

一到夏天就觉得累 可能是缺钾了

古语说 春困 秋乏夏打盹 ,进入盛夏后 ,很多人容易感到疲劳和困倦。

其实 ,这种疲乏无力的情况可能是缺乏某种营养素的信号 ,比如钾元素。

《生命时报》邀请专家解读缺钾时的典型症状 ,并教你科学地食补回来。



总觉得累 可能是缺钾了

吴阶平医学基金会营养学部委员刘明表示 ,钾(K)是维持人体正常运转的关键营养素之一。

心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸 ,维持细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来参与。

缺钾的典型信号 :

疲劳 最常见的症状就是疲劳和虚弱 ,出现精力、体力下降。

肌肉无力 肌肉痉挛或抽筋 ,其中肌肉无力是最早期的症状。

心律失常 出现心悸、心跳不

规律 ,甚至头晕眼花。

胃肠道消化功能紊乱 食欲不振、恶心、厌食等。

另外 ,烦躁不安、思绪混乱、意识模糊等症状 ,也会随着缺钾而出现。

为什么一到夏天就容易缺钾

夏天身体更容易缺钾 ,主要和3个因素有关。

大量出汗。正常情况下 ,由汗液排出钾的比例很少 ,约3% ,但大量出汗时 ,钾的排出量会明显增加。

腹泻或呕吐。夏天人们容易因

食物不卫生或不新鲜出现腹泻、呕吐等症状 ,会引起人体大量脱水 ,引发电解质紊乱 ,导致钾大量流失。

吃得少。高温天很多人没啥食欲 ,加上机体消耗能量相对较多 ,钾

过度排出而补充不足。

这几类人更需要注意钾的摄入 :高血压患者、大量出汗的人、长时间呕吐或腹泻的人、糖尿病患者、口味比较重的人、骨质疏松患者等。

照着吃 补足钾元素

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》 ,健康人钾的适宜摄入量为2000毫克/天 ,如果要预防慢性病 ,建议摄入3600毫克/天。

钾几乎存在于所有天然食品中 ,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩 ,为大家整理出一座膳食补钾 金字塔 。

第一层 新鲜果蔬

蔬菜水果的钾含量通常在100毫克/100克至400毫克/100克 ,再加上每天摄入量很大 ,是钾最重要的食物来源。

菌类。菌类的钾含量较出众 ,口蘑钾含量高达3106毫克/100克 ,双孢蘑菇则有307毫克/100克。

嫩豆类。嫩豆类具有高钾的特点 ,比如毛豆钾含量为478毫克/100克、嫩蚕豆391毫克/100克、嫩豌豆332毫克/100克、油豆角240毫克/100克。

蔬菜。颜色浓绿的叶菜 ,比如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等 ,钾含量都比较高 ,在300毫克/100克左右。

个别浅色蔬菜 ,如竹笋、茭苳、莲藕等 ,也能达到300毫克/100克。

需要注意的是 ,烹调蔬菜时一定要少放盐 ,否则会导致补钾效果大打折扣。

水果。水果里也有不少补钾大户 ,但选择时不能只看钾含量高 ,而要看钾营养素密度。

木瓜的钾营养素密度是6.06、橘子和杏均为5.95、哈密瓜5.59、甜瓜

5.35、樱桃5.04 ;

橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等均在3左右 ,都比香蕉(2.75)高。

高钾高热量的水果还有牛油果、榴莲、鲜枣、菠萝蜜等 ,吃这些水果时一定要控制好量 ,以免热量超标。

第二层 奶类

数据显示 ,100毫升牛奶含钾180毫克 ,半斤奶能提供450毫克的钾 ,相当于成年人每日参考值的22.5%。

酸奶的钾含量为150毫克/100克 ,乳糖不耐受的人首选此类奶制品 ,其可能含有添加糖 ,购买时要注意查看营养成分表 ,尽量选碳水化合物低于12%的。

第三层 豆类 and 全谷物

如果按绝对含量来说 ,豆类是所有食物中钾含量最高的类别。

比如黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、干蚕豆1117毫克/100克、红小豆860毫克/100克、干豌豆823毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高 ,都在300毫克/100克以上 ,比如荞麦为401毫克/100克、燕麦356毫克/100克、藜麦362毫克/100克。

在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆 ,不仅有助补钾 ,还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质的摄入量 ,可谓一举多得。

第四层 薯类

薯类也富含钾 ,其中 ,土豆和芋

头的钾含量超过300毫克/100克 ,山药在200毫克/100克左右。

薯类还富含膳食纤维、维生素C等营养素 ,用来替代部分精米白面 ,能获得更多营养。

第五层 肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾。

比如鸡胸肉钾含量高达333毫克/100克 ,猪牛羊的瘦肉钾含量也能达到200毫克/100克至300毫克/100克。不过肉类不能吃太多 ,因此靠肉补钾不太现实。

鸡蛋的钾含量不算低 ,平均是150毫克/100克 ,但多数人每天只吃一个鸡蛋 ,所提供的钾只有几十毫克 ,补钾潜力也较小。

想摄入充足的钾 ,可以这样搭配 :

