

蔬菜并非多多益善 吃法不对暗藏健康隐患

不少人将青菜视作健康饮食的核心,三餐不能少,甚至直接拿蔬菜替代主食;还有人纠结西红柿、红苋菜、紫甘蓝算不算青菜,陷入“颜色执念”。吃蔬菜本是守护健康,不少人却因认知偏差徒增饮食焦虑。每天蔬菜吃多少才算达标?过量食用有哪些健康风险?怎样搭配更加科学?一起来看看权威建议。

吃多少才够量?

成年人蔬菜摄入量参考《中国居民膳食指南(2022)》,在1600至2400千卡能量需求下,每日蔬菜推荐摄入量为300至500克(生重)。范围不单指绿叶青菜,还包含嫩茎花菜类、根菜类、鲜豆类、茄果瓜菜类、菌藻类等。蔬菜分摊到三餐即可,不必刻意硬塞,午餐足量吃菜,晚餐优选少油少盐绿叶菜。

拿蔬菜当主食?

当心这些问题

部分人为减脂养生,刻意减少主食,大量吃蔬菜,甚至以蔬菜充当正餐。长期如此会加重身体负担。蔬菜膳食纤维丰富,过量摄入易引发腹胀、腹泻、反酸,老人、幼儿及消化弱人群更需注意。蔬菜蛋白质、脂肪含量低,长期单一食用,会造成热量、蛋白质不足,出现精神萎靡、免疫力下降。大量摄入绿叶菜中的草酸、植酸,还会阻碍钙铁锌吸收,提升贫血、骨质疏松风险。

蔬菜“混搭”着吃更营养

科学吃蔬菜核心是“杂”而非“多”。建议每日吃够4种蔬菜,一周累计10种以上。深绿、红、紫、深黄色的深色蔬菜营养更突出,西红柿、紫甘蓝、红苋菜都属于此类,深色蔬菜应占全天蔬菜总量一半以上。各类蔬菜营养各有侧重,合理搭配实现营养互补。

蔬菜吃不够量

小心身体“报警”

长期蔬菜摄入不足,膳食纤维缺乏,肠道蠕动减慢,容易便秘腹胀。蔬菜饱腹感强,吃得少易造成主食肉类超标,诱发肥胖、“三高”。微量元素摄入不足,会出现皮肤暗沉长痘,换季抵抗力下降。

三餐怎么吃?

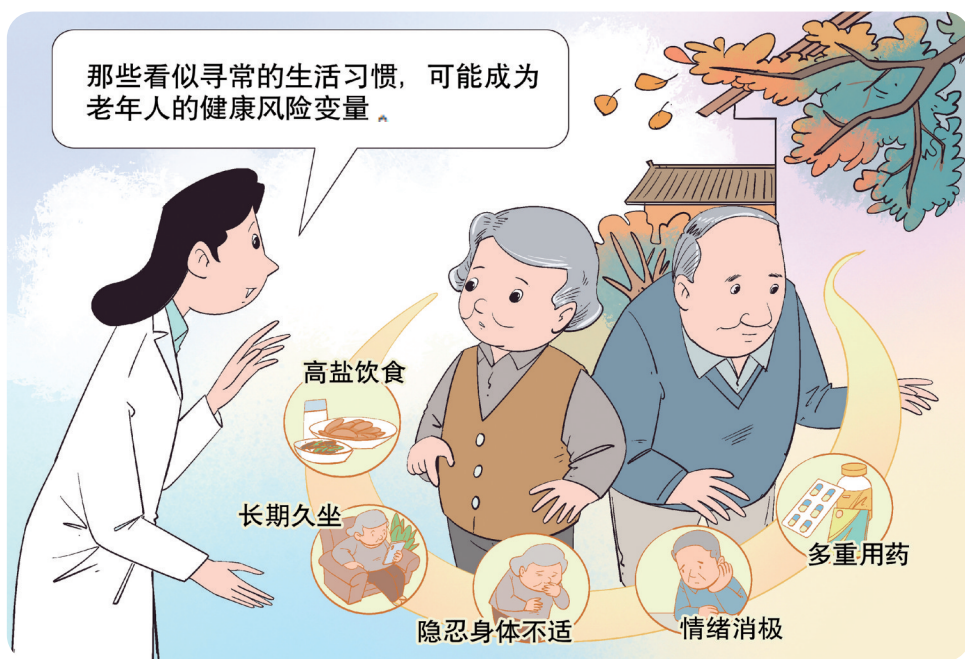
记住这套“黄金搭配”法则

《中国居民膳食指南(2022)》推荐一餐配比:1/4主食+1/4优质蛋白+1/2果蔬。早餐杂粮主食搭配蛋奶,辅以少量果蔬;午餐粗细主食搭配肉、豆制品与2至3种蔬菜;晚餐减量主食,搭配豆制品、鱼虾和清淡绿叶菜。

