

真的建议多把南瓜当主食! 理由不止一个



南瓜素有“蔬菜中的黄金”美誉,老南瓜甜润多汁,贝贝南瓜绵密软糯,能满足不同人的口感需求。不过相比叶菜,南瓜的碳水化合物和热量偏高,吃多了容易导致热量超标,而用它替代部分主食,既能让大家尽情享受美味,又能兼顾健康。

把南瓜当主食两个关键词要注意

南瓜,不仅比精米白面做的主食膳食纤维含量高、饱腹感强,还含有丰富的类胡萝卜素,钾含量也遥遥领先。

用南瓜做主食,要注意两个关键点。一方面,在吃完主食之后,拿南瓜当餐后零食吃,这样等于额外摄入热量。

另一方面,不建议主食只吃南瓜,长期只以南瓜做主食,容易形成热量亏空,营养不良。如果平常吃得偏素,在用南瓜当主食

吃时,就要注意补充一些蛋奶或豆腐等富含优质蛋白的食物。

相比其他主食南瓜还有这个特殊优势

用南瓜做主食,还有一个非常值得推荐的优点,那就是南瓜的类胡萝卜素含量很高,可以达到890-1518微克/100克。一天中如果有100克的主食是南瓜,就能满足正常成年人约22%-40%的需求,再搭配上各种深绿色蔬菜,就能轻松达到每日推荐量。

而且,有不少国内外研究证实,类胡萝卜素有很好的抗氧化作用。除此之外,南瓜中钾含量也比馒头等主食高出3-10倍,能帮助调节血压,降低中风及其他心脑血管疾病的风险。对于日常吃盐较多、口味偏重的人来说,在保持清淡饮食的基础上,多吃些南瓜也很有益处。

南瓜怎么选? 怎么吃?

南瓜种类繁多,形状颜色不一,实际上记住几个简单的规律,挑选起来就容易多了。

1.老南瓜:口感清甜、热量低

老南瓜就是比较常见的那种颜色橙黄,大大、长长的南瓜。这种南瓜最大的特点是水分含量高、碳水化合物含量低,吃起来水润清甜,适合有减重需求的朋友。

2.贝贝南瓜/板栗南瓜:软糯香甜,主角配角都当得

这两种都属于栗面南瓜,他们的共同点是水分含量都比老南瓜低、口感更绵、糯,甜味也更醇厚。这两种南瓜因碳水化合物含量高,热量也更高,用它们替代部分主食是不错的选择。

无论选择哪种南瓜,都需要注意加工方法。最推荐的做法是蒸着吃,简单美味,还能更好地保留类胡萝卜素。

吃南瓜,避免这个误区

关于南瓜,有一个误区要注意。虽然南瓜中的南瓜多糖在动物实验中表现出了降糖作用,但并没有足够证据表明其对人类也有同样效果。南瓜中碳水化合物含量比主食低,但比叶菜和水果可高多了。

况且,南瓜容易消化,血糖生成指数也不算低(75),属于高血糖生成指数食物,所幸因碳水化合物含量低,血糖生成负荷并不算太高(39-66),属于低血糖负荷食物。

综合来看,南瓜并不能算是一个“降血糖”食物,如果吃得过多(尤其是含碳水化合物偏高的栗面南瓜),血糖一样会受影响。如果在吃了主食之后,为了“降血糖”再吃大量南瓜,会适得其反。因此,有血糖方面问题的朋友应该谨遵医嘱合理用药,饮食上用南瓜替代一部分精米白面,这样更加合理。

来源:科普中国



这款零食突然爆火, 医生提醒:是“痛风催化剂”!

最近,一种被网友起名为“肝脆薯了蒜”的零食组合爆火。在不少视频中,博主们将搭配好的卤制猪肝、酥脆薯片与辛辣生蒜片混合在一起食用,连连表示“上头”“绝配”。

对此,浙中医大二院(浙江省新华医院)风湿免疫科主任杨科朋医生表示,这道“美味”对痛风和高尿酸血症的朋友来说,无异于一杯精心调制的“痛风急性发作催化剂”。

拆解“痛风催化剂”

这三样东西是如何“发飙”的?

杨科朋医生说,薯片本身嘌呤不高,但它高油、高盐、高热量,是典型的“增肥神器”。肥胖本身就会让身体更容易产生尿酸,并且更难排出去。

至于大蒜,虽然其本身嘌呤也不高,但其强烈的辛辣刺激,在本身已有尿酸结晶沉积的敏感关节背景下,有时可能成为诱发炎症的“最后一根稻草”。

“更重要的是,我们在视频中看到,这种‘上头’的吃法往往伴随着大量饮酒,尤其是啤酒。啤酒本身就是高嘌呤饮料,酒精会抑制尿酸排泄并促进其生成。”杨科朋医生强调。

痛风年轻化往往与不良生活方式有关

相关研究显示,我国的高尿酸及痛风患者中,18岁-35岁的年轻人群占比高达60%;18岁及以下患者,占到了2%。对于儿童(<15岁)而言,血尿酸水平>357mmol/L(6mg/dl)称之为高尿酸血症。

