



健康管理

粗粮吃不对也会越吃越胖 三类人群不宜多吃粗粮



自打过了30岁，陈女士的好身材开始慢慢走形了。急于减肥的陈女士听说吃粗粮能减肥，便不吃水果蔬菜，只吃粗粮。两个多月的时间，陈女士的体重减了6斤，但她总觉得身子很沉，脑袋也晕乎乎

的相关专家介绍，粗粮富含膳食纤维，可以延缓血糖上升，减少体内胰岛素的分泌，从而防止脂肪堆积，并且具有很强的饱腹感，能够抑制食欲，从而控制热量摄入。另外，粪便在肠道中滞留太久，会增加肠黏膜对粪便内毒素的吸收，而粗粮中的膳食纤维能刺激肠壁蠕动，使大便较快排到体外，减少毒素吸收。

但粗粮也只能代替主食而已，优质蛋白和脂肪等营养物质是无法通过粗粮来获取的。像陈女士这样每天只吃粗粮，不吃其他食物，虽然能够在一定程度上减轻体重，但也会导致身体免疫力下降，消化功能变差，骨骼、心脏等功能也会受到损害。因此，杂粮和细粮要合理搭配，讲究平衡，才是健康的饮食。

粗粮吃法错误会越吃越胖
相关专家介绍，吃粗粮虽然有利于减肥，但如果犯了以下三种错误，不但起不到减肥的功效，还可能越吃越胖。

1、为了调味加入过量糖或油。由于粗粮质地粗糙，难以下咽，所以很多人会在粗粮中加入大量糖、油来改善口感，虽然这样口味会大大改善，但会使粗粮中的脂肪和糖分增多，建议保持粗粮原始的口感，这样吃起来才更健康。

2、选择粗粮加工制品食用。有的人觉得粗粮口感粗糙而且没有味道，会退而求其次，选择粗粮制品，像杂粮饼干、杂粮面包、杂粮小吃，但是粗粮经过深度加工后，营养物质会流失，而且加入大量的油脂、糖等反而让粗粮成了高能量食物，失去了其本身的营养特点。

3、毫无节制地吃粗粮。很多人认为粗粮热量低，吃再多也不会胖，所以敞开肚皮吃。其实并不是每种粗粮的热量都很低，比如100克糙米的热量是332大卡，而100克大米的热量是391大卡，两者并

没有相差很多。大量食用粗粮，多余的热量也会转化成脂肪在体内囤积起来。

三类人群不宜多吃粗粮
粗粮虽好，但并不是人人都适合吃。以下三类人群，不宜过多食用粗粮。

1、儿童。儿童的消化系统没有成年人好，经常吃粗粮反而会引起消化不良的症状，而且粗粮还会影响钙、铁、镁、锌等物质的吸收，不利于儿童的生长发育。

2、青少年。青少年吃粗粮比儿童消化得好，但青少年处于发育时期，这个时候吃太多的粗粮会导致营养不良，所以家长们应尽量避免给正在长身子的青少年吃太多粗粮。

3、老年人。老年人经常食用粗粮这种高纤维食物会影响蛋白质以及微量元素的吸收，可能引起身体上的不适。而且老年人新陈代谢慢，肠胃功能减退，摄入大量膳食纤维，消化也是个问题。

(人民网)



中药配方颗粒是中药饮片的有效补充

一提到吃中药，很多人都会头疼，不只是因为中药汤苦涩难咽，更因为煎药麻烦。中药配方颗粒因为其便利性，在近年来应用越来越广。

中药配方颗粒是对中药饮片的补充，被纳入中药饮片管理范畴。目前中药配方颗粒的标准化和规范化研究被列入《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》，体现了国家对中药配方颗粒发展的重视、对中药配方颗粒发展意义的认可。

