

各种各样的粽子吸引着人们

美味粽子 健康吃

随着农历五月初五端午节的临近，各种各样的粽子吸引着人们，肉馅、水果馅、果酱馅、枣馅、栗子馅等琳琅满目，让人不知吃哪种才好，也不知道吃多少才够。其实吃粽子也有很多讲究，和日常健康息息相关。



味道虽美 多食不益

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。例如一个普通的咸肉粽子，含米量约一至一碗半的饭，热量约为400—500卡路里。因此，专家建议，吃粽子，女性一天最好不要超过3个，男性最好不要超过5个。吃粽子的同时，搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动，而且可以避免因吃粽子引起的肠、胃道消化不良。此外，睡前两小时最好别吃粽子，老人和儿童：粽

不要碰含水分很多的寒性瓜果类，比如西瓜，以免造成腹泻或腹痛。除此之外，专家还建议一些人除了少吃以外，最好是别吃粽子。心血管病患者：粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。糖尿病患者：粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖拌和，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷、中毒。

健康吃“粽”有窍门

虽然专家们建议美味的粽子不可多吃，但只要掌握好窍门，美味与健康其实可以兼得。

注重高纤：粽子使用的糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状，若主料能以部分的杂粮米、红豆、薏仁、山药、芋头或红薯取代，不仅可增加纤维质含量，减少肠胃负担，更有益于健康。

少油低热量：肉粽早已

成为“粽族”中的主角，但它的缺陷是饱和脂肪含量高。如果能改用瘦肉，甚至以鸡肉、海鲜或鱼肉取代，除了少油、低热量外，还别有一番风味呢！

详读营养标示：现在许多包装粽已经开始标示营养成分了。营养成分的标示包括每份重量或每100克所含的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物与钠含量，但消费者常误以为营养标示上的数据，就是一个粽子提供的热量与营养素，正确的方法是

以每份的重量或每100克与一个粽子的实际重量去换算。因此，养成阅读营养标示的习惯，购买符合个人需求的粽子，才能让这个端午节过得既美味又健康。

食物搭配：端午节前后可别餐餐以粽果腹，而忘记其他种类食物的摄入，因为粽子一般只能提供六大类食物中的主食、肉类与油脂。建议搭配时令蔬菜，餐后来一份水果，不仅营养均衡，还可过个轻轻松松、肠胃无负担的端午节。

吃货注意！吃东西上瘾是病

披萨、炸薯片、甜点等都属“上瘾食物”

自诩为吃货，已不再令人尴尬，甚至有些萌萌的可爱感。不过，坏消息是，在医生的新研究中，吃货可能是一种疾病“食物成瘾”的后备军。在今年年初，专家们还研究发现，有些食物，属于“上瘾食物”，如披萨、炸薯片、甜点等。

网上列出“食物上瘾”标准
达到什么样的标准就是食物成瘾？在网上，有人给出了答案。这答案是否靠谱？有关专家为大家解答。

在网上，人们给出的食物成瘾的概念是，表现为无法控制对超过身体需求量食物的强烈愿望，特别是对于碳水化合物、糖类以及面食的需求。

对于易成瘾的食物，有研究也给出了答案：比如披萨、炸薯片、含糖量高的甜点等。这些食品被人体摄入后会很快被代谢成糖进入血液循环。代谢越快的食物，就是让人们越容易上瘾的食物。

对“食物上瘾”，网上也给出相关的标准：不能控制食物

摄入量，尤其是对高糖含量的食品或者垃圾食品；曾尝试过各种不同的减肥方式，均没有成功；不良的饮食习惯。比如过量饮食后，为了减肥而采取催吐、服用泻药或利尿药的方式；对自己的体重和饮食习惯感到沮丧、失望、难过，甚至羞愧；在食用精加工食品后，常常被消极情绪所困扰；因为情绪的原因进食。比如喜欢在沮丧的时候或者极度高兴的时候暴饮暴食；偷偷摸摸地进食；偷吃别人的食物；无法克制对食物的欲望；因为不能控制的食欲，在身体上、情感上、精神上甚至社交活动上发生显著退化。

食物成瘾是种心理疾病

如果吃货们符合网上的几条标准，是否就真会患上“食物成瘾”症？确诊一个病症，需要相关的检测数据和医生的判断，即使对于营养学的范畴，也会细分出很多的分数，比如每条设定分为10分，10条的标准满分是100分，如果达到60分以上就是食物成瘾。就简单列出几条，让大家对号入座，显然是不科学的。”专家说。

