

吃啥补啥不能全信

“吃啥补啥”是民间流传下来的饮食“格言”。然而这样的说法科学吗?为此,笔者走访了中医和营养学专家,为大家作出科学的解读和建议。

喝骨头汤补钙:不对

“吃什么补什么, 喝骨头汤补钙”,但事实并非如此。骨头中的钙能溶解在汤里的量很低, 10 千克排骨熬成猪骨汤中的钙量还不足 150 毫克。曾经有人检测过, 一碗骨头汤大约含有 2~3 毫克钙。按成人每日需要 800 毫克钙计算, 估计需要 300 ~ 400 碗骨头汤才可以满足人体钙的需要。

“吃啥补啥”有对有错

专家认为,对“吃啥补啥”的说法要一分为二地看待——有的是符合营养学规律的;而有的则是不科学的。

以血补血:科学可取

一些人认为猪血等动物血液能补血,符合“以血补血”的原则。专家表示,这一食补原则是正确的。铁是人体必需的微量元素,主要存在于血红蛋白中。动物血液中含有丰富的铁,而且是血红素铁,容易被人体吸收,不容易被食物中的草酸等物质干扰。黑木耳、海带、芝麻等含铁也较高,但这些食物中所含的铁为非血红素铁,吸收率比较低,因此,吃动物的血液来补血,作为缺铁性贫血的食疗方式,是非常可取的。

很多人都会有在早餐及睡前喝杯牛奶的习惯,每次喝的时候都是将一大杯牛奶一口气喝完。这样喝牛奶好不好?会不会影响营养的吸收?专家表示,喝牛奶要放慢速度,不能“一口闷”。

喝奶别光追求速度

吃饭时讲究“细嚼慢咽”,喝牛奶也是一样的道理。喝得太快会对胃肠造成一定负担,乳糖酶无法在极短的时间内达到身体所需要的水平,造成应激性的乳糖不耐受,可能会引起腹泻,消化吸收率也会受到影响。也就是说,不喜欢喝牛奶的人为了追求营养价值而强迫自己喝牛奶,采取一口闷的形式也许会造成营养素的浪费。

专家指出,虽然一部分人习惯了快吃快喝的生活方式,肠胃耐受力强,即使狼

以脑补脑:不全对

专家指出,以脑补脑这一说法不完全对。猪脑属于高胆固醇食物,对脑部发育有一定帮助,但对有高血脂、动脉硬化等疾病的人而言,过多食用高胆固醇食物会加重病情,甚至诱发中风等心脑血管疾病。

专家认为,吃鱼头、鱼肉更适合于补脑,因为鱼头和鱼肉中富含蛋白质、氨基酸、维生素和大量微量元素以及脑磷脂、卵磷脂、胆固醇等,均为人脑营养所必需。而鱼脑优于羊脑、牛脑、猪脑之处,还在于鱼脑中富含 DHA 和 EPA。

日常食物中,核桃、黑芝麻等也有利于“补脑”,可适当多吃。

以肝补肝:不对

很多人认为动物肝脏有补肝的作用,专家认为此观点不能片面认同。

专家指出,进食动物肝脏并不能直接作用于人体肝脏。尤其是肝病患者,如果寄希望于吃动物肝脏来治病,不仅不能收效,甚至会引起反作用。如脂肪肝,是脂肪代谢异常引起的肝病,病毒性肝炎是病毒引起的脏器性损伤,这些疾病吃动物肝脏是无法治好的。

但专家也指出,从中医理论而言,肝能明目。那是因为猪肝含有丰富维生素 A,维生素 A 有助于改善视力。适量进食动物肝脏,对于改善视力,是有一定帮助

喝牛奶不要 一口闷”

吞虎咽大口喝奶也不会有不适感,但从长远的健康角度出发,喝奶也应该一口一口慢慢地喝,不提倡一口气灌一大杯或者一瓶的做法。

加糖时要把握温度

不加糖的牛奶不利被孩子消化,是许多家长的“共识”。不过专家表示,加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量,但必须定量,一般是每 100 毫升牛奶加 5 ~ 8 克糖。如果加糖过多,对婴幼儿的生长发育有弊无利。过多的糖进入婴儿体内,会将水分潴留在身体中,使肌肉和皮下组织变得松软无力。这样的婴儿看起来很胖,但身体的抵抗力很差,医学上称之为“泥膏型”体形。过多的糖贮存在体内,

