

膳食纤维可改善肠道功能 但便秘老人慎用！

由于随着年龄增加,人的食量和体力活动明显减少,胃肠道分泌消化液减少,以及肠管的张力和蠕动减弱等多种原因都可引起老年人出现便秘的现象,不少富含膳食纤维的食物可通过改善肠道功能促进排便,但老年人慎用膳食纤维改善便秘。

膳食纤维是植物中天然存在的多糖,不能被人体小肠吸收但对人体健康有益,主要包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、树胶和植物黏胶、藻类多糖等。不少人喜吃低渣精细的食物,加上喝水少,运动少,没有定时排便等不良的生活习惯都容易导致便秘。

膳食纤维为什么可改善肠道功能？

这主要是因为膳食纤维具有很强的亲水力,其吸水膨胀性有利于增加食糜的体积,刺激胃肠道的蠕动,促进排便,并软化粪便,防止便秘,减少粪便在肠道中的体制事件及粪便中的有害物质与肠道接触,从而减少和预防肠道疾病。此外,膳食纤维有利于延缓和降低消化道中其他食物成分的消化吸收、降低

胃排空速度、不易产生饥饿感,有助于控制体重和减肥;膳食纤维还可延缓和降低葡萄糖、胆汁酸和胆固醇等物质的吸收,因此对降低血糖及胆固醇也有一定作用。

为什么老人慎用膳食纤维改善便秘？

这主要是有老年人便秘的特点决定的,老年人通常是因为胃肠道分泌消化液减少,肠管的张力和蠕动减弱,腹腔及盆底肌肉乏

力,肛门内外括约肌减弱,胃结肠反射减弱,直肠敏感性下降等原因引起的便秘。

而膳食纤维虽然可改善肠道菌群,但膳食纤维对人体也有副作用。膳食纤维可增加肠蠕动和产气量,食用大量膳食纤维可致腹胀,还可影响人体对蛋白质、维生素和微量元素的吸收。因此如果老年人希望通过进食大量膳食纤维改善便秘,往往便秘得不到改善还可能导致腹胀,因此老人慎用膳食纤维改善便秘。/ 本报综合

养胃 别再迷信这几种食物

快节奏的生活,不健康的饮食习惯,让我们的胃饱受伤害。数据显示,胃肠相关慢性疾病已经成为我国患病率、就诊率均位于首位的病症。

在“养胃”这件事上,很多人特别迷信白粥、苏打饼干等食物,它们虽有一定好处,但也可能适得其反。

白粥、汤泡饭 很多老人说,胃不舒服就喝粥,粥容易消化,能减轻胃的负担。的确,很多胃痛、胃酸的胃病急性期患者喝下白粥后,胃暖暖的,很舒服。

但这种观点并不全面,长期喝粥并不能养胃。

粥和稀饭未经咀嚼就吞下,没有被唾液中的唾液淀粉酶进行初步消化;

过多的水分摄入稀释了胃液,还使得胃容量增大,一定程度上加重了胃的负担;

长期喝粥容易导致营养摄入不足。菜汤泡饭的原理也基本一致。胃病患者也不能顿顿喝粥,可以每天喝一次,还可以适当吃一些面食,每一口嚼15~20次,同样可以养胃。

素食 很多人觉得肉类不好消化,而蔬菜等

素食更好消化,因此胃不好的人只能吃素。

然而,肉类中含有多种植物性食物不具备的营养素,比如优质蛋白质、必需脂肪酸、铁、锌以及某些B族维生素。

胃黏膜修复和更新都需要足够的优质蛋白,而长期吃素容易导致营养失衡。

所以,我们还是应该适当吃一些瘦肉、鱼、蛋、奶等动物性食物;

消化不好的人可以把肉食切碎、做软,变换烹饪方式,采取蒸、炖等方法,少放盐、酱油,像肉末炖蛋、清蒸鱼等都不错。

牛奶 传统观念认为,牛奶可以稀释胃酸,在胃表面形成一层保护膜,让胃病患者感到舒适。

生活中,出现胃部酸胀不适等症状时,喝杯热牛奶的确可以缓解症状,但牛奶可以治疗胃病就言过其实了。

研究表明,牛奶促进胃酸的作用,比其中和胃酸的效果更强;

进行抗酸治疗的胃溃疡等疾病患者不宜宜长期喝牛奶,否则会影响疗效。胃病急性期的患者也不建议喝牛奶,以免造成胃胀等不

适;

有的人乳糖不耐受,喝完牛奶后会腹泻,也不适宜喝牛奶,可以喝一些酸奶、奶酪等替代品。

苏打饼干 很多胃不好的人经常用苏打饼干充饥,淀粉烤制后形成的糊化层可以中和胃酸,起到保护胃黏膜的作用。

苏打饼干、烤馒头片等是胃病患者比较适宜的食物,但苏打饼干不能过量摄入。

市面上有一些苏打饼干中的脂肪含量很高,过多摄入不仅会增加胃的负担,还会导致热量超标;苏打饼干的钠含量也很高,可升高血压,加重水肿;

大蒜、大葱 研究表明,稍微吃点这种辛辣的食物,可以增加胃黏膜的血流量,对胃有一定的保护作用。

大蒜里的大蒜素还能杀灭幽门螺杆菌,避免胃部的慢性炎症,进而避免患上胃癌等严重疾病;

姜可以暖胃,胃部不适时喝碗姜末水可以缓解症状;不过,胃病患者最好不要吃生的葱姜蒜。

/ 本报综合

吃完饭 做好三件养生小事

“食毕,当漱口数过,令人牙齿不败口香。每食讫,以手摩面及腹,令津液通流。食毕,当行步踌躇。”这是明代医家龚居中所著《福寿丹书·安养篇·饮食》里的一段文字,讲述了饭后要做的三件事:漱口、按摩面腹和走路。

