

一日三餐规律饮食你做到了吗

按时吃饭有时间表

人人都想要健康,而健康身体的一个重要基础是按时吃饭,一日三餐规律饮食。那么,营养专家眼里的按时吃饭究竟是几点呢?

人体消化吸收食物的时间,决定了一日需要三餐,且决定了三餐的间隔时间。因为各种原因,每个人的用餐时间不太一样,但每餐之间的间隔时间应该相对固定。

早餐和午餐的间隔时间约为4-6小时,午餐和晚餐的间隔时间为6小时左右;扣除睡眠时间,晚餐到第二天早餐的时间大约是5-6小时。

“4-6小时”的间隔期符合人体消化吸收食物的时间需要。这不是营养学专家规定的,而是人的胃肠道和生理代谢反应规律决定的。



与中餐以间隔4-5小时为好,也就是说,早餐在7-8点之间为好。

早餐:7-8点

人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充分休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态。

如果吃早餐太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱胃肠的蠕动节奏。

所以,能在7点左右起床后20-30分钟再吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。另外,早餐

午餐:12点

午餐是一天当中最重要的一顿饭,它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。

现在很多上班族的午休时间短,总是匆匆花十几、二十分钟吃午饭,中间还要接电话、发短信、刷微博、看朋友圈,吃完连吃的是什么都不记得了。

我们提倡午饭不仅要吃得饱、吃得好,更要吃出一种“境界”。

什么境界?午饭的半小时一定是专属于你自己的,它不属于工作、不属于纠结的心境或是失衡的心态,它只属于你和你的食物。

晚餐:5-7点

晚上8点之后最好不要再吃任何东西,饮水除外。并且,晚餐后尽量在4个小时内不要就寝,以便让食物有充分的时间进行消化。

需要注意的是,肠胃最怕不守时、不规律的情况,但很多工作忙的朋友最容易晚餐不守时。

比如平时晚饭都是6点吃,但这两天因为各种原因改到8点才吃,过两天又提前到5点吃,没几天又变成9点吃,这样就会造成胃的守时混乱:胃液已经分泌了,但是胃里面没有食物,导致胃液直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。

另外,不按时吃饭还可能会导致胆汁淤积,增加结石的风险。如果吃得过晚,还会影响夜间的睡眠,也会增加肥胖的风险。

加餐:上午9-10点、下午3-4点

有些加班族,午餐与晚餐间隔时间过长,我们可以在餐次之间进行辅助加餐,以弥补营养供给不足的问题。

两餐之间是进食水果的最佳时期。一般可以在每天上午9-10点、下午3-4点适量吃点水果、酸奶、坚果等食物。(于康)

新发现

免疫系统对冠状病毒有“记忆”

英国《自然》杂志11月11日发表的一项免疫学研究指出,过去对其他冠状病毒的暴露或许能提高身体清除新冠病毒的速度,因为免疫系统有“记忆”,能记住在不同冠状病毒中都高度保守的病毒复制蛋白。研究结果表明,这种高度保守的蛋白可作为今后针对地方性流行病和新发冠状病毒疫苗的靶点。

该研究分析了新冠病毒暴露风险较高的医护人员,虽然这些人的新冠病毒感染或抗体检测结果为阴性,但有迹象显示,他们对这种保守复合体的记忆T细胞应答有所增加,表明他们能快速清除新冠病毒。

此前研究表明,暴露在冠状病毒中能产生记忆T细胞,这种细胞或许能有效减弱新冠病毒感染。英国伦敦大学学院科学家马拉·曼尼及其同事假设,既然之前存在的记忆T细胞能识别这种复制-转录复合体(RTC,一种参与病毒复制的保守结构)的蛋白,那么这些之前就有的记忆T细胞或许能帮助快速控制住新冠病毒。

研究团队认为,在疫苗设计中模拟这些可交叉反应的T细胞的扩增,也许就能用来预防各种地方性流行病或新出现的冠状病毒。

本研究中科学家分析了来自英国伦敦多家医院的58名医护人员的样本。在英国的第一波疫情中,这些个体虽然暴露风险很高,但没有人的新冠病毒感染检测为阳性。科学家团队将该队列的T细胞应答与对照组中经实验室确诊为新冠病毒感染的医护人员进行了比较。相较于检测呈阳性的个体,看起来能逃逸感染的个体有着更强的T细胞应答,尤其是针对这种RTC的T细胞应答。(张梦然)

饮食中的棕榈酸增加癌症扩散风险

最新一期《自然》杂志发表一项研究,揭示了棕榈酸如何改变癌症基因组,从而增加癌症扩散的可能性。研究人员表示,他们已在开发中断这一过程的疗法,未来几年可能会开始临床试验。

