

解馋不伤身 春节零食囤货指南来啦!

新春佳节,走亲访友、休闲小憩、旅游度假之际,零食总能为生活添彩——既能带来美妙的味蕾体验,还能帮助解压解乏。但零食犹如“双刃剑”,不少人都有“一旦开吃就停不下来”的困扰,还会担心长胖、影响代谢,甚至诱发血脂异常、高血压等健康问题。

其实,科学食用零食非但无害,还能成为正餐的有益补充,关键在于选对种类、控制分量。今天,营养师为大家分门别类地推荐八类健康零食。这类零食清洁卫生、补充正餐中易缺乏的营养素,且多无额外添加,是加餐的理想选择。赶快加入节前囤货清单吧!

水果类

低糖高纤 补充维生素

草莓 鲜美多汁,含糖量仅7.1克/100克,其维生素C含量是苹果的10倍。含有较高的膳食纤维,有助于维持血糖稳定。建议加餐5至8颗。

柚子 富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素及钙、磷、铁等,维生素C含量是柑桔的2倍、柠檬的3倍、苹果的10倍以上。注意西柚避免与他汀类降脂药、降压药、镇静催眠药、免疫抑制剂等同食。建议加餐1至2瓣(约100克/瓣)。

猕猴桃 富含维生素C和膳食纤维,能增强免疫力、促进肠道蠕动、改善便秘,含糖量较低,适合糖尿病患者。建议加餐1颗。

樱桃 含糖量10.2克/100克,富含钙、镁、钾、维生素C等矿物质,其中的花青素可改善胰岛素抵抗。建议加餐15颗左右。

苹果 热量52千卡/100克,含13.7克碳水化合物,富含多酚类活性物质(尤其是根皮苷),果皮中的膳食纤维利于血糖稳定、促进排便。建议带皮食用,每日1个。

蓝莓 富含维生素C、类胡萝卜素和多酚类化合物,对预防慢性非传染性疾病有益;花青素能保护视网膜微血管,预防糖尿病眼病。建议每次加餐20颗为宜。

雪莲果 含糖量仅3克/100克,富含低聚果糖,可调节肠道菌群、改善糖代谢,需注意与红薯区分。建议加餐30至50克。

流心冰柿 冷冻后的柿子,软糯香甜,兼具冰淇淋与果冻的双重质地,半解冻(0℃)呈沙质口感,完全解冻后糖浆流动性佳。富含维生素C和膳食纤维,但成品糖分浓度达35度以上,糖尿病患者慎食,每日食用量不宜过多。

坚果、种子类

优质蛋白+健康脂肪 护心健脑

杏仁 富含蛋白质、健康脂肪、镁、维生素E和膳食纤维,不饱和脂肪酸有利于心血管健康,可改善血脂异常。建议每次加餐8至10颗。

扁桃仁(巴旦木) 含丰富不饱和脂肪

酸、维生素E、蛋白质与膳食纤维,适量食用能稳定血糖、提供能量、增强饱腹感,还可降低胆固醇,适合减脂期。建议每次加餐8至10颗。

核桃 热量较高(普通核桃646千卡/100克,野生山核桃616千卡/100克),但富含不饱和脂肪酸、B族维生素、维生素E和矿物质,是α-亚麻酸的良好来源,体内可转化为DHA,助力大脑健康。建议每次加餐2至3个。

榛子 热量561千卡/100克,富含优质蛋白(20克/100克)、维生素E及钾、钙、铁、锌等矿物质,矿物质含量高于核桃、花生,是极佳的矿物质膳食来源。建议每次加餐5至10个。

原味开心果 富含单不饱和脂肪、蛋白质和膳食纤维,有益心脏健康,能提供持久饱腹感。建议每次食用10至20克(约30粒)。

花生 又称落花生、长生果,富含优质蛋白、不饱和脂肪酸及维生素E、硒等抗氧化成分。生花生(574千卡/100克)比炒花生(589千卡/100克)热量低,建议生吃,每次15至18粒。

奶类及制品

补钙补蛋白 呵护肠道

无糖酸奶 含优质蛋白质和钙,饱腹感强,发酵后含益生菌,有益肠道健康。选购时需关注3个指标:蛋白质含量≥2.3%,碳水化合物含量≤9%至11%,添加糖≤4%至6%。可搭配蓝莓、坚果食用,提升口感与营养。建议加餐1盒(300毫升以内)。

