小雪节气后如何避免阳气损害?

中医专家建议首先要潜藏

国家卫生健康委员会日前在北京举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。谈及小雪节气后人体如何避免阳气的损害,广东省中医院主任医师杨志敏建议,首先要注意潜藏。

小雪节气后人体阳气逐渐收敛,杨志敏表示,大自然中有春生、夏长、秋收、冬藏的节律变化,对于冬季应该如何潜藏,建议从饮食起居上注意以下原则:

第一要注意保持充足的睡眠,特别是不要持续地熬夜。

第二要防范阳气的外泄,主要是注意保暖,特别是颈部、腰部、腿部的保暖很重要。同时,部分老人喜欢运动,但是运动的节律不要与夏天一样,不要大汗淋漓,可以选择一些缓和的运动,如八段锦、太极这类的运动方式,微微出汗就可以了。

第三是在阳光充足的时候晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,杨志敏也给出两点提示:

一是可以多吃一些深色的食物,例如芝麻、黑豆、板栗等。

二是进补过程要根据个人体质的状态。例如身材比较瘦弱,手足冷、四肢不温的,怕风怕冷的人,可以选择温养气血的食物和药物,比如羊肉、鹿肉、鹿筋、桂圆、红枣、党参、当归等。对于一些已经体重超重,经常口气很重、口干口苦的人,秋冬的进补反而要以疏导为主,应该多吃大白菜、萝卜、陈皮等以顺气疏导。

对于一些特别怕冷的人,常见于女士、老年人或产后病后人群,杨志敏也建议,可以通过每天坚持适量运动、穴位按摩、中药泡脚、艾灸等方法进行缓解。

据中新网

□健康讲堂

“0糖0脂”把家长骗得好辛苦……

这样挑零食 孩子更健康

零食,对孩子有着极大的诱惑力。而家长由于对孩子的营养健康、饮食习惯、生长发育等高度重视,往往对零食存在许多困惑和疑虑。那么,零食该不该吃,怎么吃,吃多少?如何为孩子挑选健康营养的零食?中山大学附属第七医院临床营养科孙岗副主任医师为您一一解答!

零食=洪水猛兽?No,零食也有“红绿灯”!

零食,指的是非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料(不包括水)。青少年儿童正处于生长发育的关键时期,合理健康的零食摄入可提供三餐之外的营养补充。

《中国儿童青少年零食消费指南(2018)》根据9类零食的营养价值特制了扇面图,以绿色、黄色、橙色分别表示“可经常食用(每天食用)”“适当食用”和“限量食用(每周最多吃一次)”的三个推荐级别。

因此,家长要学会引导孩子形成科学合理的零食摄入习惯,将有利于他们从小建立平衡膳食、合理营养的观念,形成良好的饮食习惯,促进其健康成长。

如何选择零食?四“低”二“无”要牢记!

购买零食时,家长应关注食品包装上的钠、脂肪和糖分等营养标签信息。同时,家长还需关注食品中的添加剂成分,并注意食物中是否含有反式脂肪酸以及有无辐照处理,做到四“低”二“无”。

四“低”

(1)低钠食品:含钠≤120mg/100g(固体)或100ml(液体)。

(2)低糖食品:含糖≤5g/100g(固体)或100ml(液体)。

(3)低脂食品:含脂肪≤3g/100g(固体)或≤1.5g/100ml(液体)。

(4)食品添加剂,也应在零食中降低“存在感”。家长应选择成分相对简单,同时天然成分在配料表中靠前的食物。以下几种常用的添加剂,孩子要做到尽量不吃:像是带有颜色的,一般都是色素,如日落黄、甜菜红;带有“糖”“甜”字样的,一般都是甜味剂,如果葡糖浆、阿斯巴甜。

二“无”

此外,家长应避免购买含有反式脂肪酸或经辐照处理的食物。

含有氢化植物油、代可可脂等成分的零食,大概率会出现反式脂肪酸。因此家长购买时应重点关注食物配料表。

而辐照工艺虽然能延长产品保质期,但会破坏食物中的营养成分,从而造成营养流失。《儿童零食通用要求》中明确规定,儿童零食所使用原材料不应使用辐照或微波处理。

“0糖0脂”,就健康吗?这几个误区要注意!

