

主食怎么吃才健康？

民以食为天，我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是，对于主食您了解多少？主食吃什么好？吃多少？怎么吃更健康？对此，中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

1 主食过多过少都不好

“主食，顾名思义就是主要的食物，是我们饮食的基础。”吴佳介绍，在中国，主食一般指谷类食物，也称为粮食，最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品，如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外，杂豆类食物和薯类食物也应算作主食，如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知，主食吃多了会造成热量过剩，过多的热量转化为脂肪堆积在体内，从而导致肥胖。近年来，一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首，鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗？

“主食含有丰富的碳水化合物，是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源，也

是B族维生素、矿物质、膳食纤维等的重要来源，在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%，不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说，虽然蛋白质和脂肪也能为人体提供能量，但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担，同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中，日常食物被分为5层，其中主食类占据最底层，摄入量最大，意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议，坚持谷类为主的主食膳食模式，成年人每天摄入谷类食物200—300克，其中包含全谷物和杂豆类50—150克；薯类50—100克。

2 长期不吃主食有哪些危害？

吴佳介绍，不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足，人体要维持血糖的稳定，就要通过脂肪或蛋白质来进行转化，长此以往，会给身体带来一定的副作用，例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给，还会影响记忆力和认知能力，增加全因死亡的风险。此外，如果主食吃得过少，客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物，因为

仅靠蔬菜、水果类食物，人们很难吃饱，而以动物性食物为主的主食模式，容易增加肥胖、高血脂症、冠心病、糖尿病等慢性病的发生风险。

“总之，主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍，有研究表明，主食吃太多或太少都会影响寿命，最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

3 让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法，但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物，并非现在的精米、白面等精制谷物。根据加工程度不同，谷物可分为精制谷物和全谷物，其中，全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物，它可以是完整的谷物籽粒，例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等，也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品，例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比，全谷物营养价值更高，可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质，还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分，它的GI值比精制谷物低，更符合当下人们对低GI饮食的追求，有利于预防更多慢性疾病。所以，我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说，建议以全谷物为主，适度烹调，不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示，需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物，不要打成糊、做成粉去吃，可以做成糙米饭，在能接受的范围内煮得硬

4 主食也要粗细搭配

日常饮食中，很多人喜欢盯着一种主食吃，比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的，营养学上提倡平衡膳食，而平衡膳食要求食物多样、合理搭配，吃主食也是如此。”吴佳说，健康主食有4个特点：一要杂(种类多样)，二要淡(简单烹饪)，三要不加糖，四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮，比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等)，或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素，还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多，于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细，所以营养学家提倡适当多吃粗粮，但粗粮并不是吃得越多越好，更

一点，这样升糖速度相对会比较慢。

当前，市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式，不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍，《中国居民膳食指南(2022)》指出，吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童，比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少；含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关；富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，6—10岁学龄儿童每天摄入谷类150—200克，其中包含全谷物和杂豆类30—70克；11—13岁学龄儿童每天摄入谷类225—250克，其中包含全谷物和杂豆类30—70克；14—17岁的青少年每天摄入谷类250—300克，其中包含全谷物和杂豆类50—100克。吴佳说，对于亚健康人群和代谢综合征人群，全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例，一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍，粗粮是相对精米、白面等细粮而言的，主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化，吃得过多容易引起腹胀、消化不良，甚至影响胃肠功能；从营养角度看，过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此，对于健康成人来说，每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可；对于一些特殊人群，如消化功能较弱的婴幼儿、老年人，脾胃受损人群，消瘦、贫血、缺钙等人群，要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食，先从吃对主食开始。”吴佳强调，无论我们如何选择主食，都要牢记“适量”二字，根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

据人民网

出伏养生记住这三点—— 莫贪凉 少吃瓜 多润肺

经历了三伏天的暑热难耐，8月24日终于“出伏”了。“三伏”代表一年中最炎热的时节，“出伏”，顾名思义，代表着三伏阶段的结束。出伏后，气候会发生什么变化？我们该如何顺应时节，调整生活方式？北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师白霄给出了详细提示。

白霄介绍，出伏后，天气逐渐变得凉爽。最明显的感受就是早晚温差增大，空气变干爽。经历酷暑后，人们难免会“贪恋”凉爽干燥的感觉，仍然保持着夏季生活习惯，不少人也因此影响了健康。对此，专家给出以下建议。

出伏后早晚温差较大，建议早晚适当换成长袖单衣，有慢性呼吸系统疾病的人早晚出行更要注意保暖；有晨练习惯的人应注意适当推迟出门，运动前做好热身活动，同时避免过度、剧烈的运动；饮食上，减少吃瓜果等寒凉水果，逐渐告别季节性的啤酒饮料，减少肠胃刺激；秋季干爽，应适当多喝水，吃些如银耳、莲子、百合、蜂蜜、梨等润燥的食物。

