

中秋夜轻松吃个团圆宴

专刊记者 岳惠惠

中秋节是中国的传统节日,是团圆的节日,一年一度的中秋节即将到来,奔波在外的人也陆续回家过节。中秋节的节日文化其实也可以说是一种饮食文化,一家人团聚在一起热热闹闹、吃吃喝喝是非常惬意的事情。而且秋天本来也是收获的季节,更是藕香蟹肥之季,中秋节家家户户的餐桌上一定是丰富多彩的。不过,在尽情享受美食的同时,是否就可以把健康问题远远甩到脑后呢?听听专家怎么说。

三高人群尽量少吃月饼

9月10日,记者走进烟台毓璜顶医院,就如何营养健康饮食,健康过中秋的问题采访了营养科主任医师宋新娜。很多人喜爱月饼香甜绵软的口感,而且现在市面上售卖的月饼种类样式也越来越多了,中秋节似乎少了月饼就不显得那么完整了。对此,宋新娜说,其实月饼是一种高淀粉、高糖、高脂肪类而且能量密度非常高的淀粉类食品。就拿平时常吃的几种馅料的月饼来说,像豆沙馅的

月饼,每100克的能量值就高达405千卡;枣泥的为424千卡;五仁的为416千卡。所以,月饼可以说是一种高热量、高脂肪、高胆固醇和高糖分的食品,过节的时候不要因为口味香甜就过多食用月饼,特别是一些特殊人群更应该注意才行,只图一时之快食用很容易发生危险。比如三高(高血压、高胆固醇、高血糖)人群,糖尿病患者,胆囊炎患者,胆石症患者等等,这类人群食用这样的高能量食品

要特别谨慎才行,可根据自己的情况尽量少吃或不吃。

有些人说现在市面上有无糖月饼比较适合糖尿病患者食用,宋新娜说,其实有些月饼包装上标注无糖其实指的是不含蔗糖,并不能代表其他成分,糖尿病患者过度食用之后即便不含糖也会使体内血糖升高。不过相比于其他高蔗糖月饼,低脂无糖月饼还是相对要好一些。另外,肠胃不好的人月饼食用过量也会加重胃肠负担,可

导致消化不良和腹泻。胃与十二指肠溃疡患者,吃过多月饼,能使促进胃酸分泌,加重对溃疡面的刺激,严重者可诱发胃出血和穿孔。胆道病患者,患有胆囊炎、胆结石的老人,过量食用月饼,会引起胆囊收缩,胆汁滞留,易致疾病急性发作或使病情加重。心血管病患者,动脉硬化、冠心病、脑血管意外患者,饱食月饼可使血液粘稠度增加,致血流减慢,并能加重心脏缺血,甚至诱发心肌梗塞。

专家档案



宋新娜

烟台毓璜顶医院营养科主任,主治医师。擅长对各类人群进行营养评价、营养诊断,以及从口服饮食到肠内营养、肠外营养在内的全方位的营养治疗。适宜治疗的疾病有:营养缺乏病、肥胖、厌食症、糖尿病、妊娠糖尿病、便秘、腹泻、短肠综合症、炎症肠道疾病、放射性肠炎、肠痿、高脂血症、冠心病、肾功能不全、脂肪肝、肝功能不全、痛风等。适宜治疗的人群:儿童、孕产妇、老年人等特殊人群;术前、术后康复期病人;亚健康人群;昏迷、鼻饲、造瘘病人;肿瘤化疗病人;肠道结构功能异常需要静脉营养的病人。

营养门诊时间:每周三上午。



养生学一招

胃部按摩促食物消化

按摩胃部能调节胃肠蠕动,促进消化液的分泌和营养物质的吸收,同时能加强胃的降浊作用,使全身气机通畅,食欲增强,体重增加,身体健壮有力,还能促进排泄,保持大便正常。胃位于上腹部剑突下,当胃充满到中等程度时,约3/4位于左季肋区,1/4位于腹上区,胃的底部与膈、脾相邻,右侧与肝胆相近,胃后壁与左肾、胰相邻。

