

科学养生

高糖高脂高热量 如何健康吃月饼

中秋刚过,许多市民家中还剩下很多月饼。然而,需要注意的是,大多数月饼都是高脂、高糖、高热量且不易消化的。每年中秋前后,南通市第一人民医院都会收治一些因食用月饼而入院的患者。

今年70岁的葛大爷(化姓)收到亲友赠送的蛋黄月饼,一下子吃了两个。没想到,半夜葛大爷出现了腹部疼痛,还呕吐不止,儿子立刻将他送到了医院。进行了相关检查后,葛大爷被诊断为急性胰腺炎。

月饼虽美味,但如何科学食用有讲究。南通一院各科室的专家教你掌握吃月饼的正确“姿势”。

月饼热量高要控制摄入

月饼制作过程会添加大量的油、糖、盐及馅料。所以,一块小小的月饼,热量可不低,100g豆沙月饼的热量高达325kcal,蛋黄月饼更是近400kcal,是一个隐藏的热量炸弹。

大家在食用时,应严格控制摄入量,每天约50g,尽量安排在早上食用,可以把月饼切开和家人朋友分着吃,搭配一杯热茶,解腻助消化。同时建议减少主食摄入量,食用禽肉、鱼类等低脂肪食物,多吃蔬菜水果,餐后进行适度锻炼,以此来控制一天的总能量。

中药月饼吃出养生范儿

今年中药月饼开始走红,当红枣的温润、红豆的滋补、山药的健脾、黑芝麻的醇香,全部融合在小小的月饼里,不仅口感丰富,也更容易被人体吸收。

但每款药膳适应的人群不同,选择中药月饼时,应根据自己的身体状况和体质来挑选。比如,人参被认为能增强免疫力,但对一些容易上火、体质偏热的人来说,过量食用可能导致身体不适。而百合的润肺作用,虽然对大多数人来说是有益的,但若你有寒凉体质,少食才是明智之举。因此,选择药膳月饼前,了解自身的体质及所含成分的适用性是十分重要的。

这三类人群要慎吃

第一,消化系统疾病患者,如胃炎、胃溃疡、胆石症等患者,应谨慎食用月饼。

第二,肥胖、高脂血症及糖尿病患者要警惕。月饼中的油脂和糖分较高,大量食用可能会导致胰腺负担加重,尤其是对于有胰腺疾病史的人群,过量食用可能会导致疾病加重,也可能诱发胰腺炎。

第三,老年人由于消化功能减弱,应适量食用,以免引起消化不良。 益轩 朱颖亮

中秋前后话养生

中医专家教您远离病邪侵袭

中秋前后是气候转换的分界点,也是调养身心的好时节。时已中秋,南通市第三人民医院中医科主任、主任中医师达坤林从“衣、食、住、行”四个方面科普中医养生常识和技巧,帮助大家远离病邪侵袭。



CFP供图

衣:春捂秋冻,不生杂病

古往今来素有“春捂秋冻,不生杂病”的说法,意思是说:春天不要急于脱掉棉衣,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点、冻一点,有利于身体健康,不容易生病。

中秋后天气转凉,不要急于增添过多的衣服把自己“包裹”起来,适宜的凉爽刺激,能促进身体的新陈代谢和气血运行,提高人体对低温的适应力,从而增强抵御病邪的能力。但所谓“过犹不及”,凡事皆有个度,不能为了“秋冻”而穿衣单薄,极端地把自己暴露在寒风冷霜中“挨冻”。

建议采取“轻上衣、重下装”的策略——上身可以选择多层较薄的衣物,根据温度变化适时增减,以“凉而不寒”为宜,以增强身体对寒冷的适应能力,而腿部和脚部则应保持温暖。

此外,很多人为追求时髦、新潮,宁可受冻也要穿较为暴露的衣服,如露肩、露背、露脐装等,在天气转凉后也应避免这些为了所谓“风度”而不顾“温度”,损害自身健康的穿着。

食:饮食有节 增酸少辛

俗话说“贴秋膘,好过冬”,这是说人们在夏季常因炎热疲乏而食欲不振,造成营养供给不足,导致日渐消瘦,没精神也没力气,秋季天气转凉后,得多吃一些肥甘厚味之品,把瘦下去的肉补回来。实际上,现代人的饮食结构不同于古人,日常饮食已可以保障摄入足够的营养,无须再通过大量摄入高蛋白高脂肪来“贴秋膘”,对于特定人群如老年人、儿童、胃火旺者、肥胖者及心脑血管疾病患者,更应控制食物的种类和摄入量,以免引发健康问题或加重疾病。

