

经常吃快餐的人比同龄人老得快

每一次熬夜都是在消耗身体的气血

忙碌的日子里 ,很多人无暇顾及一天的三顿饭 ,常用一份简单的快餐来填饱肚子。快餐方便易得 ,但存在很多健康隐患。欧洲临床营养与代谢学会官方期刊《临床营养》刊登的一项新研究发现 ,经常吃快餐会加速衰老进程。

《生命时报》综合专家观点 ,总结快餐里的健康隐患 ,并教你如何补上营养短板。



常吃快餐的人老得快

芬兰于韦斯屈莱大学和赫尔辛基大学等机构的研究人员 ,对芬兰826名双胞胎的相关数据展开了深入分析。研究人员收集了参试者的饮食信息 ,并评估了参试者的生物年龄 ,分析了饮食模式与衰老之间的关联。

研究人员将饮食分为6种模式 :
高快餐低果蔬 ,摄入较多的快餐(即汉堡、披萨和薯条等)、加工肉类、甜饮料等 ,蔬菜、水果、谷物等摄入量低。

多素少荤 ,以植物性食物为主 ,蔬菜、水果、谷物等吃得多 ,很少吃快餐、加工肉类。

注重健康 ,喜欢低脂食品(如低脂肉类、低脂奶酪) ,蔬菜、水果、谷类摄入量较高 ,很少吃快餐、喝饮料。

西方饮食(高脂高热量) ,不常吃鱼。

西方饮食 ,经常吃鱼。

均衡饮食。

对比分析结果显示 ,高快餐低果蔬 饮食模式组的参试者衰老速度最快 ,多素少荤 注重健康 均衡饮食 这三组参试者的衰老速度较慢。

研究人员表示 ,有助抵抗衰老的多酚类物质主要存在于蔬菜、水果、坚果等植物性食物中 ,建议大家多吃此类食物 ,少吃快餐和加工肉类。

快餐全方位损害健康

除了加速衰老 ,快餐还对健康有多方面的影响。大连市中心医院营养科主任王兴国表示 ,许多快餐很难做得健康 ,主要有以下几个原因。

追求口味

快餐店为迎合大众口味 ,往往在烹饪中添加大量食盐、味精、鸡精和各种酱料 ,以提升食物的味道。

油放太多

在快餐中经常出现的蔬菜 ,如茄子、土豆等 ,过油后口感更好。为了让餐食闻起来更香 ,看起来更油亮、诱人 ,商家往往使用大量油脂烹调。油炸食品是西式快餐的 主力军 ,会导

致油脂摄入量超标。

精致谷物多

快餐多以白米饭、面食等精致谷物为主 ,较少采用口感相对粗糙的粗粮作为主食。快餐店为保证快速出餐 ,一般都是提前做好后再加热 ,而粗粮冷了之后容易变硬 ,影响口感。

绿叶菜少

食材种类越多 ,蔬菜比例越大 ,采购、储藏成本也就越高。绿叶菜不耐储存 ,反复加热还会变色 ,快餐制作很少选用 ,更多选用菜梗、瓜果类、罐头等。

北京大学人民医院风湿免疫科

副主任医师李春表示 ,肉多菜少、高碳水 ,这种搭配严重偏离科学膳食模式 ,长期大量食用会激发人体炎症反应。

调料不可控

一些快餐店采用 中央厨房 运作模式 ,用已经加工好的各种 料包 ,简单加热或加工后 ,组合成一份餐食。快餐店本身无法自主调整餐食中调料的多少。

李春介绍 ,饮食中钠含量超标不但会影响心血管健康、引发肾脏疾病等 ,还对累及心血管系统的自身免疫性疾病有严重影响。

不得不吃快餐 怎样更健康

如果不得不吃快餐 ,营养方面也不能太凑合 ,一餐需要供应一天中1/3的营养成分 ,应包括蔬菜、淀粉类主食、富含蛋白质的肉蛋奶或豆制品。

可以从以下几个方面改善 ,补上健康短板。

洋快餐 少选油炸食品

无论选什么食品 ,都不可能吃够一餐所需的蔬菜、粗粮和豆类。最好放弃炸鸡翅、薯条等油炸食品 ,把饮料换成热红茶、热牛奶 ,饭后再补充水果。

中式快餐 学会合理搭配

中式快餐中虽有一些高油高盐食品 ,如果有健康意识 ,也能搭配出健康营养餐 ,如两个素包子 ,一碗粥 ,一份凉拌菜 ;小米粥、紫米粥、玉米粥等能提供杂粮。

胡萝卜、海带丝、菠菜、花生、金针菇、黄瓜丝等凉拌菜 ,放油量少 ,属于低脂菜肴。

韭菜鸡蛋馅饼+豆浆 酱牛肉夹烧饼+玉米糊糊+凉拌蔬菜 肉菜包子+小馄饨+胡萝卜之类小菜 等组合 ,从营养角度来说也都有可取

之处。

不论哪种快餐 ,点餐还要记住 3个一点 :