纯牛奶 蛋白质含量平均为3%(属优质蛋白),每300毫升钙含量约320毫克,是补钙佳品;乳糖能促进钙、铁、锌等矿物质吸收,热量54千卡/100毫升,可增强饱腹感、稳定血糖。高血脂人群可选择脱脂或低脂奶,同时需控制每日烹调用油在25至30克,少吃油炸食品。建议加餐1杯(约250毫升)。

奶酪 由原料乳经乳酸菌发酵、凝乳、排乳清制

维生素A、核黄素含量是鲜奶的7至8倍。多数乳糖随乳清排出,剩余乳糖发酵为乳酸,适合乳糖不耐受者和糖尿病患者。建议加餐20至30克。

新鲜蔬菜类

低卡高纤 无负担

黄瓜 含丰富膳食纤维,热量仅16千卡/100克,能增加饱腹感、促进胃肠蠕动,利于血糖和体重控制,常见品种有水果黄瓜、秋黄瓜等。建议加餐1根。

西红柿 富含维生素C(14.0毫克/100克)、多种矿物质及番茄红素(颜色越深含量越高),热量15千卡/100克,GI值(升糖指数)低、升糖慢,适合糖尿病患者,天然甜味可满足对甜食的需求。建议加餐1个。

圣女果 又称小西红柿、樱桃番茄,含糖量5.8克/100克,虽比普通西红柿略甜,但仍属低糖水果。钾、钙、硒含量显著高于大西红柿,富含番茄红素和维生素C,抗氧化能力强。建议加餐15至20颗。

大豆及杂豆类

低GI高蛋白 控糖好帮手

豆腐干 有“素火腿”之称,富含蛋白质(19.6克/100克),含大豆膳食纤维、大豆异黄酮等活性成分,能延缓葡萄糖吸收、增加饱腹感,口感Q弹有嚼劲。需选择原味或低盐类型,控制钠摄入。建议加餐30至50克。

鹰嘴豆(桃豆) 富含优质蛋白(21.2克/100克)和膳食纤维,GI值(升糖指数)仅33,热量低、饱腹感强,有助于控制血糖和体重。建议选择水煮方式,避免油炸、盐焗。建议加餐20至30个。

谷类制品

选对种类 稳糖不升脂

苏打饼干 味道清淡,糖盐添加少,适合糖尿病患者,但热量高于馒头(100克约570千卡),需控制食用量。建议加餐3至5片。

全麦 黑麦面包 比白面包更利于控制餐后血糖,尤其是酸面团发酵的全麦面包。糖尿病人群食用前需阅读食品标签,明确热量。建议加餐1片(能量≤150千卡)。

燕麦脆 口感酥脆,蛋白质含量高,无反式脂肪酸,有黑巧、白巧等多种口味,适合减脂期代餐。建议加餐2至3片。

粗粮饼干 以全麦粉、燕麦粉为主要原料,富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,能提供持久饱腹感,改善能量代谢。建议加餐1至2块。

裸米饼 配料简单,由大米、植物油、干酪制品等原料制作而成,不含糖,口感蓬松,有多种口味,适合控制碳水摄入时垫肚子。建议加餐3至5片。

蛋类

平价营养王 饱腹感强

水煮鸡蛋 物美价廉,一个约含6至7克蛋白质、70千卡能量,饱腹感强。建议每日一个,蛋黄呈即将完全凝固状态时营养价值最佳。

鹌鹑蛋 可与鸡蛋按等重量替换,5个鹌鹑蛋替换一个鸡蛋。

肉类

高蛋白低负担 解馋又补钙

酱牛肉 富含蛋白质、血红素铁、锌、硒及B族维生素,能补脾胃、强筋骨、益气血。市售产品多高盐、高糖,建议自制,选择少盐无糖款。建议加餐3至4片(约15克/片)。

无糖鸡胸脯 蛋白质含量高、脂肪含量低,有嚼劲、保留原汁肉香,适合运动后补蛋白或下午加餐。建议加餐30至50克。

原切雪花和牛脆片 由澳洲和牛制成薄脆,富含蛋白质,适合喜爱肉食的人群。建议加餐30至50克。

这些零食要限量

适当选择的零食(每周不超过2至3次)这类食物有一定营养价值,但添加了适量油、盐、糖,营养价值中等,包括盐焗坚果、茶叶蛋、蒜香青豆、香酥豌豆、水果干(葡萄干、芒果干等)、配料简单且糖油盐添加少的部分饼干等。食用时需注意控制分量,避免过量摄入添加剂。