实际上,“燥”为秋季主气。《黄帝内经》指出:“肺者,气之本……为阳中之太阴,通于秋气”。气候干燥的秋天,多风雨少,容易产生“秋燥”,而秋季燥邪易伤肺,清初名医喻昌所著《医门法律》中说:“秋伤于燥”,人们可出现口舌干燥、饥不欲食、干咳、大便干结、手足心燥热等“内燥”症状,因此秋季饮食应多吃生津养阴、滋润多汁的

食品,少吃辛辣煎炸食品。

除了上述所说食品宜忌外,在秋燥时节,根据自身实际情况选择一款或多款中医养生茶饮以养阴润燥也是极好的方法。

住:起居有常 早睡早起

《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。

秋季,自然界阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,人们常感到浑身酥软、精神疲惫、饮食不化、睡意绵绵等“秋乏”表现,缓解之道就在于要顺应气候变化,做到“早卧早起”——天一亮公鸡打鸣,这时人也要“闻鸡起舞”,以收摄阳气,让阳气多一些生发;晚上,天地的气机开始收敛,人也应该顺应气机早点休息。一般来说,秋季以晚上9~10点入睡,早晨5~6点起床比较合适。

“肺主秋”,人应保持平和的心态,懂得收敛自己的情绪,不使神思外驰,则利于“肺气清”,若不注意“秋收”则可能直接影响肺气的宣发与肃降,若肺气无法正常肃降,因为肺与大肠的表里关系,人容易便秘或宿便,毒素就不能及时排出体外,这些积聚的毒就会转移到皮毛表面,让人生痤疮、暗疮等,到冬天还会导致消化不良、腹泻、皮肤干涩等问题。

行:秋高气爽 适当运动

中秋时节,日照时间缩短,强度减弱,气候渐转干燥,气温渐降,人体的“生物钟”容易受到影响,导致内分泌失调,出现情绪消极、精神萎靡等“悲秋”情绪,此时多一些户外活动是使心情安宁愉悦的“良方”。

秋风送爽,气温适宜,正是户外运动的好时节,由于人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,运动量以轻中度为宜,如青壮年可选择慢跑、爬山、打球等,老年人可选择散步、太极拳、五禽戏等。运动时及运动后要及时补充水分,保持身体水分平衡。

达坤林 梅洁 朱颖亮

疾病防治

皮肤瘙痒烦恼多 警惕特发性皮炎

皮肤越痒越挠,越挠越痒,好不容易熬过了这一波“痒”,没过多久,一切卷土重来……

随着秋季来临,不少人深受上述问题的困扰,这其实是特应性皮炎在作祟。该病的主要表现包括皮肤干燥、慢性湿疹样皮损、明显瘙痒,严重影响患者的日常生活。特应性皮炎是一种怎样的疾病?我们如何才能远离它?

特应性皮炎是一种慢性、复发性、系统性的2型炎症性疾病,最基本的特征是皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和明显瘙痒。特应性皮炎的出现与遗传因素、免疫异常、环境因素、皮肤屏障功能障碍等有关。特应性皮炎易反复发作,数据显示,中重度特应性皮炎患者每年约有1/3的时间处于复发期。

那么,如何才能安然度过“多事之秋”呢?

1.做好保湿工作

外用保湿润肤剂是特应性皮炎的基础治疗方式,有助于防止水分丢失、修复受损的皮肤屏障、减轻外源性不良刺激。在日常生活中,患者应养成护肤的好习惯。秋季,可使用保湿效果好、质地黏稠的保湿润肤剂。此外,大家还可以适当使用加湿器,增加室内湿度,以减少皮肤干燥、瘙痒。

2.合理洗浴

皮脂膜是皮肤屏障结构的最外层防线,想要守好这道防线,患者应避免过度洗涤,洗澡不宜过频,洗澡时间不宜过长,水温不要超过40摄氏度,以免加重皮肤炎症。在洗完澡后,应及时擦干身体并涂抹保湿润肤剂,保护皮肤屏障功能。

3.注意日常护理

避免过度搔抓和刺激皮肤,远离各种机械、化学刺激以及尘螨、花粉等过敏原。避免食用可能引起过敏的食物,在疾病发作期间,不要饮酒或食用辛辣食物。此外,患者还应避免感冒、感染等可能导致特应性皮炎复发或加重的刺激因素。

目前,特应性皮炎还不能彻底治愈,但通过规范诊疗、长期护理,我们可以有效控制病程进展。 据健康中国



CFP供图