

健康教育

男子“八八”养生提示

冬季吃菜,首选新鲜蔬菜

冬季不少人都喜欢吃腌菜。可是,冬季寒冷干燥,新鲜蔬菜营养价值更高,可以为身体补充维生素等营养元素,提高身体免疫力。对于生长发育期的孩子来说,新鲜蔬菜更是不可或缺。

选得好 让蔬菜营养最大化

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还含有较多的纤维素、果胶和有机酸,能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,不仅能让人们食欲更好,也能帮助消化。合理选择新鲜蔬菜,可以从源头上让蔬菜的营养价值最大化。

1. 选择新鲜的应季蔬菜

新鲜的应季蔬菜颜色鲜亮,如同鲜活的植物一样,水分含量高、营养丰富、味道清新。蔬菜放置时间过长,不但水分丢失,口感不好,有些营养素也会流失。如果蔬菜腐烂,还会导致亚硝酸盐含量增加,对人体健康不利。新鲜蔬菜尤其是绿叶蔬菜,最好当天购买当天吃,储存时间不宜太长。

2. 选择一些蔬菜生吃

西红柿、黄瓜、生菜等蔬菜可在洗净后直接食用。适合生吃的蔬菜,也可作为饭前或饭后的“零食”和“茶点”,既保留了蔬菜的原汁原味,还有益于身体健康。

3. 蔬菜要选“色”、“多”、“品”

“色”指颜色,每天要保证食用一半的深颜色蔬菜。绿色、红色、橘红色、紫红色等深颜色蔬菜含有更丰富的胡萝卜素和植物化学物质,不同颜色的新鲜蔬菜也是实现食物多样化的好方法。

“品”即品种,每天保证摄入3~5种蔬菜。根菜类、鲜豆类、茄果/瓜菜类、葱蒜类、嫩茎/叶/花菜类、水生蔬菜类、薯芋类都是食材好选择。

做得对 更好地留住蔬菜营养

加热烹调除了改变蔬菜的口感和形状外,也会造成维生素的破坏,在一定程度上降低蔬菜的营养价值。要根据蔬菜的特性选择适宜的加工处理和烹调方法,尽可能地保留蔬菜中的营养价值。

1. 流水冲洗,先洗后切

尽量用流水冲洗蔬菜,不要把蔬菜放在水中长时间浸泡。记得先洗后切,切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理和食用,能够最大限度地保留营养素。

2. 水开后下菜

水溶性维生素(如维生素C、B族维生素)对热敏感,加热时间过长、温度过高都会导致水溶性维生素流失。因此,掌握适宜的温度,水开后再将蔬菜下锅更能保留营养。水煮根类蔬菜如山药,可以软化膳食纤维,改善口感,对老年人尤其有益。

3. 急火快炒

急火快炒可以缩短蔬菜的加热时间,减少营养素的流失。但有些豆类蔬菜,如四季豆就需要充分加热,以分解天然毒素。

4. 炒好即食,现做现吃,避免反复加热

已经烹调好的蔬菜应尽快食用,连汤带菜一起吃。蔬菜中的维生素会随储存时间延长而丢失,反复加热蔬菜还会因为细菌作用导致亚硝酸盐含量增加。

注意事项

1. 腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜

腌菜和酱菜是特色风味食物,也是一些地区的居民习惯采用的储存蔬菜的方式。但这类特色风味食物在制作过程中,会添加大量食盐,导致蔬菜中的维生素大量流失。因此,腌菜和酱菜不能替代新鲜蔬菜。少吃腌菜和酱菜,也有利于降低盐的摄入量。

2. 食用这些蔬菜时,注意减少主食量

土豆、芋头、山药、南瓜、百合、莲藕、菱角等蔬菜的碳水化合物含量很高,比其他蔬菜提供的能量高一些。因此,在食用这些蔬菜时,要特别注意减少主食的摄入量。

3. 蔬菜和水果不能相互替代

蔬菜和水果的营养价值不同,不能相互替代。食物多样化是我们获得更多营养素的方法,没有任何一种食物能满足人体对全部营养素的需求。根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,2岁以上健康人群每天新鲜蔬菜摄入量要达到300克以上,其中,深色蔬菜占一半以上,做到餐餐有蔬菜。

来源:《学生健康报》文:北京市疾病预防控制中心营养与食品卫生所 黄梨煜

中医经典古籍《黄帝内经》论述,男性生长发育以八年为一个阶段,随着肾气逐渐发育充盛,再由盛转衰,身体的骨骼、牙齿、生殖能力等,都会出现相应的变化。掌握规律,做足准备应对身体的变化,对养生防衰具有重要意义。

“一八”:饮食有节,保证睡眠

原文:“丈夫八岁肾气实,发长齿更。”