按摩部位

按摩主要在胃区进行。

按摩方法

张掌,一手掌或双手掌重叠,按放在上腹部剑突下,按顺时针方向沿升、横、降结肠方向,自右向左旋转摩动,反复操作3分钟。

按摩作用

此方法能调节胃肠蠕动,促进消化液的分泌和营养物质的吸收,同时能加强胃的降浊作用,使全身气机通畅,食欲增强,体重增加,身体健壮有力,还能促进排泄,保持大便正常。

大吃大喝肠胃会受罪

刻睡觉,肠胃很难消化。有些人到了半夜就开始肠胃不适,疼痛难忍。所以,有节制的饮食是非常有必要的。

另外,餐桌上还有一道非常热门的食品就是螃蟹。现在正是蟹肥之际,而人们又钟爱其鲜美的味道和丰富的营养。然而,螃蟹却是胆固醇非常高的一道食品,吃一只中等大小的大闸蟹,一天的胆固醇摄入量就已超标。因此三高病人更需要加以控制。

如果实在难以抵挡满桌丰盛的美味,在享用高能量食品之余,可以搭配一些消化解腻、

降血脂的食品及饮品。比如玉米油、坚果、豆类等,还有芋头。其实秋天吃芋头和秋天吃螃蟹一样应季,因其含有丰富的膳食纤维,约为米饭的四倍,与许多蔬菜的纤维含量相当,可谓是淀粉类的蔬菜。膳食纤维有吸附胆酸,加速胆固醇代谢的作用,因此多吃此类食品对调整胆固醇大有裨益。还可以食用山楂。山楂有扩张血管,降低血压,降低胆固醇,增加胃液消化酶等作用。在饮品上月饼可以搭配茶。比如大麦茶、红茶、绿茶、花茶等。茶类可以帮助减轻油腻饱腹感。



除了特殊人群对月饼食用有讲究,宋新娜说,其实还有个比较重要的问题就是过节了,一家人团聚在一起,大吃大喝是免不了的,这时候就会出现暴饮暴食导致肠胃不适,消化系统不舒

畅等问题。严重的还会导致急性肠胃炎、胰腺炎等诸多问题。尤其是中秋节一般都是选择晚上丰富进餐,餐桌上的食品基本都是高脂肪、高胆固醇类的。所以一旦放开肚皮大吃大喝,之后立

饮食保健

蔬菜饮食误区 营养变杀手

蔬菜品种繁多,营养丰富,不少时尚女性喜欢将蔬菜作为主要的膳食材料。但是,吃蔬菜也有清洗、烹调、摄入量等方面的讲究,如果误踏饮食误区,健康饮食也会变成健康杀手。

饮食误区一:冲洗不当

有些从超市里买来的蔬菜,从外观上看很干净,于是有些女性朋友在烹调前只是略用水冲一下。其实,一般的蔬菜都有不少残留的农药,如果不彻底清洗,对健康有很大危害。

正确做法:

将买回的新鲜蔬菜放在清水里浸泡20分钟左右,让农药充分溶解在水中,然后用清水反复

冲洗;或在淘米水中浸泡10分钟后,再反复用水冲洗干净。

饮食误区二:先切后洗

有些女性习惯将蔬菜切成小块后再清洗,这种做法破坏了蔬菜的营养。殊不知,蔬菜中许多营养素是水溶性的,蔬菜被切细经洗涤后,会损失大量的营养物质。

正确做法:

应该先洗后切蔬菜。

饮食误区三:烧煮得太久

蔬菜中的维生素都怕热、怕煮,维生素C遇热更容易氧化。据测定,蔬菜烧煮的时间如果过久,其中的维生素C会损失60%左右。

正确做法:

用大火快炒蔬菜,这样不仅

色美味好,而且菜里的营养素损失得也最少。若在烧菜时加些醋,还利于维生素的保存。

饮食误区四:吃隔夜菜

有时为了避免浪费,一些女性朋友将吃不完的菜留到隔天吃,殊不知这样做会使维生素C、B大量损失,隔夜菜即使放在冰箱内也很容易被细菌污染,引起变质,甚至会发生食物中毒。

