“营养黄金”“减肥神器” 网红食品真的靠谱吗?

黎麦、牛油果是近期很火的网红食品。在健身减肥人士当中盛传，黎麦是“营养黄金”、超级谷物，可以作为一天当中的唯一食物，当做三餐吃。还有人说，牛油果富含不饱和脂肪酸，是“减肥神器”。这些说法是真的吗?

黎麦可以当饭吃吗?

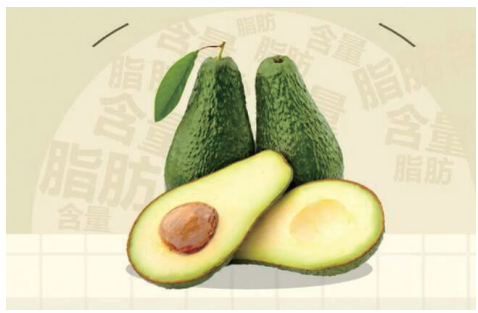


黎麦，原产于南美洲，曾经是印加土著居民的传统主食。目前我们常吃的多是这种三色黎麦。它可以完全替代其他主食吗?

中日友好医院营养科主任 石励：黎麦里面的碳水化合物、脂肪、蛋白质的供热比非常符合我们正常人推荐的一个健康的比例结构，并且富含矿物质和一些维生素。黎麦是目前已知的、能够代替正常一天饮食的、唯一的一种天然的食物。

2017年黎麦被评为中国十大好谷物之一，并非浪得虚名。拿我们最常见的谷物稻米、小麦、玉米、燕麦做比较，黎麦淀粉含量最低、蛋白质含量最高，且富含膳食纤维，因此有利于控制血糖，非常适合糖尿病患者和减肥人士食用。同时，黎麦富含铁、钙、锌、镁等矿物质以及多不饱和脂肪酸、类黄酮、B族、E族维生素等。与其他常见谷物相比，营养成分也全面的多。

吃牛油果能减肥，这是真的吗?



除了黎麦，牛油果也是近年网上大热的舶来品水果。

中日友好医院营养科主任 石励：牛油果作为一种特殊的水果，里面的脂肪含量较高，一般它的脂肪含量占到15%以上。虽然说里面的脂肪以一些好的脂肪酸为主，但是因为脂肪的产热比较高，所以说，在同样重量上，它的一个热量是很高的，不利于我们控制体重。

牛油果热量含量这么高，看来用它减肥是没戏了，但爱吃牛油果的朋友确实不在少数。那么，牛油果合理的使用量是多少呢?

中日友好医院营养科主任石励：依我们一个正常人每天摄入50到60克脂肪来计算，牛油果每100克脂肪含有15克左右的脂肪。一天的牛油果摄入量可以控制在100到150克之内，大约就是一个牛油果的四分之三。

看来，黎麦确实是营养全能、很好的健康食品，可牛油果的减肥传说就名不符实了。

□ 据央视

□ 提醒



早餐奶不能代替早餐

据《生命时报》报道，市售早餐奶的配料方面，除牛奶外还含有水、白砂糖、食品添加剂及谷物和果仁等。一些早餐奶宣传其“保证了早餐所需的各种营养”，这纯属夸大宣传。早餐奶中谷物或坚果的添加量都很低，无法满足一上午身体和大脑所需的能量和营养，喝一包早餐奶根本算不上一顿营养丰富的早餐。

服过敏药别超1个月

据《老年日报》报道，任何一种抗过敏药都存在耐药性，患者长时间服用一种抗过敏药物，会出现药效下降、不能起到抗过敏作用的现象。因此，连续服用同一种抗过敏药1个月后，应更换其他类型的药物。

腌菜3周后开坛才安全

据《保健时报》报道，泡菜和酸菜都属于发酵食品，腌制过程中难免混入杂菌，其中很多携带硝酸还原酶，于是泡菜或酸菜中就有了亚硝酸盐。随着腌制时间的推移，亚硝酸盐含量会在某一时间达到高峰，然后含量会减少，继而下降到一个安全剂量范围。总体来看，一般的蔬菜在腌制3周之后可达到安全水平，这时再去吃相对比较安全。

□健身

医生眼中的长寿运动



持拍运动：身体全面受益 持拍运动可减少综合死亡风险47%，心血管疾病死亡风险56%。羽毛球、乒乓球等持拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高，不仅锻炼肩肘、手部、下肢等部位，还能调动大脑功能，实现眼到、手到、心到。每周坚持2～3次，每次1小时，能强健心脑。

游泳：有益于血管 游泳可减少综合死亡风险28%，心血管疾病死亡风险41%。游泳能改善血液循环和呼吸功能，预防动脉硬化等心血管疾病，延缓呼吸机能减退。此外，游泳非常适合关节不好的人，以及肥胖者。