在挑选零食时,除了要遵循上述几点为孩子挑选合理营养的食物之外,还应多关注食物成分表中的一些特殊原材料,避免陷入零食广告词的种种陷阱之中。

(1)“非油炸”食品不代表其含油量低,过多摄入仍会造成小孩的油脂摄入量超标。

(2)“低糖”或“无蔗糖”食品不代表其含糖量低,其中含有的淀粉、糊精、糖浆等摄入体内后可转化成大量糖分,从而引发肥胖等一系列代谢异常。

(3)“零脂肪”食品成分中常可能含有白砂糖、葡萄糖等,如果小孩常吃这类食品,便会在不知不觉中摄入大量糖类,其进入体内后可转化为脂肪,依旧可引发肥胖问题。此外,含脂量低的食品为了达到更好的口感与香味,往往会添加更多香精,这对于小孩来说多食无益。

(4)“高钙”食品中的含钙量不一定真正达到高钙标准。实际上这类食物中更多添加的是碳酸钙,其在人体中的吸收效果不佳,而且摄入过多会对儿童肾脏及消化系统造成很大负担。

(5)含膳食纤维丰富的食物,其价值在于不溶性纤维的粗糙特性,但这会大大影响口感,商家会因此添加氢化植物油或猪油等动物油脂以起到润滑作用。纤维含量越高的产品,通常脂肪含量也越高,从而使得营养价值大打折扣。

(6)很多零食包装上虽然标注了“零反式脂肪”,但其配料表中出现了氢化植物油、植脂末等物质。尽管这类物质在目前的生产过程中基本不会产生反式脂肪酸等有害副产物,但不管是否含有反式脂肪酸,孩子都应该少吃含有植脂末、氢化植物油等成分的加工食品。

据央广网

●关注气象●

本轮寒潮影响趋于结束

新华社北京11月27日电 27日晨,中央气象台解除了寒潮和大雪预警,本轮寒潮天气趋于结束,中东部大部地区气温开始回升。

过去一天,多地出现大风降温天气,东北地区出现强降雪,局地特大暴雪。黑龙江、内蒙古有5个国家级气象观测站日降水量突破11月历史极值。27日晨,内蒙古东北部、黑龙江北部等地积雪深度达10至20厘米,局地30至48厘米。

虽然寒潮基本过去,但需要注意的是,27日至28日两天,内蒙古东北部、黑龙江大部等地仍有明显降温和强降雪,局地有暴雪。27日晨,降温主要在东北地区和江南东部一带,黑龙江中部、吉林中东部、辽宁东部等地降幅达10℃至20℃。最低气温0℃线位于陕西南部至山西南部、山东中部一带。

气象专家提醒,进入冬季冷空气活动频繁,气温也会明显降低。公众需做好防风保暖措施,自采暖用户要注意防范一氧化碳中毒,注意室内通风。

1毫米降雪量能积多少雪?

1毫米降雪量能积多少雪?掌握这个知识看天气预报再也不迷糊啦。

这几天寒潮从南到北影响我国,带来的雨雪也相当强劲。全国各地遭遇“大雪”“暴雪”等不同程度的降雪过程,那不同强度的降雪等级是如何划分的呢?降雪量与积雪厚度又是怎样关系,来听气象专家的解读。

中国气象局原公共气象服务首席朱定真说:“在降雨量和降雪量的分布上,我们是有一个统一的标准,就是不管雨还是雪,都化成水来测量。”

降水量如何测量?

从天空降落到地面上的液态或固态(经融化后)的水在测量仪器水平面上积累的深度,以毫米为单位。

因为南北方的雪湿度不一样,北方多干雪,南方多湿雪,所以对于北方来讲可能8到10毫米的积雪能化出1毫米的降水,对南方则可能6到8毫米降雪就能化出1毫米的降水。

据央视新闻客户端