

一健必读

米饭是垃圾食品

专家:食物无好坏之分,多样均衡是健康之本



本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

核心提示

俗话说,人是铁饭是钢。近日一则题为“白米饭——垃圾食品之王”的帖子在微博、微信朋友圈里广为流传。耸人听闻的内容让大家为之惊讶:难道吃米饭也有错?

对此,营养专家表示,白米饭是垃圾食品的说法过于绝对,食品没有好坏之分,不能一味地否定或肯定某一类食物,最重要的是要做到饮食多样化。

焦点一: 吃白米饭是取其糟粕?

题为“白米饭——垃圾食品之王”的帖子,洋洋洒洒数千字,对白米饭发起声讨,称白米饭几乎不含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质——只有淀粉和糖。世界卫生组织对垃圾食品的定义为:高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维。此网帖便据此认为,白米饭是最符合垃圾食品标准的食物。

对此,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生表示,谷物外壳确实含有丰富的营养素,在进行精细加工的过程中,大量营养素会流失,但这并不意味着白米饭“一无是处”,更谈不上垃圾食品。

事实上,米饭的营养成分并非网帖说得那么“不堪”。米饭的营养成分表显示,碳水化合物占70%至80%,蛋白质占8%至10%,脂肪占1%,此外米饭还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。由此可见,米饭的营养成分并不单一。

营养专家介绍,作为米饭主要成分的碳水化合物,是人体最经济的能量来源。因为米饭分解后的碳水化合物是能够直接被身体消化、吸收,转换成能量,并被身体当成“燃料”直接使用的。碳水化合物除了供能,还参与构成细胞和组织,维持脑细胞的正常功能,当血糖浓度下降时,脑组织可能因缺乏能源而使脑细胞功能受损,造成功能性障碍。所以,碳水化合物是人类生存必不可少的重要物质之一。

焦点二: 白米饭吃多了易得慢性病?

除了质疑白米饭是垃圾食品,该网帖称白米饭还会导致一些慢性病,因为白米饭的升糖指数(食物进入人体后血糖即时升高指标)高达87,与油炸马铃薯条一样危险。

资深博主“陈老中医”反驳,这种说法简直危言耸听,国人正因为长期以谷类为主食,糖尿病、心血管病的发病率才远远低于以高蛋白肉类为主食的欧美人。

有专家表示,白米饭的升糖指数相对较高,但并不能就此得出每天吃白米饭就容易得糖尿病的结论。以米饭为主食的人只要吃得适量,大可不必过分担心因此就会患上糖尿病。

“事实上,谷类食物吃少了,反而会增加患上慢性病的风险。”马冠生表示,以谷类为主的膳食既可以提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管、糖尿病和癌症有益。反之,若营养的基石不稳固,就容易造成营养不良,进而导致免疫力低下,易感染细菌、病毒等。更重要的是,如果米饭吃得少了,而油脂或脂肪吃得多了,反而容易引起血脂异常和肥胖等问题。

膳食宝塔

根据《中国居民膳食指南》,膳食宝塔共分5层,包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比例。



烹调油和食盐
每天油不超过30g,食盐不超过6g

奶类和豆类
每天应吃相当于鲜奶300g的奶类及奶制品和相当于干豆30g~50g的大豆及制品

鱼、禽、肉、蛋
每天应吃125g~225g(鱼虾类50g~100g,畜、禽肉50g~75g,蛋类25g~50g)

蔬菜和水果
每天应吃300g~500g和200g~400g

谷类食物
每天应吃250g~400g

绘制 闵敏

专家释疑

食物没有好坏之分

“不能一味地否定或肯定某一类食物,应该‘一分为二’来看。”马冠生说,人们眼中的一些“垃圾食品”也并非一无是处。比如油炸食品,大家都觉得是垃圾食品,但是对于一个急需补充能量的人来说,油炸食品是一个很好的蛋白质来源,能迅速满足能量需求。

马冠生表示,大家在进食的时候应该多样化,膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配。

“食品没有好与坏,我们可以根据其营养价值进行取舍。”中国健康教育中心健康传播主任赵雯说,人类需要多种多样的食物,各种食物都有其营养优势,食物没有好坏之分,关键在于平衡。

专家建议,每人每日的各类食物适宜摄入量范围要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。年轻人、劳动强度大的人需要能量高,应当适当多吃些主食;年老、活动少的人需要能量少,可少吃些主食。

此外,三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配,一般早、晚餐各占30%,午餐占40%为宜,特殊情况可适当调整。一般来说,上午的工作学习都比较紧张,营养不足会影响学习和工作效率,所以早餐除主食外至少应包括奶、豆、蛋、肉中的一种,并搭配适量蔬菜或水果。

(据《南方日报》)

健多食广

吃水果最好挑时间

水果是日常的必需品,不仅能补充身体的多种元素,而且能美容养颜。但是,你知道吃水果也是要挑时间吗?

