式,几乎都会发生美拉德反应,并且其反应速度随着温度升高、水分减少而加快。此外,在烤制肉类前,用含糖调料(如料酒、蚝油)腌制,或在表面涂蜂蜜、饴糖等,也会促进美拉德反应,导致AGEs增加。要想降低体内AGEs含量,饮食上要做到以下两点。

第一,避免吃过多高温加工的食物。在新鲜、高水分含量的果蔬和鱼肉蛋奶中,AGEs的含量微乎其微,蒸煮食物中含量也很少。因为在大量水分、低温烹饪的条件下,美拉德反应的发生速度非常缓慢。“东方健康膳食模式”要求降低烹调温度,多用蒸、煮、炖,少用煎、炸、熏、烧、烤等,其目的之一就是降低AGEs的量。此外,吃烧烤、煎炸类食物,还会引入促炎物质甚至致癌物质。因此,建议少吃以下几类

食物:油炸、烧烤类食物,比如油条、油饼、烤肉、烤鸭等;煎炸烤制的坚果,比如油炸花生、五香瓜子等;加工肉类,比如腊肉、咸鱼等;味道香浓的面点,比如烤成褐色的饼干、曲奇、酥点、馍等。

第二,保证蔬果杂粮的比例,适当食用天然香辛料。研究显示,使用柠檬汁、醋等酸味调味品,以及八角、大蒜等香辛料,都有助减少烹调过程中产生的AGEs。此外,新鲜果蔬富含多酚类物质,有助抑制促衰老物质的形成。日常应多吃新鲜蔬果、全谷豆类,做到食物多样化,不但有利于减少AGEs的摄入,还能抑制内源性AGEs的形成。

最后要说明的是,任何物质都遵循“剂量决定毒性”的规则。含AGEs不等于有毒有害,因此不必完全戒掉香浓食物,控制好摄入量即可。

生命时报官方网站

吃“七分饱”切勿“大满积食”

陈子源

我们迎来了夏天的第二个节气——小满。天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时表示,小满时节雨水充沛、闷热潮湿,养生要重点防范湿热的伤害。

韩娟表示,饮食方面应以清淡为主,少吃油腻、麻辣等刺激性食物,特别要忌食一些肥甘滋腻、易生痰湿的食物。建议多饮白开水,常吃具有清利湿热作用的食物,如苦菜、赤小豆、冬瓜、西红柿、鸭肉等。韩娟指出,苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种无机盐、维生素等营养成分,可以清热、凉血、解毒,对疖肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有着很好的防治作用。但不是所有的人群都适宜“吃苦”,脾胃虚寒的人群应慎食苦菜。

“除了饮食清淡外,还可多喝粥、多饮汤。汤粥类富有营养又容易消化,十分适合夏季食用。”韩娟表示,平时可多喝绿豆粥、荷叶粥、赤小豆粥等,以调理脾胃,利于体内湿热的排泄。

韩娟提醒,入夏后,人的体力消耗大,进食量增多,易导致积食。因此,小满时节,要特别注意让脾胃“小满”,即七分饱,切勿“大满积食”。一旦出现腹满食积,可选择具有消化积功效的药食两用之品,例如山楂,能消食化积、行气散瘀、化浊降脂,尤其利于消除肉食积滞。

人民网