

寻找月饼的“最佳拍档”

红酒、清茶、水果都适合

□记者 黄珊

中秋佳节即将到来,一家人一起吃月饼是个十分美好的场景。若是在此时再搭配上适宜的饮品,不仅更加可口美味,也更加健康。那么吃月饼时应搭配什么?记者请教了专业人士。

月饼配红酒去油腻

“月饼+红酒”是这几年很流行的时尚搭配,从养生学的角度来说,红酒中蕴藏有多种氨基酸、矿物质和维生素,可去除月饼的油腻,两者可谓相得益彰。

像火腿、卤肉等咸月饼,可以配轻涩的红酒来化油腻。如果咸月饼味带辛辣,配啤酒也不错。

月饼配清茶去积食

“一口月饼一口茶”,不少人都认为月饼的最好搭配就是茶。据了解,茶可促进消化道分解月饼里的油,减少“积食”。

而吃什么馅的月饼配什么样的茶也另有讲究。例如,豆沙、莲蓉馅的月饼适合喝

绿茶;蛋黄、五仁馅的月饼搭配普洱茶更为相宜;豆沙、冰沙馅的月饼和乌龙茶则是绝配。

月饼配水果促消化

其实月饼和水果也是不错的搭配,月饼味甜,容易发腻。如果搭配酸味水果,比如橙子、柚子、奇异果、山楂等,不仅可以缓解油腻的感觉,也可以起到促进消化的作用,是健康的食品搭配。

需要注意的是在选择水果的时候不要

挑选苹果、西瓜等含糖量很高的水果。因为月饼本身属于高糖食物,再摄入过多高糖果,会极大增加身体负担。

此外,近几年来果醋饮料因打着“健康”的旗号受到了人们尤其是年轻女性的青睐。

医学界认为,醋中的醋酸可以调解血液的酸碱平衡,起到软化血管、降低血压、消食除积,预防动脉硬化等功效,它能调节胃液的酸度,不但健脾胃,还有助于消化,因此用来搭配月饼也不失为一种健康选择。

挑选苹果、西瓜等含糖量很高的水果。因为月饼本身属于高糖食物,再摄入过多高糖果,会极大增加身体负担。

此外,近几年来果醋饮料因打着“健康”的旗号受到了人们尤其是年轻女性的青睐。

月饼虽好,五类人不能贪吃

含有较多糖、油、脂肪

□记者 黄珊

月饼是中秋佳节的传统食物,为了迎合节日的氛围,人们都会吃上几个。但是,月饼并不是人人都可以吃的,特别是患有特殊病种的人群一定要少吃。



高血压患者——加重脂质沉淀

45岁的市民李女士特别喜欢吃莲蓉月饼,每到中秋节前后都会买月饼回家和家

人分享。但是今年,李女士被查出患上了高血压,眼看中秋临近,自己到底能不能吃月饼呢?

咸宁市中医院西医内科主任医师骆明亮称,高血压患者应忌食高脂肪、高胆固醇食物。而月饼中含有大量糖分,有些月饼还含有大量的油脂,如果吃得太多可引起高脂蛋白血症,促使脂质沉淀,形成动脉粥样硬化,加重高血压的病症。所以,高血压患者还是尽量少食月饼。

高血脂、冠心病患者——加重心脏缺血

月饼的糖、油、脂肪会增强血液粘度,对于特殊病种的患者来说,很可能会诱发其他疾病。

特别是高血脂、冠心病患者不能多吃月饼,食用月饼过多会加重心脏缺血程度,加重患者的病情,甚至可诱发心肌梗塞。

糖尿病患者——体内糖分升高

月饼中含有大量的糖分,糖尿病人吃了会导致体内血糖升高,有些糖尿病人吃了月饼以后,还会产生高渗性昏迷,更有甚者导致死亡。

因此,糖尿病患者特别是每天需要注射胰岛素人群绝对不能贪吃月饼。

胃肠病患者——胃酸大量分泌

患有胃肠疾病的人,如胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡病人,如果吃多了月饼,会使胃酸大量分泌,进一步损伤已经被破坏的黏膜,严重的有可能造成胃肠出血。