正确做法:

每次烧的菜量不要太多,最好是现烧现吃,这样既卫生又有营养。

饮食误区五:丢弃菜的汤汁

做菜粥、菜饺时,把菜馅汁水挤掉。这样做的后果是将菜中70%

的维生素及矿物质都丢弃了。

正确做法:

做馅时将蔬菜和肉等一起剁碎,搅拌时最好让菜汁渗入馅中。

饮食误区六:过多吃生蔬菜

蔬菜经过煮、炒、涮后,或多或少都会损失其中的维生素C,但宝宝年纪小,胃肠功能还较弱,生吃太多的蔬菜往往不容易消化,吃多了会影响胃肠功能。

正确做法:

为了避免胡萝卜、南瓜、青椒等蔬菜中的维生素C被破坏,烹调时最好蘸上面粉油炸一下,就可避免维生素C被过多地破坏掉,还易被肠道吸收。



心灵花园

我儿子今年十三了,刚上初中,从小挺听话的,长得也虎头虎脑,挺可爱的。就是话儿不多,没什么大毛病。一次,帮助儿子整理东西,发现儿子把我的贴身衣物等藏在他的箱子里,我就“说”了他,他说以后不了。后来,我发现我的贴身衣物又没了,忽然,想起前几天发生的事,就去儿子箱子里找,发现就在儿子的箱子里。儿子这是不是有毛病啊?我该怎么办? 一位母亲

王春福老师心理解析:

孩子的行为,有点像恋物症的

症状。恋物症指在强烈的性欲驱使下,反复搜集、贮存、把玩异性贴身使用的物品。恋物癖通常开始于

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

孩子恋物怎么办(上)

青春期,多见于男性。从诊断的病程标准来看,至少应该已持续6个月。恋物症同酒瘾、烟瘾、药瘾、毒瘾、网瘾、赌瘾等类似,都是一种成瘾行为,与道德意识、法律意识无显著相关,与人格特点、意志品质、心理发展水平有直接关系。恋物症是心理幼稚的表现,可以“治疗”,年龄越小,愈后越好。

恋物症的特点主要有两个:一是患者观念、行为、体验偏离社会常规。二是危害性较大。

恋物的危害

伤害他人:在性行为实施过程中,会对他人造成伤害,如偷窃甚至抢劫他人财物引发的心理、社会问题。患者的许多行为,在家人不知情时,会严重影响家人的安全感,引发

家人的紧张、焦虑等负性情绪。

伤害自己:

有主观痛苦体验。这种主观痛苦体验有来自社会的原因,例如,大众对恋物症患者的态度通常是蔑视甚至厌恶的,一旦被他人发现,将严重影响自己的名声和前途,有人甚至由于无法承受被发现后的巨大社会压力而走上绝路。有来自自身的原因,例如,自己的良知(道德、法律意识)和自己偏好(情绪情感)之间的冲突,都会对患者造成巨大痛苦。例如,一方面觉得不该如此,一方面又情不自禁,内心冲突激烈,难得片刻安宁。

自我评价降低。

由于患者的道德意识、法律

意识并没有泯灭,其“怪异”(其实,只是社会主流文化的观点)的行为的实施,在给女性带来压力的同时,也给患者本人带来很大的心理压力,患者经常会自觉不自觉地对自己的想法、行为进行谴责,自我概念极差。

影响婚姻家庭。

首先,恋物症患者通常伴有人格缺陷或其他心理问题,或多或少会影响到与异性的正常交往,导致择偶困难。其次,由于原生家庭的影响,孩子也极易出现类似的问题。例如,父亲有恋物症,儿子也有恋物症。

威胁身体健康。

例如,这类疾病往往容易使人意志消沉,并会严重影响身体健康。



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科技进步成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:13455519982, 6219260 栏目互动邮箱:qlwblxzk@126.com