饭后漱口不但有助于清除口腔内的食物残渣,还有助于清除口腔内的有害细菌及寄生物,对预防龋齿、牙周病有比较好的效果。有人问,专用的漱口水,是不是饭后使用更好?南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波说,我们的口腔里除了有害细菌之外,也有有益菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,容易导致口腔

内菌群失调,反而不利于口腔健康。一般来说,用淡盐水和茶水漱口的效果最好。

“每食讫,以手摩面及腹,令津液通流。”津液有两层含义:一是指消化液,二是指唾液。食后按摩腹部,能促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有助于消化吸收。具体做法是以脐部为中心,以掌心摩腹,慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。以手摩面就是大家熟知的“干洗脸”,能够促进唾液分泌。周俊波说,唾液的基本功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,软化食物以便于吞咽,还能分解消化淀粉。方法是:两手掌相互摩擦发热,以手掌按

摩面部,贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,以面部慢慢有热感为度。需要提醒大家的是,高血压患者从上往下按摩较好;低血压者,从下往上按摩。

“行步踌躇”是“从容自然地散步”的意思。专家说,饭后 30 分钟左右比较适合慢走健身,有助于消化、促进新陈代谢、预防肥胖、改善睡眠质量。老年人和体质较弱者,每分钟走六七十步;一般男性每分钟走八九十步,女性七八十步;体质较好的年轻人,每分钟一百二三十步的速度比较合适。

/ 本报综合

四类人要少吃花生

现在是花生大量上市的季节,由于其营养丰富,常被人们称为“长生果”和实惠的保健食品。但胃肠道和肝胆疾病患者,爱长痘和血栓人群不宜多吃。

营养专家介绍,花生含有儿茶素、赖氨酸,能够起到很好的抗衰老作用。其中丰富的卵磷脂和脑磷脂是神经系统所需的重要物质,能延缓脑功能衰退,常吃可改善记忆。其蛋白质和脂肪的含量比肉还多,所以花生还享有“植物肉”的美誉。

尽管花生有很多营养物质,但一些特殊人群食用花生还是有诸多禁忌的。

胃肠道疾病患者 花生含有大量蛋白质,而消化过多蛋白质会增加肠道负担,消化不良的患者要少吃。花生由于含有大量的抗营养物质,进入肠胃后会有滑肠的作用,多吃易导致腹泻,因此,一些胃酸患者用吃生花生

的方法来缓解胃部不适时,要控制在小半把的量。

肝胆疾病患者 高蛋白和高脂肪的食物对胆囊的刺激会很强,促使胆汁大量分泌,来帮助其消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生,无疑会加重肝胆负担,甚至会加重病情。这类病人吃花生时,最好选择蒸煮的方式,例如煮粥时适量放一些,避免油炸、油炒,少量多次食用。

皮肤油脂分泌旺盛、易长痘的人 花生含有大量脂肪,吃多易促进皮肤毛囊分泌更多油脂,此外,一些加入辣椒、糖类等口味的花生零食也会让皮肤更易过敏。本身属于油性肌肤的人群不宜进食过量的花生。

血栓人群 花生具有止血作用,可以增进血凝,从而促进血栓的形成。因此,血液黏度较高或者有血栓的人群要少吃花生。



花生属于坚果,普通人食用过多也更容易上火,如果使用很多油来烹饪,不仅会加大上火几率,易导致腹胀,而且会破坏花生里的营养物质。綦翠华建议,吃花生选择水煮、炖或熬粥的方式为佳,不仅易于消化,还能最大程度地保留花生中的营养。/ 本报综合

药食同源： 一个橘子 = 五味“药”



橘子酸甜可口,营养丰富,是很多人必不可少的水果。我想告诉大家的是,别看橘子个头不大,但它浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气 新鲜的橘皮中含有大量的维生素 C 和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶,味道清香,还能通气提神。

陈皮有助消化 陈皮是晒干的橘子皮,而且越陈越好。陈皮味辛、苦,性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥,或者用来炖汤。

橘络保护血管 橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经 橘核有理气、温胃、止痛的作用,既能驱寒,又能止痛,因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶,一般用 3~5 克;如果疼得厉害,可以用到 10 克。

橘肉生津止渴 橘肉含水量高,能生津止渴。现代研究证明,橘子富含维生素 C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

/ 本报综合

人体肝脏最爱的饮食



肝脏是人体最大的排毒器官,健康的肝脏可避免暖气、腹胀、便秘等麻烦,同时也起着调节血糖的重要作用。总结了以下几种肝脏最爱的饮食。

1、十字花科蔬菜 含有各种植物营养素、黄酮类化合物、类胡萝卜素、萝卜硫素和吲哚,能综合帮助肝脏化解各类化学毒素和致癌物。常见的十字花科蔬菜有卷心菜、白菜和白萝卜。

2、海藻类 海带、紫菜等海藻类能帮助肝脏解毒,防止人体吸收镉等有毒重金属及其他环境毒素。加拿大麦吉尔大学研究人员发现,褐藻所含的化合物能减少骨骼对放射性粒子的吸收。

3、豆芽 豆芽富含各种酶,能促进蛋白质的分解吸收。

4、富含硫化物的食物 洋葱、大蒜、葱等富含硫化物的蔬菜,能促进肝脏生产谷胱甘肽,中和细胞中的自由基,起到解毒抗衰老作用。

5、浆果 蓝莓、草莓等浆果富含植物化学物质,如花青素、多酚等,具有强效抗氧化作用,能帮助肝脏保护人体细胞免受自由基和氧化应激反应的攻击。

/ 本报综合