从传统医学角度来看，出伏后，自然界的阳气慢慢开始收敛，人体的气血也开始内敛，逐渐内收。由于人体自身阴阳状态的转换过程无法一蹴而就，此时更容易产生疲惫乏的感觉。因此，应调整作息时间，早睡早起，注意空调的使用时间，避免整夜处于寒冷环境之中，日常注意经常疏导情绪，保持心情的平静。

在逐渐干爽的气候条件下，润肺祛燥也不能少。对此，专家给出几个润肺动作：

1. 按揉天突：以中指指尖轻轻按揉天突穴，30次左右。

2. 指搓迎香：以双手食指指侧沿鼻翼旁迎香穴处上下搓动，以感到鼻翼发热为度。

3. 冷水浴鼻：洗漱时可将鼻子浸于微凉的水中，稍闭气一会儿后抬头换气，重复浸泡动作3—5次。亦可用湿毛巾敷于鼻上。

4. 推肺经：以一侧手掌鱼际处沿另一侧手臂的肺经在前臂的循行路径，从上至下推动30次左右。

据央广网

老人健身“三不旋转”

在大大小小的公园里，经常可以遇见健身的老年朋友，然而，有相当一部分老年人的健身动作很不规范、已经进入了一种误区，严重缺乏科学性，有些动作非但不能起到健身的效果，反而有损健康，比较常见的动作就是“三旋转”：旋转头颈，旋转腰部，旋转膝盖。

首先是双手掐腰，然后进行脖子的旋转动作：左三圈，右三圈，反复进行。殊不知，超大幅度360度快速转动颈椎，会导致关节扭伤。正确的脖子保健操应该是：往前两下，

后仰两下，左摆两下，右摆两下。

其次，是双脚略微分开站立，然后进行腰部的旋转动作。其实，腰椎360度快速旋转过猛也会导致腰椎损伤，锻炼活动范围得适宜：前屈90度内，后伸30度，两侧弯曲在20度到30度，两侧旋转在30度内。锻炼顺序：往前弯腰两次，后仰两次，向左摆动两次，向右摆动两次。

再则，是双脚并拢、双手护膝，略微下蹲，然后做膝盖旋转动作。长此以往，不利于骨骼健康。

据《上海老年报》

蚊叮虫咬后的“红疙瘩” 这样处理好得快

露营是快乐的，但也要注意安全和卫生。一不小心被蚊虫叮上几口，皮肤上就可能出现红色的疙瘩。这“红疙瘩”不仅瘙痒明显，甚至还有轻度灼热刺痛感。但是，有些人的皮疹会越来越多，甚至出现水泡、大疱，皮疹消退后还会留下褐色的色素沉着，很长时间才会消退，影响美观。

蚊虫叮咬后的皮疹有一定的特征，一般是红色的，摸上去硬硬的，散在分布，且大小比较一致。因为不同人的免疫反应有差异，呈现的皮疹表现也有一定的差异。皮疹消退后的反应也因人而异，有人消退后不留痕迹，有人可能出现较多的色素沉着。多数情况下，这些皮疹会诱发明显的瘙痒，但也有小部分人没有明显瘙痒感。

丘疹性荨麻疹的治疗目的是减轻瘙痒感，控制皮肤炎症，缩短皮疹持续时间，控制系统性过敏反应等，若有伴发感染，也须进行治疗。

此外，炉甘石洗剂、重楼解毒酊也可以对症止痒，缓解搔抓。外用抗生素类药膏可以防止被抓破的皮

肤继发感染。以上药物是大家外出露营时的推荐药物。

当然，不是出现了丘疹性荨麻疹，就要把上面提到的药物用一遍。对于少量的局部皮疹，外用药对症止痒即可；对于比较泛发、越起越多的皮疹，可以加上口服药物；如果患者口服用药后仍然没有缓解，皮疹还在增多，那就需要到医院就诊了。

有些皮疹实在太痒了，我们不知不觉就会搔抓，加上疹子有一定的水肿，常会出现疹子被抓破的情况。这种情况常出现在小朋友身上。

丘疹性荨麻疹可以自行消退，自然病程在两周左右。少部分患者因为处理不当或个人体质问题，病变可能转为慢性，病程迁延。如果皮肤被抓破，有产生色素沉着的风险。若皮疹消退后，仍然有色素沉着，消退的时间可能就比较长了。

有朋友问，如果露营时没带任何药物，被蚊虫叮咬了，痒得难受，怎么办？宁愿局部掐一掐，也不要抓挠。另外，可以通过局部降温 and 冷敷缓解瘙痒。 据央视