癌细胞的转移或扩散仍然是癌症患者死亡的主要原因,绝大多数转移性癌症患者只能得到治疗,而不能治愈。脂肪酸是我们身体和饮食中脂肪的组成部分。饮食中的脂肪酸会促进癌症转移,但之前尚不清楚这是如何起作用的,以及是否所有的脂肪酸都有助于转移。

西班牙巴塞罗那生物医药研究所(IRB)开展的新研究表明,棕榈油中常见的一种脂肪酸——棕榈酸,可促进小鼠口腔癌和黑色素瘤皮肤癌的转移。而其他在橄榄油和亚麻籽等食物中发现的油酸和亚油酸脂肪酸没有表现出同样的效果。不过,所测试的脂肪酸都不会增加患癌风险。

研究人员发现,这种“记忆”是由表观遗传变化引起的。表观遗传变化改变了转移性癌细胞的功能,使它们能够在肿瘤周围形成神经网络,与周围环境中的细胞进行交流并更容易扩散。通过了解这种交流的性质,研究人员发现了一种阻止它的方法,现在正在规划一项临床试验,以阻止不同类型癌症的转移。

IRB负责该项研究的萨尔瓦多·阿斯纳尔·贝尼塔教授说,现在确定转移性癌症患者可通过哪种饮食来减慢速度还为时过早。根据研究结果,缺乏棕榈酸的饮食可有效减缓转移过程,但需要做更多的工作来确定这一点。

资助该项目的英国慈善机构“全球癌症研究”首席执行官海伦·瑞彭博士说:“这一发现是我们理解饮食和癌症之间联系方式的一个巨大突破,更重要的是,也许我们可以利用这些知识开始新的癌症治疗方法。”(据《科技日报》)

拔火罐的功效与禁忌

无论是在中医诊所还是洗浴中心、美容机构,拔火罐都是受人追捧的传统养生项目。不过,拔火罐究竟应该怎么操作?是什么人都可以拔火罐吗?拔火罐后皮肤颜色越深就说明身体越差吗?今天就来揭晓答案。

拔火罐确有通络祛湿之效

拔火罐是一种中医治疗方式,传统的拔火罐是用火把罐里面的空气燃烧掉,放在皮肤上产生负压,进而达到治疗目的。拔火罐具有温经通络、祛湿逐寒、行气活血及消肿止痛的作用。通过罐内负压使得病理产物从皮肤毛孔中排出,从而达到调整人体的阴阳平衡、增强体质、激发精气、调理气血、防治疾病的目的。

但是如果操作不当,燃烧的火焰或者过热的罐口接触到皮肤,就可能对皮肤产生损伤。所以建议大家,为了减少事故的几率,拔火罐最好还是到正规医疗机构寻求治疗。如果是自己在家操作,一样要注意用火安全以及器具消毒,同时关注身体变化,出现烫伤时及时就医。

拔火罐颜色深预示了这些

拔火罐时,由于罐内负压,导致

局部组织充血、瘀血,这对机体的自我调节起到良性刺激,能够增强机体的功能活动,同时提高抵抗力。但是拔火罐后皮肤的颜色取决于体内湿气、拔火罐的时间长短、操作人手法等多方面因素。通常拔火罐后皮肤颜色偏深,预示着体内寒气、血瘀、湿气等较重。但仅作为参考,具体情况还要结合个人的症状表现来判断。

那么,拔火罐吸力太大会不会对皮肤造成伤害?力度怎么控制才合适呢?拔火罐过程中,力度过大还是会对皮肤造成一定损伤的。操作中,力度要控制在具有轻度牵拉感,但不是疼痛感的范围。

拔火罐时,一定要选择有弹性的丰满的部位,尽量选择卧位的方式。使用多个罐具时,排列距离不能太近,避免因皮肤过度的牵拉而引起疼痛。时间可以控制在1周1至2次,每次5至10分钟左右,具体还要视罐印的消退情况而定。

八种情况拔火罐是禁忌

患有以下疾病的患者请勿尝试拔火罐,否则可能引起问题。

1. 重度心脏病或身体安装金属(支架)等患者;
2. 有出血倾向、出血史、败血症、



血友症等问题的患者;

3. 全身浮肿、急性外伤性骨折、高热不退、抽搐等患者;

4. 全身皮肤病或局部皮损(如皮肤过敏或溃疡破裂处)、心尖区、体表大动脉搏动及静脉曲张部等部位;

5. 身体极度衰弱、消瘦,皮肤失去弹性者;

6. 患有痉挛肝炎、活动性肺结核等传染病的患者;

7. 瘰疬、疝气处、前后二阴处等部位;

8. 女性经期、4个月以上孕妇、6岁以下儿童及70岁以上老人等。

(李冬梅)

本版转载文章、图片作者,请联系编辑(电子邮箱:lysb1211@126.com)告知地址,以奉稿酬。