

还要不要「贴秋膘」 营养过剩时代

健康教育

立秋后,北方民间素有“贴秋膘”的习俗。“贴秋膘”的理由是,夏日的炙热和闷热让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好吃好喝地为自己“补膘”。

那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?怎么吃能够适应节气变化呢?今天我们就来分析分析看。



资料图片

胖人不要盲目“贴秋膘”

膘的原意是“饱含油脂的肥肉”,肥膘更是指富含油脂的肥肉。“膘”用在人体身上主要指的是皮下脂肪。

那么怎么用“膘”来判断一个人是否肥胖呢?从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比,是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标

是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比>25%,女性体脂百分比>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。

这种肥胖更易患慢病

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和腿部皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中

年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常人群大大增加。相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3倍至4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

立秋进补新思路

而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当“贴秋膘”,但应注意:

合理膳食、均衡营养 维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。对于人体不能合成的营养素,就需要从各种各样的食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。因此,“秋补”不能一味只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。

食物多样、预防秋燥 秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意,预防秋燥。可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

吃动平衡,每天适量运动 运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

据《北京青年报》

避免“体重焦虑”



正值暑期,儿童体重管理与饮食健康成为家长关注的焦点之一。专家提醒,暑期儿童健康管理需兼顾科学性与灵活性,生长发育是动态过程,家长应避免陷入“体重焦虑”,但也应警惕孩子体重波动过大。

“医院近期接诊多例因假期饮食不规律导致体重异常波动的患儿。”天津市中医药研究院附属医院体重管理门诊主任医师张勇表示,“临床中常见家长因孩子‘看着瘦’就担心营养不良,或因‘脸圆’焦虑肥胖,但体重评估需依托科学指标。”

新华社发 商海春 作

新研究： 木质素具有广谱抗病毒抗菌作用

新华社赫尔辛基8月12日电(记者 朱昊晨 徐谦)木质素是一种广泛存在于陆地植物细胞壁中的复杂聚合物,也是木材工业的重要副产品。芬兰一项新研究显示,木质素具有广谱抗病毒和抗菌作用,并有望成为涂料、包装材料或消毒产品等领域合成抗菌剂的绿色替代品。

芬兰于韦斯屈莱大学12日发布新闻公报说,该校研究人员领衔的团队采用简便的水基提取法,从桦木屑、麦秸和燕麦壳中分离出高纯度木质素。实验结果表明,木质素不仅对无包膜的肠道病毒表现出显著的抗病毒能力,对一些有包膜的病毒以及金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等多种细菌也具有抑制作用。

肠道病毒是一类常见病原体,包括脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、埃可病毒等,可能引发人类脑膜炎、心肌炎、脊髓灰质炎、手足口病等。研究人员说,木质素对肠道病毒的作用机制是通过稳定病毒结构并导致病毒颗粒聚集来削弱其活性,经木质素处理的肠道病毒仍能结合和入侵宿主细胞,但难以在细胞内复制。而针对细菌,木质素的活性化学基团可侵入细菌细胞,导致细菌功能受损。

相关论文已发表在新一期学术期刊《国际生物大分子杂志》上。研究团队认为,木质素有潜力成为合成抗菌剂的绿色环保替代方案,以更安全、可持续的方式应用于涂料、包装材料及消毒产品等领域。

“星空剧场”暑期档大戏登场 英仙座流星雨迎来极大

8月13日凌晨在黑龙江省松花江富锦段拍摄的英仙座流星雨。

8月13日,一年一度的英仙座流星雨迎来极大。发生在每年8月的英仙座流星雨与发生在1月的象限仪座流星雨、12月的双子座流星雨并称为北半球三大流星雨。

新华社发(曲玉宝 摄)