

雨水节气食粥养脾胃

专家推荐5款食疗方

在雨水节气,湿气盛行,不少人会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状,这时候健康保健的重点是在健脾祛湿。江苏省中医院消化(脾胃病)科主任中医师朱磊在接受采访时表示,雨水时节,可通过食用以下几款养生粥使脾胃功能强健,从而改善因水湿困脾导致的系列不适症状。

陈子源

山药红枣粥

- 材料**
山药、红枣各25克,大米100克。
- 制作方法**
所有材料一同加水熬煮成粥。
- 功效**
健脾祛湿、养血安神。
- 适用症状**
食欲不振、神疲乏力等症。

桂圆生姜粥

- 材料**
桂圆干4枚,生姜3片,大米50克。
- 制作方法**
桂圆干洗净泡发,与生姜、大米一同加水熬煮成粥。
- 功效**
补益心脾、祛风化湿。
- 适用症状**
胃寒呕吐、食欲不振等症。

佛手山药粥

- 材料**
佛手、山药、白扁豆、麦芽各30克,大米50克。
- 制作方法**
所有材料一同加水熬煮成粥。
- 功效**
疏肝理气、健脾祛湿。
- 适用症状**
焦虑失眠、食欲不振等症。

薏苡仁党参粥

- 材料**
薏苡仁30克,党参15克,大米200克。
- 制作方法**
薏苡仁洗净后浸泡2小时,党参切薄片。所有材料一同加水熬煮成粥。
- 功效**
健脾祛湿、补气养血。
- 适用症状**
气短心悸、食少便溏等症。

芡实莲子苡仁粥

- 材料**
莲子、芡实、薏苡仁各30克,大米50克。
- 制作方法**
薏苡仁、芡实洗净后浸泡2小时。所有材料一同加水熬煮成粥。
- 功效**
健脾祛湿、养心安神。
- 适用症状**
津亏口渴、食少便溏等症。

专家提示

- 不能盲目祛湿,形体偏胖、大便黏滞、舌苔黄腻的人群,属于湿热体质,更适合清热祛湿。
- 生活中,要少吃或不吃生冷、油腻的食物,过多进食不但损伤脾胃,还会滋生痰湿。
- 每天一顿喝粥即可,胃食管反流患者、糖尿病患者应少喝粥。
- 建议喝粥时搭配新鲜的蔬菜、肉食、谷物,增加其他营养物质的摄入。

来源:人民网

饿肚子入睡和吃点夜宵哪个更健康

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻,但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说,由于晚上仍在工作,睡前常常面临一个选择:是忍着饥饿入睡,还是吃点夜宵?这两种方式,究竟哪一种更健康?带着这个问题,记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说,睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上,新陈代谢速度较慢,胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食,特别是摄入过多的热量,身体难以及时消耗这些能量,容易转化为脂肪储存,可能导致体

重增加。此外,睡前进食还可能增加胃肠负担,甚至让大脑保持活跃,影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说,可以稍微推迟晚餐时间,延缓饥饿感的到来,保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿,甚至感到头晕脑胀,说明身体的能量已经不足。在这种情况下,如果不吃点夜宵,会影响入睡及第二天的工作和学习,但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候,长胖不仅是因为吃了夜宵,也是由于摄入总热量超出了身

体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议,夜宵应在睡前1至2小时吃,比如说,计划12点睡觉,可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主,食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高,同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如,一小碗无糖酸奶,一个煮鸡蛋,或是一片高纤维面包,一份100克左右的水果,都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定,而且较容易消化吸收,不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说,夜宵应避免

选择高糖、高脂、高盐的食物,如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致体重增加,还可能扰乱睡眠,加重胃肠负担。

此外,刘忠也表示,除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外,保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足,影响瘦素的分泌和信号传导,以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班以及上夜班的人来说,应尽量确保每天7至8小时的睡眠,以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作,回到家已经很晚,此时不建议玩手机,还是要养成良好的习惯,尽快洗漱就寝。

窦皓
人民网(来源:人民日报)