中药配方颗粒与中药饮片水煎汤剂药效物质一致，是对中药饮片的传承，两者是不同形态的同一物质。

中药配方颗粒是用符合炮制规范的中药饮片作为原料，经水提取、浓缩、干燥、制粒等现代制药生产技术制成，其性味归经、主治功效均与中药饮片一致。按照2016年8月药典委公布的《中药配方颗粒质量控制与标准制定技术要求(征求意见稿)》的要求，中药配方颗粒药效物质与中药饮片标准汤剂必须保持一致，符合质量一致性原则，药材、饮片、中间体、中药配方颗粒成品的药效物质指纹或特征图谱和含量测定的成分均应与中药饮片标准汤剂为基准进行合理评价，有确定的量值传递相关性和转移率范围，因此中药配方颗粒与中药饮片是不同形态的同一物质(同

质不同形)。

中药配方颗粒是对中药饮片剂型改革创新。随着时代的发展，人们的生活质量不断提高，而中药饮片煎煮过程繁琐、服用量大、不便于携带保存，已经难以适应现代人的生活节奏。许多人都认可中医治病，但都不愿服用中药，这种认可中医药却又拒绝中药的现象，已经是屡见不鲜。中药饮片是中医最常用、最主要的治疗手段，却偏偏在这个最关键的问题上脱离了患者的需求，而中药配方颗粒恰恰解决了这一难题，继承了饮片的性质，运用现代科学技术创新了饮片的剂型。2011年，中药配方颗粒产业化关键技术研究与应用 获得国家科技进步二等奖。

多年的临床使用结果表明：中药配方颗粒作为中药饮片的补充形式，具有安全、有效、方便、稳定可控等优点。尤其在调剂方便、使用方便等方面优于饮片，解决了人们长期服用中药饮片汤剂不方便的难题。2017年7月正式实施的《中华人民共和国中医药法》中明确规定 发展中医药事业应当遵循中医药发展规律，坚持继承和创新相结合，保持和发挥中医药特色和优势，运用现代科学技术，促进中医药理论和实践的发展，中药配方颗粒的发展正是对这一条款的实践。

(新华网)



养生

立冬以后 天气转凉,尤其是身处南方,更加湿冷 容易诱发或加重骨科疾病。中医认为,冬天养生的重点应是养肾,而肾主骨。相关专家医师表示 要健骨护骨 除了补肾壮髓之外 还应健脾助运 养血活血。他强调 冬季防骨痛尤需注意背部保暖,建议选择健步走、瑜伽、太极等慢运动 适当补充维生素D 还可抓住冬令进补好时机 进行食补药补。

冬季护骨重在养骨健脾

肾与骨有着密切的关系。广州市正骨医院副院长霍力为主任医师介绍,中医五行学说认为 春养肝 夏养心 秋养肺 冬养肾 故冬天养生的重点应是养肾。

养好肾则能健骨强筋,改善骨质疏松,减少筋骨不适、肌肉酸痛等症状,亦可预防骨折、骨关节炎等骨病发生。

此外 脾为后天之本 主运化 主统

养肾护骨正当时 不妨试试这五招

血 脾健则四肢强劲,而脾肾亏虚 则无力推动血脉流通,致使脉络瘀滞 因此,要健骨护骨 除了补肾壮髓之外 还应健脾助运 养血活血。

冬季护骨五招

1、防骨痛尤需注意背部保暖 霍力为表示 冬天做好保暖 能够温通经络 减少风寒 保护肌体。

中医认为背部为足太阳膀胱经和督脉经过之处 为阳中之阳 后背入风 损伤阳气 营卫不合 就容易出现风寒痹阻 全身骨骼和关节疼痛。因此 一定要注意背部的保暖。

2、运动慢下来

冬天动一动 少生一场病。霍力为表示 虽然天气转冷 冬天仍然要坚持运动。但入冬后人体阳气伏藏 为免阳气外泄 伤及阴血 不宜剧烈运动 应选择健步走、瑜伽、太极、八段锦等一些慢运

动。

需要注意的是 户外运动应在日出后进行 阳光下空气中污染物会减少 且有足够日照促进维生素D的吸收 利于钙的利用和骨骼代谢功能 激发经络气血运行 改善筋脉气血和骨骼的营养 达到强筋健骨的效果。

3、适当补充维生素D

补钙的同时还要多晒太阳。霍力为解释 阳光能促进人体产生维生素D 而维生素D就相当于钙类稳定剂 能够促进钙在肠道中的吸收。此外还可通过食物摄取维生素D 蛋黄、鲑鱼、金枪鱼、动物肝脏等食物中都含有维生素D。