8岁左右的男孩,肾气渐强,乳牙替换,恒牙萌出,头发变得乌黑浓密。有些长辈认为,“胖孩子的抵抗力更强”,因此放任孩子吃甜食、油炸食品等。从中医的角度来说,充实的肾气是牙齿以及骨骼强健的基础,而甘味入脾,过食甜食会使脾气过盛克伤肾水。此外,脾为后天之本,过食油腻食物会损伤脾胃功能,从而影响孩子的生长发育。所以,此时饮食应当有所节制。

在教育方面,相比同龄的女孩,无论是记忆力还是理解力,此阶段的男孩总显得“慢半拍”。家长不必过度担心,这与男女的生长发育进程不同有关。家长在教育过程中应多加引导,避免苛责、比较,注意培养孩子的专注力,同时帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

“二八”:加强锻炼,培养兴趣

原文:“二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。”

16岁左右,男孩即将成长为男人,此时肾气充盈,精力旺盛,体内的阴阳之气调和,第二性征开始发育,已具备生育能力。此阶段,孩子正处于生长发育的关键时期,很多家长担心营养跟不上,为孩子准备大量滋补厚腻的食物,再加上学业压力大及运动量少等多重因素影响,孩子易出现痤疮、肥胖等问题。建议调整饮食结构,鼓励孩子加强锻炼。

随着生殖系统逐渐发育成熟,男孩的心理、行为也会

出现微妙的变化,比如思维活跃、逆反心强、充满幻想、追求异性等。此时,男孩要注意保持积极、乐观的情绪,培养兴趣爱好。

“三八”:自律节制,养精蓄锐

原文:“三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。”

男性在24岁左右,肾中精气充足,筋骨强壮,智齿萌出。不少处于此阶段的男性,认为自己身体健壮,不知节制,吸烟酗酒、熬夜玩乐、房劳纵欲,导致肾中精气耗伤,为日后的身体健康埋下隐患。

年轻男性应在此时养成良好的生活习惯,规律作息、饮食均衡、适当运动、房事有节,为身体健康打下坚实基础。

“四八”:调畅情志,养护脾胃

原文:“四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。”

32岁时,男性迎来身体机能的巅峰,筋骨强盛,肌肉壮实,肾中精气充足。此阶段的男性正处于生育的黄金时期,但由于工作压力大、长期熬夜、久坐不动、体形肥胖等问题,不少男性的精子质量下降,对孕育下一代造成影响。

此时,男性应注意调整生活状态,起居有常,调畅情志,同时重视脾胃的调养。

“五八”:防微杜渐,补益肾气

原文:“五八,肾气衰,发堕齿槁。”

《黄帝内经》指出,“年四十,而阴气自半也”,盛极必衰是自然规律。不惑之年的男性,肾气开始衰退,头发开始变得稀少,牙齿也不再充满光泽,加之案牍劳累,使肾气进一步耗损。

中医认为,“凡多子之药皆属肾”。此阶段的男性平时可适当多吃桑葚子、覆盆子、五味子、沙苑子等。此外,工作之余可多做叩齿吞津、提肛运动等,以补益肾气。男性此时渐渐开始出现

一些身体问题,如有不适要及时就诊,切莫延误最佳的治疗时机。

“六八”:培本固元,温补肾阳

原文:“六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。”

男性从48岁开始,循行面部的三条阳经脉气血虚衰,因此面色晦暗,缺少光泽,同时肾气进一步衰少,须发花白。此阶段的男性可适当多吃核桃仁、韭菜、羊肉等温补肾阳的食物。此外,艾灸腹部的关元、气海,腰背部的命门、腰阳关以及足底的涌泉等穴位,也能够起到培本固元、温阳补肾的作用。

“七八”:控制体重,肝肾同补

原文:“七八,肝气衰,筋不能动。”

56岁时,男性的肾气更加虚衰。中医认为,肝肾同源,肾虚累及肝,而肝主筋,肝气衰则表现为弯腰驼背、腿脚不便等。此阶段的男性要注意肝肾同补,平时可适当多吃黑芝麻、黑豆、海参、乌梅等食物,也可在中医师的指导下,服用二至丸、左归丸、归芍地黄丸等滋补肝肾的中成药。

此外,日常多做牵引拉伸动作,并注意控制体重。

“八八”:平衡阴阳,颐养天年

原文:“八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。”

64岁左右的男性肾精耗竭,肾气虚衰,脏腑功能逐渐衰退。此阶段的男性应注意调养五脏,平衡阴阳,从而达到颐养天年的目的。

饮食上,以健脾养胃、滋补肝肾为主,可适当多吃枸杞莲子粥、海参小米粥等。适度锻炼,可选择太极拳、八段锦等柔和的运动项目。此外,要淡泊名利,保持心情舒畅,良好的心态是防老抗衰的法宝。

来源:《健康报》文:江苏省中西医结合医院治未病中心 韩晓明

