

“减肥”一直是大家的热点话题,夏季水果大量上市,不少朋友尝试起了热门的“水果减肥法”,即吃水果代替正餐,既酸甜可口,还能不知不觉地减肥。那水果减肥法真的有效吗?所有水果都适合减肥期间吃吗?怎么样吃水果才能起到减肥的效果呢?今天我们就来讲讲。

水果替代主食减肥不可取

翟力航

很多人觉得,用水果代替正餐,所摄入的能量会少一些,可以减肥。殊不知,一些水果的热量很高,如榴莲、牛油果、大枣等。如果不控制摄入量,吃一顿水果可能比吃一顿正餐的能量还高,就会适得其反,越吃越胖。

我们在选择水果时,应该除了注意热量外,还应该注意“GI值”和“GL值”。

GI值:是血糖生成指数/升糖指数,反映食物引起人体血糖升高程度。高GI值食物进入胃肠后会被快速的消化吸收,所产生的葡萄糖进入血液后达到高峰值,然后就会快速降低,产生饥饿感,导致吃更多的食物;低GI值食物则相反。

GL值:是血糖生成负荷,是血糖指数GI值

的延伸,反映吃不同数量的食物对血糖的影响程度和反映单位体积食物所含糖分的量。

因此,建议减肥期选择低GI值、低GL值的水果,如圣女果、樱桃、西柚、草莓等。此类水果可以让碳水化合物慢慢转化为糖类,逐渐消耗,减少脂肪的合成,维持“相对较低水平的胰岛素——不容易饿——摄入食物需求下降——更容易瘦”的正向循环。

如何科学地利用水果来减肥呢?

1. 饭前吃水果

饭前30~40分钟食用水果可以帮助减少正餐摄入量。此外,水果的果糖能降低身体对能量的需求,进餐时对脂肪性食物的需求也减少,从而减少食量,间接阻碍体内过多脂肪的堆积。

2. 合理搭配,营养均衡

用水果来代替正餐,这种做法是不科学的且损害健康的。虽然水果含

有丰富的碳水化合物、水分、膳食纤维和少量蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,但粗纤维含量及其特殊营养成分不如根茎绿叶类蔬菜,且大部分水果的铁、钙含量都较少。若长期把水果当正餐吃,营养不均衡,还易患贫血等疾病。因此,不能以水果代替正餐,应同时食用谷类、牛奶、鱼类等,使各种营养素按适宜的比例摄入。

3. 饮食不可少,运动是关键

肥胖的最主要原因是摄入热量过多而消耗过少。因此减肥的关键,是使每天的总摄入量要低于总消耗。需要注意的是,每天热量摄入还不能过少,要保证人体每日必需的营养素供给,每月减重1~2公斤是比较适宜的。同时,运动也要适量,保证一周运动3次以上,每次半小时以上。

总之,减肥应该持之以恒,科学合理,循序渐进,才能获得理想的瘦身效果。

(作者系四川省营养学会会员)



近期,随着雨水增多,食用野生菌大量上市。不少朋友因喜爱野生菌的鲜美味道,会采取网购的形式来购买,可由于储存方式、环境,以及物流等因素,让其中的安全风险也随之增加。那网购食用野生菌需要注意哪些事项呢?

网购食用野生菌注意事项

◎关注商家售卖资质

网上卖菌子的店铺琳琅满目,有松茸、青头菌、牛肝菌、鸡油菌和见手青等常见野生菌,就连昂贵的干巴菌和虎掌菌也能网购到。在购买时,消费者要重点关注商家的售卖资质,选择有丰富销售经验、对野生菌分类清晰的商家,并认真了解商家的销售情况和售后服务。在充分咨询商家后,方可购并严格按照烹任要求进行制作。

◎关注网购物流保鲜技术

食用野生菌对保存环境要求苛刻。若是放在常温下,较高的温度和湿度都会使得菌子微生物滋生,

容易发生变质。因此,保鲜冷藏条件要到位。网购时尽量挑选快速包裹中有冰块、吸水纸、保温箱等保鲜设施的网店,确保野生菌新鲜。

◎关注收货后的新鲜度

优质的野生菌肥美而新鲜,菌杆较硬朗,帽子微微张开,但是菌伞没有打开。菌子若变质,肉眼就能看出来,菌的光泽大减,杆子软塌塌的,就是受潮的表现。不同菌子有不同的特点,要

根据自己的需求选择适合的品种。如果不确定如何辨别真伪,建议找专业人士进行鉴定。另外,收货后也要注意储存方式和环境,避免因保存不当而引起食物中毒。(云南省市场监管局)



浅谈中医治疗情志病

刘涛

情志病,作为中医理论中的一种常见病,主要表现在人的情绪、心理和精神方面。这类病症往往与五脏的五行关系密切,同时也涉及到气血不和、经络不畅等问题。今天,我们从情志调理、五行相生相克、经络疏通、针灸治疗、药物治疗、饮食疗法和运动养生七个方面,探讨中医治疗情志病的相关方法和技巧。

情志调理。情志调理是中医治疗情志病的第一步,主要通过疏导患者的情绪,调整其心理状态来实现。保持心态稳定,避免过度思虑和急躁,是情志调理的基本原则。患者可通过学习放松技巧,如瑜伽、冥想等,以缓解压力,促进内心平静。