4、食补来帮忙

三九补一冬 来年无病痛 冬令进补 是防病强身健骨的好时机。霍力为建议 冬季可进补一些营养价值较高的食物 能滋养五脏 如板栗、枸杞、大枣、

莲藕、核桃、芝麻、黑豆、牛肉、蹄筋、羊肉、鸡肉、鹿肉、海参等都可以养肾气、健脾胃、滋补肾阳 有增强濡养筋骨的作用。

他推荐板栗枸杞鸡肉汤 以板栗养胃健脾、补肾强筋 枸杞子平补肝肾 鸡肉补充营养 适用于肾虚引起的腰膝酸软、腰腿不利、以及外伤引起的骨折、瘀血肿痛、筋骨疼痛等症 起到滋补强身健骨的作用。

5、药补不妨试试膏方 还可以服用一些补肝肾、强腰膝、壮筋骨的中药 如熟地、桑葚、金樱子、杜仲等。近几年兴起的膏方是秋冬季节较好的补肾健脾、养血护骨的剂型 能调达血气 平衡营养 调和体质 达到不生病、少生病的目的。

(新华网)



优生育女

世界卫生组织、中国营养学会等机构建议 宝宝满6个月可以添加辅食。但在添加辅食过程中 家长们会有一些误区 本期就为大家答疑解惑。

误区1:辅食添加早晚点没关系。错。一般 婴儿满6个月就得添加辅食。因为 单一的母乳或配方奶粉喂养 满足不了宝宝对能量和营养的需要 晚添加会影响生长发育。另外 这个阶段是宝宝对不同食物口味接受度最高的阶段 如果错过会影响宝宝对食物的味觉体验 长大后容易挑食 影响吞咽功能。过早添加同样不可取 因为宝宝满

6个月前 消化器官还没有做好消化母乳以外其他食物的准备 过早添加辅食会增加胃肠道负担 容易消化不良、便秘或腹泻 以及影响正常的母乳喂养。

误区2:辅食添加多量少没关系。错。辅食对于宝宝而言是新食物 需要时间适应 添加量和次数应该由少到多。添加量应从1勺开始 第一天尝试1~2次 第二天根据宝宝情况决定是否增加量和进食次数。开始应该给宝宝母乳喂养半饱时添加辅食 然后再根据需要决定是否要补点母乳 慢慢过渡到辅食喂养为单独一餐 最后就可

以母乳和辅食喂养轮流交替 每天母乳喂养4~6次 辅食喂养2~3次。

误区3:辅食越碎越好。错。随着宝宝消化系统逐渐发育完善 辅食的质地也要由细变粗。宝宝6个月时 辅食需要做成泥糊状 以利于吞咽 7~9个月 逐渐由泥糊状转变为稠糊和泥蓉状 9个月后 可以吃有颗粒的泥蓉状食物 如厚粥、烂面、肉末、碎菜 10~12个月 继续增加食物厚度和粗糙度 可以带有一定小颗粒 并尝试块状食物 这个阶段可逐步过渡到清淡的家庭膳食 让宝宝学习自主进食。

误区4:辅食不加盐没味道 宝宝肯定不爱吃。错。母乳也没咸味 宝宝也爱喝 所以不要担心辅食不加盐宝宝不爱吃。1岁以内 宝宝的食物不要放盐、糖和刺激性调味品。不过 制作辅食时可以添加5~10克食用油 亚麻籽油、核桃油等是不错的选择。

误区5:宝宝吐辅食是因为不喜欢。不一定。有时 宝宝把辅食吐出来 可能是还没有掌握进食技能 只会舔吮不会吞咽 家长要让宝宝慢慢练习。另外 下次建议继续喂该食物 毕竟宝宝对每种食物的口味都需要一个适应过程。

(人民网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司



0744-8222270

永定区古庸路192号



0744-8888120

永定区子午东路19号



0744-2222232

永定区子午西路474号



0744-8300120

永定区古庸路505号



0744-8202120

大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666

永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心