

营养师教您护肠胃

每逢节假日,肛肠科、消化内科、急诊科的候诊区里,因饮食不当引发不适的患者明显增多。腹胀积食、消化不良、精神困倦、浑身乏力,这些都是身体发出的“过载警报”,说明肠胃已经不堪重负。面对这些不舒服的状态,与其盲目焦虑、胡乱忌口,不如循序渐进调整,给身体一段温和的缓冲期,让紊乱的代谢和消化功能慢慢回归正轨。

一位营养师分享了一套为期4天的“身体重启计划”,全程不极端、不节食、不苛刻,适合大多数人日常执行。这套方案从饮食搭配、进食习惯、生活节奏等方面入手,通过科学又好坚持的方式,减轻肠胃负担,缓解积食胀气,改善昏沉疲惫的状态,帮身体轻松复位,重新找回清爽、舒适、有活力的轻盈节奏。

第一天:清肠护肝日

早餐:黄金燕麦亚麻籽粥 燕麦加水煮至软糯,关火后拌入一勺亚麻籽粉,撒上几颗蓝莓和核桃仁。燕麦温柔护胃,亚麻籽富含Omega-3,蓝莓抗氧化的同时,也给清晨一点甜。

午餐:三文鱼蔬菜能量碗 三文鱼蒸熟,西蓝花焯水,混合生菜打底,撒上煮好的藜麦,橄榄油和柠檬汁简单调味。清爽不腻,优质蛋白和膳食纤维一次补齐。

晚餐:双菇豆腐煲 老豆腐切块,香菇、金针菇、黑木耳一同入锅,小火慢炖。菌菇的鲜味渗入豆腐,少油少盐,暖胃又安心。

第二天:代谢重启日

早餐:高纤绿蔬思慕雪 菠菜、香蕉、苹果、奇亚籽、无糖酸奶,一起搅打均匀。促进肠道蠕动,饱腹感能撑到中午。

午餐:杂粮饭配味噌汤 糙米、黑米、鹰嘴豆一同蒸饭,软糯有嚼劲。味噌汤里加几块豆腐和海带,温热落胃,给代谢加点动力。

晚餐:番茄烩鸡胸 鸡胸肉切块,与番茄、洋葱、蒜末同煮至汤汁浓郁。酸甜开胃,低

脂高蛋白,晚上吃无负担。

第三天:排毒消肿日

早餐:薏仁红豆小米粥 薏仁、红豆提前浸泡,与小米一同熬煮至软烂。薏仁利水消肿,红豆补血祛湿,温和排出体内多余水分。

午餐:芦笋虾仁糙米饭 芦笋切段焯水,虾仁少油滑炒,搭配糙米饭食用。芦笋富含膳食纤维和抗氧化物质,糙米是肠道“清道夫”,又富含营养素,助力身体排毒。

晚餐:冬瓜薏米瘦肉汤 冬瓜带皮切块,薏米提前浸泡,瘦猪肉切薄片,所有食材一同炖煮至冬瓜透明,少盐调味即可。冬瓜是消肿神器,晚餐喝一碗,第二天起来脸不肿、腿不胀。

第四天:稳态回归日

早餐:紫薯山药牛奶羹 紫薯、山药蒸熟,与温牛奶一同打成糊状。紫色入肾,白色入肺,一碗喝下,气血渐稳。

午餐:清蒸鲈鱼配时蔬 鲈鱼加姜葱蒸熟,淋少许蒸鱼豉油;西蓝花、胡萝卜焯水摆盘。优质蛋白+多种维生素,让身体从修复模式平稳过渡到日常模式。

晚餐:五色时蔬藜麦饭 藜麦煮熟打底,玉米粒、胡萝卜丁、青豆、紫甘蓝、黄椒切丁,少油快炒后盖在藜麦上。五色入五脏,营养均衡。

提醒

每天喝水不少于2000毫升,绿茶、菊花茶都是好选择;餐间饿了,吃几片柚子或猕猴桃,低糖又解馋;每天抽出30分钟快走或游泳,微微出汗就好;油炸、甜点和酒,这几天先放一放。