瑜伽：有益于心绪 室内健身项目可减少综合死亡风险27%，心血管疾病死亡风险36%。瑜伽是一种身心同练的运动，可改善生理、心理、情感、精神等，具有身心疗愈的功效。建议每周练习3～5天，每天坚持30分钟以上。

跑步：有益于肌肉 跑步可降低心血管疾病死亡风险45%。跑步主要锻炼下肢肌肉力量，增强心肺功能，延缓大脑衰老。腿部力量强，就能站得稳，降低了跌倒的风险。跑步前先热身10分钟，运动后要做拉伸运动；跑步时上身要直，两臂放松，自然摆动，按照“每三步一呼一吸”的节奏调整。

□ 据《老年日报》

□前沿

高纤维饮食 或能延缓大脑衰老

美国伊利诺伊大学一项小鼠实验显示，高纤维饮食可能有助减少老化造成的大脑炎症，从而延缓认知功能衰退。膳食纤维在消化过程中会产生包括丁酸盐在内的短链脂肪酸。先前研究显示，丁酸盐有抗炎特性。一种名为丁酸钠的药物在实验中显现积极疗效，能够抑制年老实验鼠发炎的小胶质细胞产生有害化学物。小胶质细胞是脑内的巨噬细胞，是中枢神经系统中一道重要的免疫防线。老化过程中，小胶质细胞会慢性发炎，产生有害化学物，损伤大脑认知和运转功能。

研究人员把年轻实验鼠和年老实验鼠分别分成两组，一组投喂低纤维饮食，另一组投喂高纤维饮食，随后检测血液中丁酸盐和其他短链脂肪酸水平以及肠道中炎性化学成分水平。在由最新一期瑞士《免疫学前沿》刊载的论文中，研究人员写道，高纤维饮食令年轻和年老实验鼠血液中的丁酸盐和其他短链脂肪酸水平都有所增加，且有助减少肠道炎症。随后，研究人员检测小胶质细胞中大约50个独特的基因，发现高纤维饮食减少了年老实验鼠小胶质细胞的炎症。

虽然这项研究的对象是实验鼠，但研究人员认为该结果可以适用于人类。 □ 据《北京日报》

□ 新说

养宠物、栽花、听音乐 娱乐有助降压

不少娱乐方式既有雅趣又能改善人的心情。高血压患者适当利用“娱乐疗法”，对稳定血压或辅助治高血压病都有正面的效应。

观鱼 每天观鱼30分钟，可令人心情平和、情绪稳定。高血压患者经常观赏金鱼，能够降低血压，因为观赏鱼缸中五彩缤纷的金鱼在水中怡然自乐，能使人的精神慢慢松弛下来，血压也随之降低。

养宠物 养宠物能改善心情，给你带来欢愉，助于降低血压。对于高血压患者或高危人群，如果有只狗在其身边，这类人的血压容易比较低；常抚摸动物既有助降压还能让心脏病发作的危险减小。

栽花 从事栽花、浇水等劳动，可以调节人的情绪，让人产生寄托感和成就感，对高血压、心脏病等都有辅助治疗意义。高血压患者如果每天去花圃赏花，也能让心情平和，从而降压。

听音乐 旋律优美的乐曲能让人情绪安静、轻松愉快，降低血压。此外，音乐对神经性头痛、失眠、抑郁等都有改善效果，这也能间接帮助控制血压。

打太极拳 打太极拳能增强老人心肺耐力及下肢肌力。练太极拳能降低血压，一是因为太极拳动作柔和，能让全身肌肉和血管放松舒缓；二是打拳时用意念引导动作，思想集中，心境宁静。这两点能令人消除紧张，心情平和，进而有助降低血压。

习书画 练书法、绘画要讲究执笔和运气，通过手指的活动，能行气血、活经络，且能促进全身放松，从而使血压降低。 □ 据《中国中医药报》

□释疑

早餐应多吃粮食

很多人以为，早餐的质量一定要保证，所谓质量，就是牛奶必不可少。事实上，大脑对蛋、奶、鱼、肉这些高蛋白的食物并不能“照单全收”，大脑最好的供能来自粮食。

大脑一刻也不能缺少能量，否则脑细胞就会因为缺氧而受伤甚至死亡。而这又是不能修复的。葡萄糖是小分子，很容易通过“血脑屏障”进入到脑组织，所以葡萄糖对大脑来说是一种能迅速提供能量且没有任何有害残留的“清洁能源”。葡萄糖的主要来源就是粮食和糖，我们统称之为碳水化合物，就是传统早餐中的馒头和粥。

一个需要用脑的人，特别是学生，早餐不可缺少粮食。相比来说，一碗稀饭和一个鸡蛋，就比一杯牛奶加鸡蛋更利于大脑的能量供应。 □ 据《中国家庭报》