的。

以肾补肾:不对

对于“以肾补肾”,专家表示,很多人有着一定的误解。对于人体而言,动物肾脏可以说是一种比较有营养的食物,因其肾小球细胞也是维生素、矿物质含量比较高,适量进食对营养摄取有一定好处。

但是进食动物肾脏与进食动物肝脏一样,并不能直接作用于人体肾脏。相反的,肾功能不全,如尿毒症患者,是限制营养摄取的。动物肾脏胆固醇含量高,过量进食,将可能加重肾脏的负担,使肾功能进一步恶化。因此,专家认为,肾病患者应注意不能多吃动物肾脏等胆固醇高的食物。

吃“鞭”增强性功能:心理作用

吃动物的“鞭”有利于性功能的增强。专家指出,这也是一种误解。性功能与性激素有较大的关系,而性激素的产生以胆固醇作为前提物质,多进食胆固醇有利于促进性激素的合成。而动物的睾丸、“鞭”是动物性激素产生的器官和扩充血管丰富的海绵体,认为吃了能增强性功能,那是心理作用大于实际作用。

因此,“以形补形”也要辨证施治,根据不同症状来判断是否适合这一食疗方法。如果不顾症状的不同而一律“以形补形”,不仅得不到“补”的效果,还会加重病症,影响健康。

《 扬子晚报》2014.3.6

还会成为一些疾病的危险因素,如龋齿、近视、动脉硬化等。

同时,牛奶加糖最好是蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后,变成葡萄糖被人体吸收。有的家长专门给孩子买葡萄糖,这大可不必。因为葡萄糖甜度低,用多了容易超过规定范围,而且孩子还会因不甜而拒食。

那么该何时加糖呢?有些家长把糖与牛奶加在一起加热,这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下(80℃◇100℃)产生反应,生成有害物质糖基赖氨酸。这种物质不仅不会被人体吸收,还会危害健康,尤其对小儿危害更大。因此,应先把煮开的牛奶晾到温热(40℃◇50℃)时,再将糖放入牛奶中溶解。

《 京华时报》2014.2.17 文 / 钱宇阳

备孕期哪些食物不能吃

如果一对夫妻想要一个优质的宝宝,那么,在备孕期里就需要培养一对优质的精子和卵子,这样才能为宝宝的健康奠定基础。为此,吃哪些食物一定是要有所讲究的。

一是油炸或者是烧烤的东西

很多男性同胞都喜欢各种聚会什么的,吃烧烤喝酒或者吃炸鸡喝啤酒等,虽然很欢乐,但是却失去了做爸爸的责任心。如果是在备孕期,未准爸爸最好是不不要外出聚餐,或者选择健康的聚会聚餐方式。烧烤或者油炸的,还有酒精都不要碰,这些东西不管是不是在备孕期都是比较不健康的食物,而且其中的丙烯酰

胺对男性同胞的精子有很大的影响,造成杀精的后果。

二是不吃不喝含有咖啡因的东西

随着工作压力的增大,很多男性朋友在职场上拼死拼活的,很多人为了提神,就会采用咖啡或者浓茶等方式来提神。这是因为这些食物中含有一种较多的物质叫咖啡因,能使人们的交感神经系统处于兴奋状态。但是也因为这个物质使备孕中的爸爸在晚上的时候副交感神经受到抑制,造成备孕爸爸的精子减少或者没有什么性欲。

三是还有反式脂肪酸的东西

在备孕期间,除了备孕妈妈需要戒掉

巧克力、奶茶、奶油蛋糕等一些食物外,备孕爸爸也毫无疑问需要戒掉这些,尽量不要吃。这些食物里的反射脂肪酸不是什么好东西,会减少精子的产生,使精子失去活性。

四是芹菜不能吃

有些喜欢吃芹菜的男人,不要长时间的吃芹菜,因为会影响到男人精子的产生,降低精子的数量。

五是一些动物内脏不要吃

有些人觉得,动物内脏里还有一定的铁,但是里面的重金属元素会减少精子的数量,所以这些食物要注意食用的量。

99 健康网 2014.3.6

生吃猪血致脑中生寄生虫

2 月 18 日,贵州省二医接诊了一位来自广西的青年,该病人称自己经常头晕无力,看不清东西。经扫描发现,该青年大脑中竟盘踞着 19 条寄生虫。

据省二医门诊部王主任介绍,此病叫做“脑囊虫病”,多见于青壮年——吃了猪肉中的猪肉绦虫卵,经消化道进入肠壁再进入肠系膜静脉,最后经血液循环将虫卵送到脑膜、脑实质以及脑室内。而患病青年也承认自己喜欢生吃猪血。