口味淡一点 :食物各有其味 ,保持原味的营养更好 ,选择少油、少盐的餐品 ,避免过分香、咸、辣。

素菜多一点 :蔬菜、豆类制品最好占总菜量的一半以上 ,尽量选择蔬菜量更大的餐食。

品种杂一点 选择食材品种更丰富的餐食 ,尽量保证均衡营养。

(来源 : 生命时报 微信公众号《经常吃快餐的人 ,比同龄人老得快》)

熬夜后为什么全身不舒服 ? 很多人觉得这种不适只是因为过度劳累 ,其实这可能是气血被 掏空 的征兆。

《生命时报》邀请专家解读 ,教你把耗掉的气血补回来。

长期熬夜、晚睡消耗气血

龙江名医、黑龙江中医药大学附属第一医院心血管病四科主任医师徐京育在接受《生命时报》采访时表示 ,气血的损耗其实是在不经意中发生的 ,经常熬夜 ,这种行为就是在 挖空 身体的气血库。

晚睡或熬夜会扰乱人体原有的平衡状态 ,引发各种疾病 ,《黄帝内经》就有 夜不得寐 ,则心腹为之痛 的记载。

在中医看来 ,长期晚睡熬夜 ,暗耗心血、损伤脾气 ,可能导致心神失养、脾失健运、气血亏虚。此外 ,专家提醒 ,经常久坐、过度减肥、暴饮暴食等也容易损耗气血。

补气血是有顺序的

耗掉的气血怎么补回来 ? 中国中医科学院西苑医院妇科主任医师胥丽霞表示 ,调补气血时要讲究顺序。

第一步 :健脾 调补气血最重要的在于调和脾胃。如果脾运化转输的功能和胃消化吸收的功能失常 ,就无法将五谷杂粮转化为身体所需营养 ,直接影响气血。

比如气短懒言、倦怠乏力、面色萎黄、头晕目眩等 ,女性出现月经过少等 ,都可能是脾胃虚弱的表现。

第二步 :祛湿 健脾和胃固然重要 ,祛湿也同样关键。

湿分为内湿和外湿 :外湿多源于久居湿气重的地方、淋雨涉水等 ;内湿则是饮食不节、劳倦过度等造成的。

第三步 :疏肝 在维持气血正常运行方面 ,肝和脾是相辅相成的。如果肝脾失和 ,就会造成气血失调。

做好8件事 ,有效补回气血

根据上述顺序 ,如何把耗掉的气血补回来 ?

敲打脾经 坐姿、站姿均可 ,用手从小腿内侧近脚一端慢慢向上敲打至大腿内侧、腹部 ,两腿交替 ,每侧5-10次。上午9-11点是脾胃、大肠经当令 ,此时敲打效果更好。

按揉足三里 足三里是 足阳明胃经 的主要穴位之一 ,常按揉可强健脾胃。足三里位于外膝眼下3寸 ,胫骨外一横指处。有条件的情况下 ,可每周艾灸一次足三里 ,每次15分钟左右。

远离潮湿环境 洗澡洗头后要充分擦干 ,头发还湿着时不要直接入睡。淋雨后及时更换衣物、鞋子。天气状况良好时 ,注意及时开窗通风、保持空气有效流动。

饮食清淡温补 不要暴饮暴食 ,远离太油腻的食物。少吃寒凉、生冷食物 ,茯苓、陈皮、红枣等都是不错的 温补 健脾食材。

尽量别熬夜 丑时(凌晨1-3点)肝经当令 ,养肝疏肝正当时 ,因此最晚子时(晚上11点-凌晨1点)就该入睡了。

坚持常泡脚 泡脚是调整气虚血虚和体寒等问题的方法 ,长期坚持泡脚有助补气血。一般情况下 ,泡脚泡到全身发热、微微出汗即可。尤其对于血虚的人来说 ,坚持泡脚可以改善血液循环。

学会调整心情 心情愉悦有助肝气顺畅运行 ,可通过冥想、听音乐等方式放松心情 ,避免情绪过激和压力过大。

留出时间运动 人只有在不断运动中 ,才能让经络处于疏通状态 ,令体内的血管保持弹性 ,让气血运行更通畅。

最好每天给自己留下足够的运动时间 ,半小时左右 ,每周坚持四五次。

(来源 : 生命时报 微信公众号《每一次熬夜 ,都是在消耗身体的气血》)