不必把吃蔬菜当成硬性任务。把握每日300至500克总量,丰富蔬菜种类,不偏食、不过量,拒绝极端饮食,遵从身体感受,才是科学健康的饮食方式。

(据“新华社”微信公众号)

健康风险变量



10月18日,重阳节。重阳的“重”,既是双九重叠的重,也是日复一日重复的重。郑州大学第一附属医院老年内分泌科主任医师李天艺提示,那些看似寻常的生活习惯,可能成为老年人的健康风险变量。

新华社发 勾建山 作

游泳之后,别忘了皮肤的“上岸功课”

游泳是一项高性价比的“长寿运动”,水中浮力减轻关节负担,长期坚持能够增强心肺功能、调动全身肌群,还可辅助体重管理。《英国运动医学杂志》一项覆盖8万余人的研究显示,达到推荐运动量时,游泳与全因死亡率降低约28%相关。这项运动益处多多:水的浮力减少膝关节、腰椎压力;作为有氧运动提升心肺耐力;全身多部位肌肉均可得到锻炼;水流包裹能缓解肩颈腰背劳损;游泳1小时约消耗400至700卡路里。

但不少游泳爱好者会遇到皮肤难题,游泳后面部灼热刺痛,全身皮肤干痒、脱屑。《韩国环境健康科学杂志》一项针对296名泳池使用者的研究表明,68.2%受访者游泳后至少出现一种皮肤不适,包括瘙痒、干燥、泛红等;泳池氯浓度越高、游泳时间越长,皮肤受刺激风险越高。

为什么游完泳后,皮肤会干、痒、红?

昆明医科大学第一附属医院、国家教育部创新团队带头人何黎教授介绍,游泳后皮肤出现不适主要有四方面原因。泳池消毒剂中的氯会带走皮肤表层脂质,破坏皮脂膜与皮肤屏障,引发泛红紧绷。部分人群对含氯水体过敏,诱发接触性皮炎;氯与水中有机物产生的消毒副产物,同样会刺激皮肤。长期浸泡在含氯水中,皮肤表面菌群失衡,易诱发炎症。若是户外游泳,紫外线会进一步损伤皮肤屏障,

加重皮肤炎症。

游泳前的“必修课”:下水前防护,上岸后修护

何黎教授提醒,游泳前后的皮肤护理不可忽视。下水前应先冲洗身体,佩戴游泳镜,避免含氯池水刺激眼结膜;户外游泳需使用防水、防紫外线的高倍防晒产品。上岸后要立刻用温水冲洗全身,优先选用温和、带有舒缓保湿效果的清洁产品。清洗完成后马上涂抹修护类护肤品,干性皮肤适合油包水霜剂,油性皮肤选择水包油清爽乳液,面部和全身都要做好保湿,户外还需补涂防晒。

若游泳后只是轻微干燥泛红,可居家使用修护护肤品观察;一旦出现大面积红斑、丘疹,伴随剧烈瘙痒,疑似接触性皮炎,要及时前往皮肤科就诊。

水上运动皮肤敏感问题,正在被行业关注

水上运动带来的皮肤屏障受损问题,逐渐受到护肤行业重视。不少品牌针对运动场景研发修护产品。专注敏感肌护理的护肤品牌,以临床需求为导向研发产品,多年深耕敏感肌研究,为游泳、跳水这类长期接触消毒水体的人群提供皮肤修护方案。

运动强身,护肤护屏障。对于游泳爱好者而言,在享受这项长寿运动的同时,做好皮肤防护与上岸后的及时修护,才能兼顾运动快乐与皮肤健康。

(据人民日报健康客户端)

本版组稿 杜营营