五行相生相克。五行理论是中医的基础理论之一,认为自然界的一切事物都存在于五行(金、木、水、火、土)的相互关系中。在情志病的治疗中,通过调整五行

的相生相克关系,可以平衡脏腑功能,调和气血运行。例如,悲伤过度易伤肺,宜通过食补养肺,以滋水涵木。

经络疏通。经络是中医理论中的重要概念,是气血运行的通道。疏通经络可以调和气血,祛除体内邪气。针灸、推拿等手法都能有效地疏通经络,缓解情志病的症状。

针灸治疗。针灸是中医的特色疗法,通过刺激特定的穴位,调节气血和脏腑功能,从而达到治疗情志病的目的。据研究,针灸对抑郁症、焦虑症等常见情志病具有显著疗效。

药物治疗。药物治疗是中医治疗情志病的又一重要手段。针对不同的情志病,中医学有许多独特的药物疗法,如逍遥散、归脾汤等,具有疏肝解郁、养心安神等作用。在药物治疗过程中,中医强调个体化治疗,根据患者的具体病情调整药方。

饮食疗法。中医认为,饮食与情志病密切相关。合理的饮食可以调和气血,平衡脏腑功能,从而缓解情志病的症状。例如,抑郁症患者宜多食含色氨酸的食品,如香蕉、燕麦等,以增加血清素水平。

运动养生。运动养生是中医的一种重要疗法,通过适当的运动,可以帮助患者排解压力、舒缓情绪,对情志病的治疗有积极作用。中医学中的太极拳、八段锦等传统运动项目,都具有良好的养生养心效果。

综上所述,中医治疗情志病综合运用了情志调理、五行相生相克、经络疏通、针灸治疗、药物治疗、饮食疗法和运动养生等多种方法和技巧。在治疗过程中,中医强调整体观念和个体化治疗,旨在帮助患者恢复身心健康,达到身心和谐的状态。

(作者单位:通江老城中西医结合医院)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANG KEXUE FANDUI XIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

川渝联合开展跨区域反邪教警示宣传活动

本报讯 为推动成渝地区双城经济圈建设,促进区域协作发展,近日,明月山绿色发展示范带平安法治一体化暨2023年跨区域反邪教警示宣传活动在重庆市垫江县澄溪镇向阳社区文化广场举行。重庆市委政法委、重庆市反邪教协会相关领导出席活动。重庆市垫江县、长寿区、梁平区和四川省大竹县、邻水县政法委、反邪教协会相关负责人、职工代表,重庆市垫江县澄溪镇相关领导及群众代表近300人参加活动。

宣讲中,反邪教警示宣讲志愿者们从“邪教种类”“邪教组织的基本特征和骗人手段”到“邪教的严重危害”方面都进行详细的讲解,进一步揭露了邪教反人类、反科学、反社会的本质。呼吁广大群众朋友从我做起、从现在做起、从今天做起,加强反邪教知识的学习,远离邪教。希望社会各界人士积极参与反邪教斗争,共同抵制邪教,提供邪教线索,共建无邪美好家园。

随后,群众代表紧扣“崇尚科学反对邪教”这一主题,积极参与反邪教知识竞答,并在“不参与任何邪教组织,不听信任何邪教组织宣传,坚决举报邪教活动”的签名墙上郑重签名承诺,坚定防范邪教、拒绝邪教的信心。

此外,活动现场还通过观看反邪教警示宣传展板、发放反邪教警示宣传资料和宣传品等多种形式开展反邪教宣传,进一步弘扬了社会正能量,增强了群众防范识别邪教意识,取得了良好社会效果。

(省反邪教协会供稿)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

日本核污水排海 海鲜日料还能吃吗?

日本核污水排海,这一行为引发消费者对于海鲜等食品安全的担忧:国内日料店还能去吗?吃下核污染食品有哪些后果?我们如何做好自我防护?

热门问题解答

日料还能吃吗?

日料是日本餐食的制作方式,材料不都是来自日本,尤其是大众观念中的“经典日料”食材,如甜虾、三文鱼等,反而是日本依赖进口。



在餐饮原料市场,来自日本的水产品并不是主流。且8月24日,海关总署已全面暂停进口日本水产品。

我国多年来一直对日本进口的水产品核辐射风险把关、评估严格。如果我国周边海域生产的水产品受到污染,通过对肌肉等组织的取样检测,会很快检测出来的,对此不必过多担心。



黄晓荣 副研究员
中国水产科学研究院 东海水产研究所

吃下核污染食品有哪些后果?

核辐射放射性物质可以通过消化道、呼吸道和皮肤这三条途径进入人体。



人类通过食用海产品间接地摄入了海水中的各种放射性物质,人体内的放射性物质积累就很可能超过安全剂量。

每一代人都吃进放射性物质,留在体内破坏DNA并且遗传,缓慢循环渐进的后果,不堪设想。



需要囤盐吗?

不需要。

一来,当前我国的食盐产品结构占比为井矿盐87%、海盐10%、湖盐3%,井矿盐和湖盐生产均不受日本核污染影响。简言之,国人大都吃的是井矿盐,国家供应充足,没有必要囤盐。

二来,食用盐有保质期,囤多了吃不完,会造成浪费。

大众如何做好个人防护?



进行多样化饮食,适当增加蔬菜、水果和谷物的摄入量,平衡膳食结构,减少对海产品的过度依赖。



关注食品的来源,购买有相关食品检测认证的海产品。



尽量避免在受影响区域长时间游泳、潜水或捕鱼等活动。



保持良好的个人卫生习惯,经常洗手、洗澡,特别是在接触可能受到污染的环境后。

(据科普中国、人民网)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。