早上吃水果,可帮助消化吸收,有利通便。人经过一夜的休息之后,胃肠功能尚在激活中,因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,如苹果、梨、葡萄等。

菠萝中含菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能,餐后吃些菠萝,能开胃顺气;木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。此外,猕猴桃、橘子、山楂等,富含大量有机酸,促进脂肪分解,帮助消化,饭后食用也是不错的选择。

夜宵吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果,充盈的胃肠会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更是有损健康。但如果睡不好,可以吃几颗桂圆,因为它有安神助眠的作用。(据《扬子晚报》)

健议堂

喝红酒预防心血管病存争议

不建议从不喝酒的人通过喝红酒保健

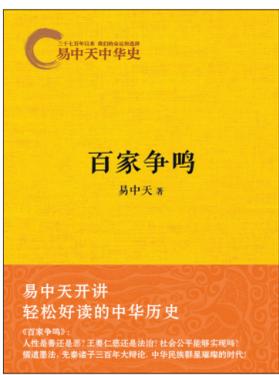
相比高度烈性白酒,许多人认为红酒更加健康。首都医科大学附属北京安贞医院心内科主任马长生表示,目前对于红葡萄酒是否优于其他类型酒还存在一定争议。

他认为,红葡萄酒含有类黄酮和白藜芦醇等抗氧化剂,改善内皮功能,减轻炎症反应,可能有益心脏健康,也会降低肥胖和糖尿病风险,但要获得有效剂量的白藜芦醇需要每天饮用超过60升的红葡萄酒。因此实际上日常量的葡萄酒益处与其他酒相当,并不比其他类型的酒更有益。

相比酒精对心血管的好处,临床医生们更重视酒精给人体健康带来的危害。临床证据显示,酒精与口腔、咽喉、食道、结肠和乳腺等癌症的发病密切相关,尤其是有既往饮酒史,即增加患乳腺癌风险,与喝多少、喝多长时间没有关系。

因此,首都医科大学附属北京安贞医院心内科主治医师乔岩表示,不建议从不喝酒的人,尤其是女性,通过喝红酒的方式来保护心血管和预防心血管疾病,如果有既往饮酒史,则一定要重视“适量”“规律”原则。马长生说,所谓适量规律饮酒,指男性每天饮酒量不超过2份饮酒量,女性每天饮酒量不超过1份饮酒量,而1份饮酒量相当于355毫升啤酒、150毫升葡萄酒或是45毫升40度的烈酒。(据39健康网)

读家



庄子: 不救才有救

庄子和庄子学派跟墨家一样,也认为礼乐虚伪。实际上在庄子看来,儒家和儒家伦理,是不折不扣的大奸大伪。而世俗所谓的智慧,都是为盗贼准备的。

儒家伦理,墨家道德。庄子得出结论——圣人不死,大盗不止。

这可真是惊世骇俗,一棍子把儒墨两家都打入十八层地狱。但庄子意犹未尽,还要追根溯源。他说,

孔墨之所以跑出来冒充救世主,是因为世道人心大乱。因此,要想救世,就必须搞清楚人心为什么会变坏。

那么,是谁把人心搞坏了呢?

夏禹。在夏禹的时代,人人都用计谋,个个都害别人,还认为是替天行道,除暴安良。但夏禹“使民心变”,是因为帝舜“使民心竞”;帝舜“使民心竞”,又因为帝尧“使民心亲”。亲,就是爱自己的亲人。这是儒家伦理的人性基础,而庄子认为是祸根。

庄子的逻辑是:有亲就有疏,有爱就有恨。因此,有尧时代的相互区别,就会有舜时代的互相竞争,禹时代的相互斗争。结果,“天下大骇,儒墨皆起”。

那么,罪魁祸首是尧?

不,是三皇五帝。因为尧也好,舜也好,禹也好,都是要治天下的。而最早治天下的,是三皇五帝。尽管黄帝治天下让人心纯一,但,有治必有乱,治为乱之源。有三皇五帝的乱,这就叫“名曰治之,而乱莫甚焉”。

从尧舜禹到夏商周,就是一部自以为是的,自作多情又自讨没趣的折腾史。折腾这么久,哪里还有救?

由此得出的结论是——无德才有德,不爱才有爱,越治越没治,越救越没救。也因此,你当真想要这

世界好吗?那你就不要瞎折腾。

对!不救才有救。事实上在庄子看来,一个好的天下,是不需要拯救也不需要爱的。

谁都不用管谁,才叫天下太平。问题是,这可能吗?

可能,但没保证。因为谁都不能保证那泉水不干。没有人祸,还有天灾嘛!