陈丹丹



轻断食损害免疫记忆

近年来,轻断食减肥法风靡一时。然而,国际免疫学期刊《免疫力》刊登我国研究人员完成的最新研究显示,轻断食会损害体液免疫记忆。轻断食指在某段时间内正常进食,其余时段限制进食或完全不吃,包括隔日禁食、16:8限时进食(一天内16小时禁食)、5:2间歇性禁食(每周有规律地吃5天,另外2天少吃)等。

中山大学研究团队通过小鼠模型分析了禁食影响体液免疫记忆的分子机制,并以90名健康参试者为对象完成了两项人体临床验证试验。结果发现,所有禁食模式都会显

著减少骨髓中长寿浆细胞和抗体水平,削弱疫苗、感染诱导的抗体免疫保护。长寿浆细胞能持续分泌中和抗体,为机体提供长达数十年甚至一辈子的免疫保护。临床人体试验证实,无论是16:8限时进食,还是5:2间歇性禁食,都会显著减少流感、脊髓灰质炎、麻疹等多种疫苗诱导的保护性抗体。此外,健康参试者在禁食24小时后,血液中β-羟基丁酸水平显著升高。这种物质会损耗长寿浆细胞,损害免疫记忆。

研究人员告诫,轻断食看似健康,实则可能削弱免疫记忆。陈林烽

山家三脆助清内热

推荐一道清淡爽口的应季美食——山家三脆,能帮助春季易上火人群清内热、疏解郁气,尤其适合春季易上火、口干目涩的人群食用。

材料:枸杞头、春笋和金针菇。
做法:食材焯水后,加生抽、陈醋、麻油等调料拌匀即可。

杨志敏



绿茶碾成粉就是抹茶吗?

近些年,抹茶备受追捧,经常有人问:绿茶碾成粉就是抹茶吗?

理论上,抹茶是一种绿茶磨成的粉状茶,但不是所有的绿茶粉都能叫“抹茶”。国家标准对抹茶有明确的定义:遮阴覆盖的茶树鲜叶,经蒸汽(或热风)杀青、干燥后,研磨加工成的微粉状茶产品,才是真正的抹茶。优质抹茶翠绿浓郁,细腻均匀,闻起来有海苔的鲜香。

抹茶作为绿茶的一个特殊品类,采制过程和其他绿茶既有共性,又有特别的地方。用来制作抹茶的茶树鲜叶,通常在采摘前20~30天,就要用遮阴网、竹帘或者草席等进行遮阴覆盖,减少光照。这样茶树鲜叶会生成更多的叶绿素,使叶子看起来更加浓绿。同时,在缺乏光照的情况下,鲜叶中的氨基酸(尤其是茶氨酸)保留得比较多,这是抹茶独特香气的物质基础;容易带来苦涩的茶多酚减

少,使抹茶的口感相对丝滑。和其他绿茶一样,制作抹茶的工序是鲜叶杀青,以保证翠绿的颜色,在高温下,鲜叶中的氧化酶等钝化失活,最大限度地保留了天然风味。杀青后迅速降温,然后进行干燥,把茶梗和茶叶分离开来,去除杂质,最终形成可以制作抹茶的原料毛茶——碾茶。将碾茶磨粉后,再进行筛分、去除表面异物即可得到抹茶。

抹茶可以直接清饮,也可以加入各种食物。清饮时通常用茶筴(一种竹质小刷子)把抹茶和沸水调匀,小口喝下去,体会它的稠滑和香气。用来清饮的抹茶通常要求粉末细度在200目以上,价格较高。加入食物的抹茶细度在80~100目就可以了,常用来做抹茶蛋糕、抹茶冰激凌等。无论哪种抹茶,都要在冷藏条件下密封保存。

于佳平

辽宁老年报社
辽宁省营养师协会

联办

特约编辑:刘丹