每天吃一斤蔬菜、半斤水果 ,尽可能包含一两种高钾蔬菜 ,常吃钾营养素密度较高的水果 ;

每天至少喝300克纯牛奶或酸奶 ,每天摄入50克至100克薯类 ;

主食的1/3 - 1/2用豆类和全谷物代替 ,每天摄入量最好达到50克至150克 ;

各种肉类轮换着吃 ,每天摄入70克至150克 ,每天吃一个鸡蛋 ;

高血压患者可以适当增加蔬菜、水果以及杂粮的摄入量 ,将普通盐换成低钠高钾盐。

(来源 : 生命时报 微信公众号《一到夏天就觉得累 ,可能是缺钾了》)

要想身体好 碳水少不了

近年来 ,低碳水饮食一度盛行 ,而一项新研究结果显示 ,这种饮食模式可能会促进癌症转移。

低碳水饮食可能促癌转移

近日 ,来自我国中山大学的研究团队在《细胞》期刊上发表研究显示 ,低碳水饮食会通过消耗自然杀伤细胞(机体重要的免疫细胞)促进肿瘤肺转移。

在这项研究中 ,研究人员分析了22种癌症类型、共2514名患者的临床数据 ,发现葡萄糖代谢活性较低与15种癌症类型的2年术后复发相关。

动物模型分析发现 ,在多种肿瘤模型中 ,低碳水饮食抑制原发肿瘤生长 ,但显著增加肺癌、乳腺癌等多种癌症的肺转移。

前不久发表在英国《自然 - 微生物学》杂志上的研究发现 ,低碳水饮食模式可能加大患癌风险 ,特别是结直肠癌。研究人员分析 ,低碳水饮食会使上皮细胞与微生物之间的黏液层变薄 ,导致更多毒素进入结肠细胞 ,刺激肿瘤生长。

吃够碳水有多重要

碳水化合物也叫糖类 ,是为身体提供能量的三大营养素之一 ,正常成年人每天所需能量的50% - 65%由碳水化合物提供。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆表示 ,碳水化合物参与机体细胞的组成和多种活动 ,并具有调节血糖、节约蛋白质和抗生酮等重要作用。

缺少了碳水 ,身体会受到各种影响 :

血糖易波动。糖尿病患者一天吃的主食少于三两 ,体内升糖激素将很快升高 ,不仅使血糖升高 ,还会产生大量代谢产物 ,加重肝肾负担。

睡眠受影响。碳水让血糖上升 ,胰岛素增加 ,使色氨酸更易进入到大脑 ,让人心情平静。晚餐常不吃主食 ,睡眠质量易受影响。

肠胃蠕动慢。粗粮、薯类、杂豆类富含膳食纤维 ,增加肠道内的菌群数量 ,能预防便秘 ,而摄入不足会影响肠胃蠕动。

注意力变差。低碳水饮食的人 ,思维能力会下降 ,易注意力不集中、疲劳、嗜睡 ,甚至可能记忆力减退、月经紊乱、肌肉无力、贫血等。

情绪更低落。有研究对40万中国人基因样本进行分析。结果显示 ,增加饮食中相对碳水化合物(碳水化合物占总能量摄入的比例)的摄入 ,能降低抑郁风险。

哪些是高质量碳水

摄入碳水的质量至关重要。富含膳食纤维、加工程度低、营养密度高的主食 ,如谷薯类、杂豆类、水果 ,都可称为 优质碳水 ,而蔗糖、果葡糖浆、玉米糖浆等添加糖 ,几乎只提供热量 ,缺乏膳食纤维 ,属于 劣质碳水 。

和各类食物混搭。每日主食中1/3的 精米白面换成粗粮、薯类、豆类 ,搭配优质蛋白和健康脂肪 ,每餐吃够绿叶菜。

烹饪、搭配很重要。油炸、榨汁、高温糊化 ,或加工很精细、切碎磨成渣、烹调时间长 ,会让红薯、土豆、水果等 好碳水 变身 坏碳水 。建议选蒸、煮等方式 ,吃饺子、面条等淀粉类食物时 ,加勺醋可抑制淀粉酶活性 ,减缓其分解为葡萄糖的速度。

点外卖要会挑食。常点外卖或吃食堂的人 ,优选杂粮饭、蒸红薯。尽量避免纯碳水、无纤维的零食。

餐后易犯困、吃完很快就饿 ,皮肤易爆痘 ,说明碳水摄入过量 ,甚至劣质碳水占比大 ,碳水没吃够 ,可能出现口臭、易怒、头晕头痛、便秘、注意力不集中等情况。

(来源 : 生命时报 微信公众号《为什么劝你吃够碳水 :低碳水饮食可能促癌转移》)