

黑木耳,被你忽略的“通便高手”

在繁忙的生活中,便秘问题时常困扰着许多人。除了调整饮食结构和增加运动量,你是否知道,身边就有一种被忽略的通便高手——黑木耳。今天,就让应急总医院营养膳食科营养师侯成成带我们一起走近黑木耳,探索它的通便秘密。



多吃蔬菜水果 有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联,例如,足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响?一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究结果发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人(55.9%为女性;平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷,内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率,同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间睡觉的倾向)和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中,研究人员得出了3种睡眠类别:睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7小时~9小时)和睡眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中,研究人员注意到,睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而,摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释,睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。 据《科技日报》

含有丰富的膳食纤维

黑木耳,这一黑色的小小食材,在我们的餐桌上并不罕见。它不光可以作为主菜,比如炒木耳、凉拌木耳,更是很多家庭常常使用到的配菜。

但你可能不知道,它除了美味可口,还蕴藏着丰富的营养价值。其中,极其丰富的膳食纤维就是黑木耳有助通便的秘密武器。

曾有一项调查研究对我国15个产区的黑木耳进行营养分析后发现:干黑木耳的平均膳食纤维含量竟然高达

55%,最高的甚至可以达到71%。这也就意味着100克的干木耳里面就含有约50克~70克的膳食纤维。

如果换算成泡发木耳,100克(12克左右干木耳)中就含有约7克膳食纤维,这个量远远大于我们日常熟知的各种富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、西蓝花、空心菜等等。

黑木耳中的膳食纤维,大部分是不可溶性膳食纤维,有助于增加便便的体积,从而刺激肠道蠕动,帮助便便顺利

排出。

为什么在缓解便秘的问题上我们特别注意膳食纤维的摄入呢?主要是因为很多人没办法好好排便的很大原因就是膳食纤维摄入太少了。而适当增加膳食纤维的摄入量,真的可以让排便更快更好地成形。

根据国家居民膳食指南的建议,日常成年人每日的膳食纤维摄入量为25克~35克,吃上100克黑木耳就能轻轻松松完成30%的小目标。

含有的木耳多糖帮助排便

不仅如此,黑木耳中还含有一种特有的活性成分——木耳多糖,它是一种可溶

性膳食纤维。据香港一份检测数据显示,黑木耳中的木耳多糖含量大约在5%左

右。而木耳多糖具有吸水膨胀的特性,能够进一步增加便便的体积,促进排便。

热量很低 吃了没负担

另外,黑木耳还有一个你绝对喜欢的特点:热量很低。100克泡发黑木耳的热量仅为27千卡,也就是一两口馒头、米饭的热量,吃了也没啥负担。

看到这里,你是不是已经开始想狂炫黑木耳通便了呢?其实健康的饮食方式,是啥都要吃点!只要你别漏了这好东西——黑木耳就行。比如每周吃个几次,或者在日常煮菜的时候

泡发个5克丢进去,就可以了。还要告诉大家的是,其实和黑木耳差不多的菌菇类都是日常容易被我们忽视的好食材,每天换着花样吃,也可以达到类似的效果。

需警惕米酵菌酸中毒

提醒大家一定要注意食品安全问题。虽然黑木耳本身无毒,但是很容易在泡发过程中疯狂滋生椰毒假单胞菌,

它的代谢产物米酵菌酸毒素会导致中毒。建议大家掌握好每次吃的量,一次性别泡太多,即泡即吃。

总之,黑木耳作为一种营养丰富、具有通便作用的食材,值得我们在日常生活中多加关注。 据《北京青年报》

健走和溜达是两码事

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路,但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。今天,北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家就来跟大家分享下健走的要领。

健走对行头也有讲究

有规律地进行健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简单易行,但也不是对穿着毫无要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题;另外,健走不像跋山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走牢记16字要诀

健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立 头顶百会穴上提,保持

耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动 双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转 伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼,减小腰臀比。

合理步幅 迈步时脚后跟着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度 不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80至100步每分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是

步频控制在110至130步每分钟左右。

健走强度 以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成150至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量 每天健走总量在1万步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状况不好的人群。

健走时间 如果利用碎片时间健走,每次健走时间应至少在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健走达到30至60分钟,将更有利于提升心肺功能,并消耗脂肪。

需要提醒的是,除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。

据《北京青年报》

中医护眼有妙招

在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痒通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛熏蒸,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶具有清热解毒、养肝明目的作用,适合日常饮用。 据《人民日报》