限量食用的零食(每周≤1次)这类食物营养价值低,难以补充人体所需营养,且含较高油、盐、添加糖,长期过量食用易引发健康问题,包括糖果、薯片、虾条、话梅、碳酸饮料等。建议仅作为偶尔解馋的选择,避免频繁食用。

(据《北京青年报》)

手劲大也是一种长寿特征 一个水瓶就能自测



你知道吗,我们每天都会做的握手、提东西、扭瓶盖等动作,其实能反映健康状况。

握力是健康的重要指标

握力,也是人们常说的“手劲儿”,不仅是衡量一个人肌肉力量的关键指标,还是一项长寿的特征。多项研究已证实,握力是反映健康状况和预测死亡风险的重要指标。

与死亡风险相关
中年时握力每增加11.6公斤,男性在出现多种疾病后的死亡风险降低14%,女性出现第一种健康问题的风险降低19%。

与握力最差的人群相比,握力最强人群出现单一疾病的风险降低20%,发展为多种疾病的风险降低12%,死亡风险降低23%。

与心血管健康相关
中国医学科学院阜外医院研究发现,握力大小与心血管疾病风险密切相关。握力较强的人,通常整体肌肉健康,身体活力更强,心血管系统功能也更好,高血压、高胆固醇血症、糖尿病发病率都低。

与肾脏健康相关
安徽省疾病预防控制中心在《中华流行病学杂志》上发表的一项涉及7000余人的研究称,握力下降与慢性肾脏病风险显著相关,每增加1公斤握力,慢性肾脏病风险降低约1.3%。

与糖尿病风险相关
韩国首尔延世大学医学院的一项研究发现,握力较弱的女性,绝经后患糖尿病可能性更高;在绝经10年以后,这种关联更为显著。

一个动作自测握力

中国老年医学会副会长、北京医院国家老年医学中心教授于普林表示,握力并非一成不变,而是会随着生命周期的不同阶段而动态变化。通常在20岁至30岁时,人体握力会达到一生中的顶峰;

50岁开始,肌肉力量会逐渐减少;60岁以后,握力可能比年轻时的峰值下降高达40%。握力可使用握力计测量,以40岁左右人群为例,男性的合格握力通常在43.5千克至49.5千克,女性则在27千克至31千克。如果握力显著低于该值,或双手握力差异显著,可能是患有某些潜在疾病的信号,建议及时就医检查。

一个水瓶自测握力

若没有握力计,可通过以下方式简单自测:准备一个装满水的500毫升矿泉水瓶,单手握住瓶身并伸直手臂。若能轻松保持10秒以上且瓶子稳定不晃动,说明握力正常;如果手部颤抖、无法坚持10秒或瓶子滑落,则需关注自身握力状况。

以下几类人群更应警惕握力下降及其伴随的健康风险:

1. 60岁以上的老年人;
2. 糖尿病、高血压、慢性肾病、甲状腺功能异常等慢性病患者;
3. 生活方式不良者,如每周抗拒运动(肌肉与耐力)少于1次、蛋白质摄入不足、长期卧床或久坐的人群;
4. 围绝经期女性。(据《生命时报》)

久坐时抖抖腿 真能预防血栓吗?

春节将至,无论是跨越千里的航班,还是长达数小时的火车,许多人即将踏上“久坐模式”的漫漫归途。想到长时间无法活动,不少人心里打鼓:都知道久坐与健康风险,网传的“抖腿能预防血栓”的说法,是真的吗?

“效果非常有限!”南京市第二医院肿瘤和血管疾病介入中心一科主任医师王涌臻介绍,久坐导致血栓形成的主要原因是静脉血流淤滞,长时间静止不动,小腿肌肉泵不工作,血液流速显著减慢。若同时存在其他风险因素,如脱水、凝血功能异常、血管内皮损伤等,血栓风险还会增加。

预防深静脉血栓形成的关键,是通过规律且有力的肌肉收缩,尤其是小腿肌肉泵,产生足够的压力将血液“泵”回心脏,从而避免血液在静脉内淤滞。虽然抖腿时腿部肌肉有轻微的收缩,但这种无意识的、小幅度的、低强度的活动,效果有限,无法有效促进下肢深静脉的血液回流。

那么有没有一个坐着就能做的预防久坐血栓的黄金动作?专家表示:有,那就是“踝泵运动”。具体操作也很简单:

勾脚尖:脚尖缓缓用力朝身体方向勾起,至最大角度保持5秒至10秒。

绷脚尖:脚尖如踩油门用力向下踩,至最大角度保持5秒至10秒。

环绕脚尖:以踝关节为中心,脚趾做360度环绕,顺时针、逆时针交替。

以上3个动作,重复10次至15次为1组,每小时做1组至2组。王涌臻强调,踝泵运动无需起身,适用于办公、长途旅行或卧床等多种场景。

此外,返程久坐途中,还应注意定时补充温开水,避免因饮水不足导致血液黏稠;同时不要跷二郎腿,以减少对腿部血管的压迫。针对高危人群,日常生活中还可尝试睡前用温水或加入艾叶煮沸后放温,泡脚15分钟至20分钟,有助于促进脚部和下肢末梢的局部血液循环。(据《扬子晚报》)

科学存放让水果“冻龄”

日常生活中,不少消费者会一次性采购大量水果,但如何正确存放这些水果呢?专家给出以下建议。

建议冰箱冷藏的水果

柑橘类(如,橙子、橘子、柚子、柠檬等):将冷藏室温度设置在5℃至8℃,可延长保鲜期2周至4周。

浆果类(如,草莓、蓝莓、树莓等):挑选坏果,吸干表面水分,放入带透气孔的保鲜盒中,置于冷藏室中层(温度控制在0℃至4℃),2天至3天内食用完毕。

整串葡萄(如,巨峰、提子、马奶葡萄等):保留完整果梗,用打孔的保鲜袋密封,放入冷藏室,保鲜期可达1周至2周。

成熟的猕猴桃:冷藏温度控制在2℃至5℃。

建议室温存放的水果

香蕉:未完全成熟的香蕉应悬挂在室温12℃至15℃的阴凉通风处。

芒果、菠萝、木瓜、榴莲等:建议存放在室温20℃至25℃的阴凉处,成熟后3至5天内食用完毕。

硬柿:可在常温下存放1周至2周,若需延长保鲜期,可放入冰箱冷藏(温度5℃至10℃)保存1周至2周。

软柿:最佳存放方式是室温阴凉处,建议2天内食用完毕。

专家表示,水果的存放方式并非一概而论,应根据水果的种类、表皮特性、成熟度以及产地气候适应性来科学判断。

(据《侨乡科技报》)



这些地方出现青筋 一定要小心

青筋,其实就是我们皮肤下的静脉血管。它们的主要任务是把身体各个部位的血液输送回心脏。相比动脉,静脉的血管壁更薄,位置更浅,这让它们更容易被观察到。

年轻人的皮肤弹性好,紧致而有厚度,即便血管稍微凸起也不明显。但随着年龄增长,皮肤逐渐松弛、变薄,静脉失去遮挡,显得更为突出。这也是为什么年纪大的人更容易被“青筋”困扰的原因。大多数情况下,青筋显现是正常的生理现象,我们不需要担心。但是有的也可能是身体发出的求助信号,我们可以根据青筋的部位、形态和伴随症状,及时判断是否存在潜在的健康问题。

下肢青筋凸起 如果发现下肢青筋凸起,特别是久站或久坐后,腿部静脉曲张显得特别明显,每一节还粗细不均,甚至伴有酸胀感或乏力,可能是静脉曲张的征兆,应尽快到血管外科就诊,排除慢性静脉

疾病,长时间得不到改善可能导致下肢水肿、溃疡甚至血栓。

局部青筋显现 另一种需要注意的是下肢突然疼痛、肿胀或皮肤发热之后,出现的局部青筋显现,尤其是只发生在一侧,这可能是急性深静脉血栓形成的表现;或者在某侧下肢突然疼痛、肿胀或皮肤发热之后6个月,再次出现该侧下肢青筋显现,伴有沉重、胀痛、皮肤瘙痒、色素沉着、湿疹等,要考虑慢性深静脉血栓形成的可能,甚至有的人会在这个时间出现腹部青筋凸起。这些表现都应该尽快到血管外科就诊。

腹部青筋凸起 如果是腹部青筋凸起,更常见的原因是因为门静脉和下腔静脉这两大静脉系统被压迫,常见于肝硬化、腹水、下腔静脉血栓等情况。

颈部青筋持续显现 颈部青筋突然持续显现,可能与右心衰竭、上腔静脉综合征有关,前者通常伴有下肢水肿和呼吸困难,后者通常伴有上肢和颜面部水肿。

总的来说,如果出现异常凸起的青筋伴随疼痛、肿胀、皮肤变化等症状,应早就医检查,避免延误治疗时机。健康的青筋是“安静”的,而任何“不安静”的表现都值得警惕。(据《北方新报》)