王主任告诉记者,此病虽不是什么疑难杂症,且也不难医治,发

病初期仅靠药物就可得到控制。但患病如不及时治疗,脑组织及大脑中枢则易受损,进而引起头疼、无力、肢体运动障碍症状,严重的会引发癫痫,视物不清,失明甚至死亡。

据介绍,在贵州省内部分地方,人们也很喜欢生吃杀猪后的“甜汤血”,即杀猪后位于猪胸腔里的成块状的血液。对此,王主任提醒市民:日常生活中要勤洗手,千万不要生吃猪肉猪血,猪肉要炒熟。

《 贵阳晚报》2014.2.18

保健米难有保健效果

近年来,不少保健概念大米纷纷进入市场。不过,概念米的保健疗效无科学根据。

“高钙富硒大米”其中的硒是个有争议的元素,缺硒会得克山病,硒多会中毒。这种米还有个风险,若土壤中硒含量较高,水稻直接从土壤吸收生物转化,是安全的。但若采用喷施叶面肥,叶面肥主要成分亚硒酸盐是剧毒品,操作不当对大米安全性存隐患。此外,不法分子直接将亚硒酸盐添加到大米中。目前评价富硒产品的方法还难准确甄别。

“竹营养米”是把竹子的提取剂和大米结合在一起,让大米的外表变成绿色,一般也不赞成这么做。叶绿素会降解成黄绿色,要维持绿色,要么用添加剂,要么直接添加色素,这就给不法分子提供造假途径。若觉得竹子的营养好,直接吃竹笋比吃竹营养米好。

“麦饭石大米”在宣传上将麦饭石的功效嫁接到麦饭石大米上,完全属虚假宣传。麦饭石属火山岩类,其主要矿物质是火山岩。水稻吸收麦饭石是有选择的,吸收了哪些成分?是否安全?都应拿试验数据说话。麦饭石的主要化学成分是无机的硅铝酸盐。铝易蓄积,可引起脑退化症。

《 快乐老人报》2014.3.6 文 / 朱智伟

春季养肝少吃肝

春天万物复苏,是养肝的好时节。俗话说“吃啥补啥”,但对养肝来说,并非如此。尤其春季养肝更要少吃动物肝脏,否则可能有害无益。

古人就有“春不食肝”的说法。因为春天肝气生发,容易出现肝火旺盛的情况,引发各种不适,如口干舌燥、大便干赤、失眠、易怒等,此时不宜食用“发”的食品。此外,从营养角度看,动物肝脏可能暗藏着各种毒素,继而加重肝脏负担。肝脏还是重要的免疫和解毒器官,可产生多种激素、抗体和免疫细胞等,而这些物质往往对人体有害。

春天要保证肝脏有旺盛的生理机能,应注意合理搭配营养膳食,建议多吃新鲜蔬菜,特别是具有芳香理气的果蔬,如茴香、芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等,可适量饮用菊花茶,以食补调养肝气。也可多吃些野菜,如荠菜、马齿苋等。应以清淡、温热为宜,忌生冷。

此外,春季养肝“宜省酸增甘”。也就是要少吃酸味食品,以防肝气过盛。春季还应多吃甜品食物,以健脾胃之气,如大枣、山药、银耳等。

《 生命时报》2014.3.6

运动后喝酒伤肌肉

不少人运动后喜欢喝两杯放松一下。据美国《医学日报》2 月 21 日报道,澳大利亚皇家墨尔本理工大学的医学家发现,锻炼后酗酒会影响到肌肉恢复。

研究人员选取了 8 名体力充沛的成年男性,让他们参加了三节强度高的锻炼课程。在第一节锻炼课程中,参与者服用了 2 份蛋白质,每份为 25 克,分别在锻炼之前和锻炼完成 4 个小时后服用。在第二节锻炼课程中,参与者服用了相同数量的蛋白质,但是与伏特加酒同时服用。在第三节锻炼课程中,参与者用伏特加酒送服了碳水化合物。结果显示,只要饮用伏特加,肌肉恢复的速度都要减慢 20%以上。

研究者认为,饮酒会造成人体内的氧化应激反应和炎症,破坏了内质网的动态平衡。内质网是一种负责合成蛋白质的细胞器,而酒精会影响内质网的肌肉修复功能。因此,健身后最好不要饮酒。

《 生命时报》2014.3.4 文 / 荆璐