

秋天容易发胖的十大陷阱

要想有让人羡慕的身材,当然得时时刻刻注意!别以为到了秋天,天气转凉了,穿上了长衣长裤别人就看不出你的赘肉了!

陷阱一

早晚充满寒意的天气,让不少人失去了去户外锻炼的勇气。

跨越陷阱:

做做室内运动。养成运动的习惯就要坚持,每周固定运动4天,每天只需20分钟~30分钟,就可以提高身体的新陈代谢率,你就不必担心发胖了。

1.看电视顺便摇一摇呼啦圈:摇呼啦圈每公斤每小时可消耗约5大卡的热量。

2.买盘韵律操录影带跟着跳:针对身体各部位曲线的运动,既简单又没有场地限制,每公斤每小时消耗4.2大卡~5.7大卡的热量。

3.爬楼梯:爬楼梯可增强心肺功能,每公斤每小时消耗的热量有10大卡~18大卡。

4.跳绳:连小学生都会的运动,每公斤每小时消耗10大卡~15大卡的热量。

陷阱二

天凉以后,浴室的温度相应降低,浴缸里的热水也很快就凉了,于是很多人都是匆匆洗完了事。

跨越陷阱:

事先做做暖身体操。进浴室前可以先做做暖身体操(大概3分钟~5分钟即可),让身体“热”起来,血液循环顺畅,新陈代谢也开始起步,再泡热水澡就不会一下子难以适应了。浴缸里的温度一开始不要太高,水以到胸部以下为宜,逐渐增加水温和水量。

陷阱三

衣服一天比一天多,穿在身上偶尔觉得有点紧,换件宽松点的就是,从此对自己的线条越来越不在意。

跨越陷阱:

别让自己养成“眼不见为净”的恶习,那是一种自欺欺人的做法。建议你从现在起就养成早晚称体重的习惯,一周量一次身体各部位的尺寸,才能掌握身体的变化。

陷阱四

气温降低之后,很多人胃口大开,加之街头小吃的诱人香味,于是大开“食戒”。

跨越陷阱:

想吃炸鸡就必须降低每餐油脂量的摄取。比如,本来想吃炒青菜的,就以凉拌青菜代

替;想吃煎鱼,以清蒸鱼代替。经常在外吃饭的人,可以准备一碗热水或清汤,将油过滤掉。

陷阱五

人在天凉的时候胃口很好,吃饭又快,稀里糊涂就吃多了。

跨越陷阱:

人的饱食中枢由胃传到大脑需要30分钟,如果一下子把饭吃完,大脑还没有收到并发出吃饱的信号,你当然就会因没有饱足感而一碗接一碗吃了。养成细嚼慢咽的习惯,是减少摄入多余食物的好办法。此外,餐前先喝汤或一大杯水,让胃得到饱足感,也是方法。

陷阱六

这个时候很容易有便秘的毛病,鼓鼓的小腹让别人以为你已胖得有了小肚子了。

跨越陷阱:

运动量和喝水量减少时便秘的机会会大大增加。除了坚持运动、多喝开水外,要尽量少吃甜食、油炸食物,多吃含有丰富纤维素的食物,像蔬

菜、魔芋、菇类等,刺激肠胃蠕动。

陷阱七

天冷吃冰淇淋之类的甜食,那诱惑确实让人无法拒绝。

跨越陷阱:

想解解馋无可厚非,但还是要尽量克制自己,否则身体缺乏某些营养,许多毛病就会接踵而来。

陷阱八

开伙吃火锅的季节又到了,多来一碟香油,再端一碗芝麻酱,羊肉片和牛肉也很好吃,再要一碟吧!