胆病患者——引起腹部疼痛

胆囊炎病人忌吃油腻食物,而月饼中动物油、植物油都比较多,多吃这种食物易引起胆囊收缩,使胆汁排出发生障碍,出现右上腹部剧烈疼痛。胆结石病人多吃月饼,也常引起急性发作,腹部剧痛。

节食吃药减肥减掉免疫力

科学减肥“管住嘴,迈开腿”

减肥是很多爱美人士的“功课”,但是减肥也分方式方法。专家提醒,盲目减肥易伤身,合理饮食、多做运动,科学减肥才是王道。

过度减肥导致大脑受损

据媒体披露,南京20岁女孩张某为了拥有好身材,最近半年一直通过节食减肥。1个月前,她反复发热、头痛。后来,突然浑身抽搐。医生诊断其患上了重症脑膜炎,损伤了智力。其智力仅相当于六七岁的孩子,已不可逆转。

人们唏嘘不止之余还发现,减肥伤身案例不止一桩。不久之前,武汉一名同样20岁出头的大学在校女生,因为感觉自己肥胖而自卑,在连续吃了两个多月的减肥药和节食之后,突然发烧,又因没有引起重视及时医治导致神志不清,并发展到四肢不能动,被送至医院治疗。经医生诊断,这位女大学生是因过度节食减肥导致抵抗力下降,结核病菌很轻易地“攻下了”她的免疫“防线”,并侵入大脑,使其患上结核性脑膜炎。

减肥多半减的是免疫力

生活中,各式减肥方法如不吃主食,只吃苹果、喝减肥茶、吃苦瓜、绑保鲜膜等颇为流行。

“从小学开始就知道减肥这个概念了,班里稍微胖点的女孩就容易遭到同学的嘲笑。”一位标榜自己只吃五分饱的大学女生说道。而许多人同样认为“减肥”没有什么大不了,哪怕自身并不肥胖,但“我要减肥”这几个字几乎成为爱美女生的口头禅。

对此,专家表示,尽管减肥极端案例并不常见,但减肥导致厌食症、发育不良等案例却屡屡发生,过度节食吃药减肥的危害很大,应引起足够的重视,尤其是还在成长发育期的学生不应过度减肥。专家表示减肥首当其冲的是肠胃功能失调。减肥药不但会伤害肝脏、肾脏、心脏,还会导致腹泻。有专家称,由于减肥者节食,腹泻又消耗了很多能量,其抵抗力会急速下降,病毒会很容易侵入体内,击垮身体,重则致命。

科学减肥不妨喝点果醋

专家表示,科学的控制饮食,在体重超标的情况下适当保持体型对身体亦有好处。而科学减肥最常见的方法就是“管住嘴,多动腿”。“管住嘴”即不吃过多油腻食品,饮食均衡、多菜少肉、超过9点不宜进食都是保持体型的基本法则,“多动腿”即提醒大家走到室外多运动,每天运动半小时,坚持下来定有收获。

此外,多喝醋可谓是减肥一族的秘密武器。醋经现代医学研究表明,尽管味道酸,但实际上是碱性食品,无论是陈醋还是果醋,对帮助消化、提升免疫力都有显著功效。

有专家称,水果中含有的柠檬酸、葡萄糖酸等各种果酸,经过微生物发酵以后,能产生乙酸、乳酸等其他的有机酸,同时水果中有大量的维生素,所以发酵后果醋中的维生素甚至比水果中的维生素还要丰富,而一些黄酮类物质或者多酚类的物质,都是功能因子,功能因子调节体内的平衡,也促进肠道内正常的消化吸收,促进肠道的蠕动。

自制果醋存在周期长、制作工序复杂等问题,购买大品牌的果醋饮料同样是一种不错的选择。目前我们经常接触到的天地壹号苹果醋等产品同样可以起到良好的效果。

(黄珊)

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部),8135332

(住院部)13872169233 陈主任