专家介绍，食物成瘾症跟毒品成瘾道理一样，即食物能带来一些快感。食物成瘾更多的是跟心理问题和内分泌失调有关，而不是跟“贪吃”有关。患上食物成瘾症者多是在现实生活中遭遇了压力、焦虑等，诱发了心理问题，然后他们会通过吃东西这种方式来发泄。

预防食物成瘾要睡好
食物成瘾不难防治。首先，要找到诱发其根源：血糖水平。科学研究表明，当人长期血糖不稳定，尤其是低血糖的时候，大脑能量供应不足，就会发出需要大量进食的信号。

保持血糖水平，可以从以下几个方面做：一是坚持吃营养早餐，比如一个鸡蛋或是一杯麦片；其次要少吃多餐，每3—4小时进食一次；此外，睡前3小时不能进食。保持血糖水平之外，要特别注意的是，减少添加糖的摄入。添加糖，就是指一些零食和饮料等中含有糖分。

最后，就是保证充足的睡眠，睡不好可能是诱发肥胖或食物成瘾的因素。



芹菜有6大药用功效

芹菜不仅营养丰富，而且有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉，明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明，芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的的有效药物，对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

芹菜的6大药用功效：

- 芹菜中含有较多的黄酮类化合物，尤以叶中含量丰富，具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。
- 经常吃些芹菜，对于补充身体所需要的营养，维持正常的生理机能，增强人体抵抗力，都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气，人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适，经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。
- 肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃芹菜。
- 芹菜含有挥发性的芳香油，香味诱人，吃芹菜对增进食欲，帮助消化、吸收大有好处。
- 芹菜含有丰富的纤维，有较强的清肠作用，能带走肠内有害于人体的物质，甚至使致癌成分排出体外。所以，芹菜被当做是减肥、美容的佳品。
- 由于芹菜富含矿物质，所以处于生长发育期的少年儿童、孕妇及正在哺乳期的妇女，更宜多吃芹菜，以增加体内的钙和铁。

4种食物别做下酒菜

烤肉烤串：一把烤串搭配几瓶啤酒才过瘾，但这样也对身体有害。食物经过烧烤不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分，还容易产生致癌物。酒精会扩张消化道血管，并破坏消化道黏膜，使这些致癌物质更易被人体吸收。

凉粉凉皮：酸辣爽滑的凉粉、凉皮也是颇受欢迎的下酒菜，但天津营养学会名誉理事长付金如说，凉粉凉皮加工时都会加入明矾。明矾有收敛作用，会减缓血流速度，延长酒精在血液中的停留时间，增加酒精对人体健康的危害。另外，明矾和酒精都需要肝脏解毒，一起食用会加重肝脏负担。

腊肠咸肉：一口咸肉一口白酒，酒的滋味虽然绵长，却暗藏健康隐患。熏腊腌制的食品含较多亚硝胺，亚硝胺在酒精中的溶解度很大，会增加患食管癌、胃癌等的风险。

生鱼刺身：生鱼刺身、醉虾等生冷海鲜也是喝酒的大忌。因为鱼贝中含硫胺素酶，会使维生素B1分解破坏。硫胺素酶加热到60摄氏度才能失去作用。因此，长期吃生鱼生贝易造成维生素B1缺乏。喝酒时，酒精会妨碍小肠对维生素B1的吸收，所以若在生吃海鲜的同时大量饮酒，维生素B1的缺乏会更加严重。

久坐易患4种病

随着科技的快速发展，越来越多的工作以坐着办公为主，但长期坐着不活动的话就会引发疾病。那久坐易患哪种病呢？有关专家给大家支招，因久坐引起的4种常见病和：

食欲不振▶▶

久坐缺乏全身运动，会使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，久坐就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症状。

久坐不动者每日正常摄入的食物，聚积于胃肠，使胃肠负担加重，长时间紧张蠕动也得不到缓和，长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。

屁股“生茧”▶▶

屁股“生茧”即臀部长出硬疙瘩，并隐隐作痛，即坐骨结节性囊肿。

腰椎病▶▶

由于长期久坐，或者有的坐姿不良，或总是固定一个姿势而使得腰部软组织长久处于张力状态，软组织缺血，而产生腰肌劳损。

尾骨受伤▶▶

你是否经常感到臀部尾骨隐隐作痛，有时接连两三天都令你坐立难安？请别忽视这样的症状，这是女性易患的疾病——尾骨受伤。



(本报综合)