跨越陷阱:

你可以安心地和大家去吃火锅,但你必须先了解什么是你致胖的原因。

1.火锅料都是用水煮的,已是低脂烹调食物,但可别忽略那可怕的汤,因为所有的油都在汤里,火锅汤是“精华”所在。

2.要吃火锅就不能没有够味的各式调料,不过它们的超高热量却是肥胖的陷阱。

3.各式各样的肉片、肉丸

是火锅里的常客,而它们却是致胖的因素。这里告诉你几个开伙吃火锅又不必担心发胖的诀窍:第一多吃青菜,让自己有饱足感,尽量少喝汤,少吃肉类。第二,为了取代油腻、热量超乎想象的调味料,你可以自制调味料——酱油+葱+蒜+辣椒一拌,一样够给力。第三,多购买一些魔芋粉丝、魔芋块当火锅料,魔芋纤维高、热量低,大大减少了发胖的机会。

陷阱九

随着气温的逐渐降低,很多人吃零食的欲望越来越强烈,尤其是在无所事事的夜晚,你的意志会完全失去抵抗力。

跨越陷阱:

建议你选择低脂牛奶、水果、魔芋果冻等低热量食品。

陷阱十

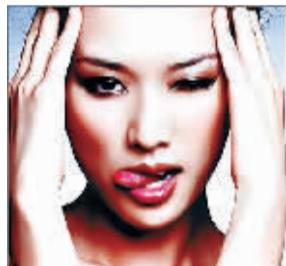
人在夏天水分丧失很快,喝再多的白开水也不会觉得平淡无味。秋天就不同了,香浓的可口可乐、奶茶会比白开水来得更诱人。过不了多久,你就会发现,怎么没吃什么也会胖



呢?
跨越陷阱:

嫌喝白开水平淡无味吗?教你自制简单方便的“柠檬水”:挤一点柠檬到白开水里,如果你不喜欢太酸,可以再加一些糖,这样的柠檬水味道酸酸甜甜,可增加喝水的欲望,此外一颗柠檬的热量不超过30大卡,加水稀释后热量几乎为零。你还可利用杜仲茶、花草茶、绿茶等冲泡式茶包,它们天然的香气可不是可口可乐及奶茶所能比的。

(牛大卫)



舌头可以告诉你 缺失什么营养

从舌头的颜色、形状,能够看出来身体缺乏哪种营养,从而告诉你如何补充营养。

牛肉舌:表现为舌头肿胀、疼痛,舌面绛红如生牛肉,对热、咸、酸的食物特别敏感,经常出现舌部溃疡、牙周炎、唇炎,这是烟酸缺乏的典型症状。长期食用玉米、高粱易缺乏烟酸,长期缺乏可致记忆力减退、老年痴呆。这类老人要多吃富含烟酸的食物,如:动物肝脏及肾脏、瘦肉、全麦制品、啤酒、酵母、麦芽、鱼、卵、坚果、白色的家禽肉、无花果、干果等。

镜面舌:表现为舌头萎缩,舌体变小,舌面光滑、呈粉红色或红色。

同时伴有面色苍白,毛发干燥脱落,指甲易折断,出现直条纹状突起,甚至下陷呈勺状,是体内缺铁的症状。中老年素食者及萎缩性胃炎、慢性腹泻、胃大部分切除等患者易缺铁。此类老人要多吃动物血、肝脏、瘦肉、鱼、海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、柑橘、杏、枣、橘子,还有牛奶、蛋类、黄豆及豆制品等。

专家还提醒:阴虚内热或内火旺的人,不要吃炒花生。花生霉变后忌食。缺铁的叶片在叶脉间不呈绿色而呈黄色,有些甚至呈白色,严重缺铁时叶缘焦枯。水果类和果蔬缺铁除了在叶片上有表现外,同时也影响了果实的质量,因此,应选购新鲜、茁壮、味道好的蔬果。

(章琳)

“冠军水果”挑着吃

秋季是盛产水果的季节,梨、山楂、大枣、石榴、柿子、柑橘、柚子、芭蕉、甘蔗和猕猴桃,果摊上摆得琳琅满目,然而,选择多了眼就花了。到底这些水果中哪个营养成分更高?不同体质的人又该如何挑选呢?我们搜罗了几个秋季冠军水果,邀请专家教你挑着吃。

钙含量最高的是山楂

孕妇和儿童饭后可吃山楂

营养分析:山楂含钙量在秋季水果中最高,每一百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大,这两类人群不妨在饭后吃点山楂。此外,山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降脂。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