“在过去,痛风是一种中老年人的病,但是随着饮食结构和生活方式的改变,临床上二三十岁年轻人患上痛风甚至儿童痛风的病例,已经不是一个罕见的现象。”杨科朋医生在一年多的时间里就接诊了五六位小学生痛风患者。

经过检查,小男孩被确诊为高尿酸血症,尿酸指标数值高达440umol/L(同龄孩子尿酸正常值应≤357umol/L)。好在发现早,暂时还没有出现临床症状,肾脏功能也没有明显的损伤。

“经过详细问诊,这个男孩经常喝老火靓汤,又喜欢喝果汁、可乐、奶茶一类的饮品,很少喝水。”杨科朋医生说,长年累月下来,这些饮食容易导致尿酸水平升高。

避免“口腹之欲”网红吃法要适可而止

“希望年轻朋友们对这类网红食物浅尝辄止,切勿跟风过量。”杨科朋医生说,从中医角度看,这种组合属于“肥甘厚味”+“辛辣刺激”的典型,易助湿生痰、化热动火,损伤脾胃功能,导致口苦口臭、脘腹胀满、大便黏腻不爽等“湿热中阻”的症状。

对于预防高尿酸血症,杨科朋医生建议——

控制饮食:尿酸高或痛风患者应避免高嘌呤食物如猪肝、海鲜和浓肉汤。

多喝白水:每天至少两升有助于尿酸排出。

避免酒精:特别是啤酒,对痛风患者不利。保持健康体重:肥胖会增加痛风风险。

规律作息:避免熬夜,确保充足睡眠。

如果突然出现关节红、肿、热、痛,千万不要自己乱吃止痛药,应该马上到医院专科就诊。

来源:都市快报



现在最该吃的“宝藏水果”,5大养生功效,千万别错过!



秋冬时节,柚子可谓水果界的“顶流”。金灿灿的柚子究竟有什么养生作用?今天,我们就来聊一聊。

常吃柚子身体好处多

1.帮助降糖控糖

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥表示,柚子属于高钾低钠的食物,经常食用有助于稳定血压。

柚子是一种低GI(升糖指数)食物且含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。但需注意避免大量食用。

2.防心脑血管病

汪南玥表示,柚子中维生素C的含量非常高,是梨的10倍、苹果的8倍多,维生素P的含量也很高,共同作用可降低毛细血管脆性,防止微血管出血,非常适合心脑血管病患者食用。

此外,柚子含有柚皮苷和橙皮苷,这些成分可以降低血液黏稠度,减少血栓形成,预防脑血栓、脑中风的的发生。

3.帮助预防便秘

北京市第六医院营养科营养师王蕾介

绍,柚子中含有丰富的不可溶性膳食纤维,就像是肠道的清道夫,有助于预防便秘、维护肠道健康,坚持每天吃2-3瓣柚子可以帮助摆脱便秘困扰。

4.预防风寒感冒

王蕾指出,柚子皮营养全,既可入药治病也可预防疾病。柚子皮煮水饮之,有助于发汗,特别适用于风寒引起的感冒。

5.抗氧化改善肤质

上海市嘉定区安亭医院药剂科中药师王梦琳指出,柚子富含维生素C、番茄红素、多酚类物质,具有抗氧化、改善肤质的作用。

柚子的5款养生吃法

1.蜂蜜柚子茶

材料:柚子1个、蜂蜜500克、冰糖100克、盐适量。

做法:柚子切丝盐水浸泡并焯水去苦,果肉打泥。加清水、冰糖熬煮1小时至黏稠,放凉加蜂蜜冷藏。温水冲泡饮用(1岁以下婴儿忌蜜)。

2.柚皮炖鸡汤

材料:柚皮1/4个、鸡半只、生姜3片、

红枣3颗。

做法:柚皮处理去苦,鸡肉焯水。鸡与姜、枣同炖15小时后加柚皮再炖30分钟,加盐调味。适合脾胃虚弱、痰多者(3岁以上儿童可适量食用)。

3.柚皮红茶

材料:柚皮半个、红茶5克、生姜2片、红糖可选。

做法:柚皮与红茶、姜同煮10分钟,滤汤加红糖调味。适用于风寒感冒初期,可祛寒发汗。

4.柚皮炒腊肉

材料:柚皮1/3个、腊肉100克、青椒1个、蒜2瓣。

做法:柚皮处理去苦,腊肉泡软切片。煸炒腊肉后加蒜、柚皮、青椒翻炒调味。能健脾开胃,化解油腻。

5.柚皮冰糖水

材料:柚皮1/4个、冰糖15克。

做法:柚皮焯水后与冰糖煮20分钟,滤汤温服。可缓解秋季咳嗽,儿童也可适量饮用。

服药时最好不要吃柚子

柚子与一些临床常用药物会相互“反应”,不能同时食用。

华中科技大学同济医学院附属同济医院心内科副主任医师徐西振提醒,柚子中含有一种呋喃香豆素类物质,会抑制人体内药物代谢酶活性,影响人体内药物代谢,导致血液中药物浓度倍增。这等于间接加大了服药剂量,可能引发副作用。

为了安全考虑,针对短期服药患者,服药期间建议避免大量摄入西柚或柚子等柑橘类水果或果汁;而针对长期服药患者的饮食管理,请咨询专科医师及临床药师。

来源:人民日报健康客户端