即便如此,庄子也不认为我们应该“担负起天下的兴亡”。相反,他的主张,是先救自己,后救别人,最后救天下,叫“先存诸己而后存诸人”。这句话,庄子虽然假借孔子之口说出,其实是他自己的观点。

庄子这样说,是对的。因此,庄子还有一个观点:一个人,如果重视自己超过重视天下,爱护自己超过爱护天下,那就可以把天下托付给他。我们甚至还可以为庄子补充一句:只有这样的人,才可以托付天下。

这也是杨朱和老子的观点。杨朱、老子和庄子,是道家“三剑客”。其中,杨朱是道家学派的开山鼻祖。老子《老子》一书作者则承前启后,他那喷涌而出的思想,与其他思想交成两条河。一条沿着杨朱的方向奔流,形成狭义的道家学派,代表人物是庄子;另一条朝着相反的方向流淌,形成狭义的法家学派,代表人物是韩非。



“消炎药”的陷阱

打开家里的小药箱,几乎每家都备有几盒阿莫西林。感冒发烧更是习惯性地来一句:“吃点消炎药。”阿莫西林就吃上了。恐怕这个时候很少有人意识到阿莫西林就是抗生素吧。

不仅阿莫西林,不少人家还把头孢、阿奇霉素、甲硝唑和庆大霉素等抗生素也当成包治百病的消炎药用。

中国工程院院士、呼吸道疾病

方面专家钟南山在接受媒体采访时曾经说过:“在医院,治疗一般的发烧感冒,有80%的医生都使用抗生素,而事实证明是不需要的。”

我读过的所有专业类医药书里,没有任何一本书会把抗生素叫成消炎药,正确的叫法都是抗菌药物,是治疗由于细菌或者支原体等抗生素敏感菌引起的特定感染。

感冒引起嗓子红肿,本是由病毒感染引起的,但有许多人不会管它是由什么引起的,一律用抗生素“消炎”,这是不对的。

还有另外一种滥用抗生素消炎的疾病是急性支气管炎。患有急性支气管炎的病人去看医生时,80%左右的人会被开出抗生素的药方,而且通常还是广谱抗生素。其实,急性支气管炎常常是感冒以后,感冒病毒进入支气管,刺激支气管引发咳嗽导致的。也就是说,急性支气管炎绝大多数是病毒感染引起的,细菌引起的比例非常小。如果咳嗽超过10天,咳嗽时伴有胸痛、咳血或者呼吸困难,才考虑去看医生开抗生素来吃。如果病人在其他方面都很健康,说明急性支气管炎是由病毒引起的,通常会自己好转。

要是这时不加区分地随便去药店买点所谓“消炎药”吃,不仅可能导致产生超级细菌,还可能出现一

系列的不良反应,比如腹泻、皮疹、过敏性休克等。

另外,长期滥用抗生素去治疗病毒引起的感染,不仅不会将身体里的病毒杀死,反而会帮倒忙:抗生素在没找到有害菌的情况下会滥杀无辜,将身体里的有益菌杀死,从而可能致腹泻,还会使人体免疫力下降,进而使病程延长!

既然抗生素不等于消炎药,那消炎药指的是哪些药呢?

临床上通常把下面的两类药叫消炎药:一类就是我们常说的激素,如可的松、氢化可的松、地塞米松等;另一类是消炎止痛药,如布洛芬、阿司匹林等。

但请注意,对于具有正常免疫功能的人而言,可的松类激素是人体可以自己分泌的。它有抗炎功效,所以感冒等引起的嗓子发炎是不需要额外使用消炎药来消炎的,好好休息,提高免疫力可以达到自愈的效果,也就是人们常说的“吃药一周好,不吃药七天好”,吃不吃药都要经历一样的病程。免疫系统异常的人,有时为了控制炎症状态会选用消炎药,但也会区分不同的炎症部位来选用不同类型的消炎药。比如治疗过敏性鼻炎,常常选用激素类的鼻腔喷雾类药物;而针对关节炎、肢体扭伤等,则会选择消炎止痛类的布洛芬等药物。

300K5 新书快讯



★作者:朱莉娅·斯图亚特(英)
★翻译:高勤芳
★出版社:上海人民出版社

《佩里戈尔的媒人》

从菜市场买回一打牡蛎,总有一两个不张嘴的,就像爱情,不会降临在每一个人头上。在法国佩里戈尔一座名叫“爱”的小村子里,人们因为没有爱而憔悴,于是大龄光棍理发师变身媒人,开始乱点鸳鸯谱……

这是《伦敦塔集雨人》作者的成名作。在这部小说中,虽然故事的舞台从英国最著名的景点伦敦塔转到了法国佩里戈尔的小村庄,但故事温暖幽默的基调依然延续,人物设定和故事也依然出人意料,又在情理之中。在仲夏夜之梦式的喜剧里,渴望爱的人交织成一片生动热闹的庶民风情。



★作者:夏华博
★出版社:金城出版社

《北京知青》

夏华博,原名胡方,北京人,干部子弟,当过红卫兵,插队当过知青。

主人公:我,傻二、金晓燕、袁洁……一群北京孩子,经历了年少懵懂的青梅竹马,经历了那个狂躁的年月,经历了下乡插队的艰辛……他们成长了、成熟了。他们的生活、理想、爱情随着时代的发展而不断冲突、变化,每一个人最终都走上了不一样的道路。



★作者:王文华
★出版社:江西科学技术出版社

《乳房健康书》

这是一本由众多中国当红明星踊跃参与并推广的中华粉丝带乳腺癌防治活动指定读物,由具有30年临床经验的北京三甲医院乳腺科专家王文华写就。在书中,王文华教会女性朋友在当下压力巨大的工作、生活、感情环境中如何养护乳房——“挺得起、不长癌、美到老”的医学知识和实用食疗知识。