食用提醒:可别为了减肥过量食用,尤其

是胃肠功能弱的人,长期吃生山楂可形成胃溃疡,增大发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此,建议最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柑橘的维生素B₁含量最高

止咳化痰助消化

营养分析:维生素B₁对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季上市的水果当中,柑橘的维生素B₁含量最高。中医认为,柑橘养阴生津助消化,有止咳化痰的功效,肺部不适的人比较适合吃。

食用提醒:维生素B₁需要每天补充,因为和所有B族维生素一样,多余的B₁不会贮藏于体内,而会被完全排出体外。所以,在柑橘上市的秋季,不妨每天吃1个~2个柑橘,补充身体所需的维生素B₁。



但不可多吃,因为柑橘性热,秋天干燥,吃多了容易上火。

营养全能冠军要数鲜枣

软化血管抗癌降压

营养分析:鲜枣相比其他秋季水果,多项营养元素含量均居首位,如维生素C、钾、镁等。维生素C可软化血管,预防高血压、冠心病和动脉硬化。同时,维生素C有助于阻断致癌物质N-亚硝基化合物的形成,从而降低肿瘤的形成风险;钾能增强肌肉的兴奋度,参与蛋白质、碳水化合物的合成和热能代谢;镁具有抑制神

经的兴奋性,参与体内蛋白质的合成,肌肉收缩和调节体温的作用等。
食用提醒:鲜枣表皮坚硬,比较难消化,会加重胃肠道的负担;糖分较多,含糖量超过20%,因此,腹部胀气者、经期女性、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。

(唐敏)



早餐三大忌

早餐三大禁忌

1.忌喝大量冰凉饮料:温度相差太大会强烈刺激胃肠道,导致突发性挛缩。

2.忌空腹吃香蕉:香蕉中除了含有助眠的钾,还含有大量的镁元素,空腹食用会使血液中的含镁量骤然加大,进而影响心脏功能。

3.忌空腹吃菠萝:菠萝里含有强酵素,空腹吃会伤胃,其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被吸收。

知道了清晨饮食的禁忌,就该立刻行动起来,寻找一款适合自己的养胃方案,这里推荐几款,供大家选择:

早餐养胃汤

材料:红枣50克,带蚕蛹的蚕茧20个,适量白糖。

做法:

1.将洗净的红枣和蚕茧一起入锅,加800克水。

2.煮沸后改用小慢煎15分钟,滤汁入大碗,加入白糖调味即成。

功效:汤甜味美,养胃健脾,润肺生津。

桑葚三明治

材料:切片面包若干(无味或咸味)、桑葚罐头1瓶。

做法:

1.将桑葚罐头打开,舀出3粒~4粒桑葚放在面包上。

2.舀几勺桑葚汁,均匀地浇在面包片上,将面包片对折即可。

功效:不仅养胃,还具有明目、清肝及健脑的作用。

早晚养胃粥

材料:粳米50克、大枣10个、莲子20克。

做法:

1.莲子用温水泡软,去心,粳米淘洗干净,大枣洗净。

2.三者同入锅内,加清水适量,旺火煮开后,文火熬煮成粥食用。

功效:养胃健脾,还可防治缺铁性贫血。

(李石勤)

治疗牛皮癣要慎重用药

牛皮癣也称银屑病,患病症状为片状或点状银屑,瘙痒难忍,给患者带来很大痛苦。

牛皮癣分为四种类型,寻常型、关节型、红皮病型及脓疱型,临床表现为损害

皮肤成银白色鳞屑的红色丘疹,头部、背部、四肢易发生,也有全身症状的,严重时会引起白血球下降或免疫功能紊乱,要辨证施治,规范治疗。

很多患者自行盲目用药或滥用激素药

物治疗,对肝、肾脏进行过度刺激,严重损害了身心健康。治疗要分类型,根据阴阳虚实正确用药,要清除血液内毒素,提高免疫力,阻断发病原因。患者配合治疗是完全可以治愈和抑

制复发的。

原鹤壁军分区门诊部皮肤科现迁至新

区军分区门诊楼。

联系电话:

3976644

3322774