

真正暖身的饮食有4类 不包括高热量食物

天气越来越冷,很多人喜欢吃些高热量食物来御寒。事实上,这类食物不仅不能让身体提高抗寒能力,还容易让人长胖。

要想让身体暖起来,饮食上要满足几个要求。《生命时报》邀请专家,告诉你真正暖身的食物有哪些,并澄清几个暖身误区。



高热量食物,暖身效果特别差

人体所产生的热量来自食物,进食后,身体的散热增加,这一现象叫作食物热效应。

同样的食物热量下,蛋白质所含热量中的30%都会作为体热释放出来,而碳水化合物只有5%,脂肪更少。因此,高糖、高脂肪食物的抗寒

效果反而比较差。

低脂肪、高蛋白的食物,比如肉类、蛋类,特别是瘦的牛羊肉,更能让人在饭后感觉温暖。

有些减肥方法要求人们多吃瘦肉,在某种程度上也是为了利用蛋白质这种浪费能量的散热效应。

此外,牛羊肉等红肉还能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。

因此,吃涮羊肉时,人们会浑身冒汗,如果只吃涮白菜、煮面条,不会达到同样的温暖效果。

真正暖身的食物有4类

除了摄入充足的蛋白质,做到以下几点也有助暖身:

吃温热食物

冰冷的食物会使胃肠道血管收缩,延缓食物消化吸收,从而降低食物能量变成身体热量的效率。虽然健康人能慢慢把胃里的冷食物暖到体温,但毕竟需要耗费时间和能量。

此外,降低温度后,食物会变得不好消化。比如,冷却的淀粉类食物会发生老化回生,消化速度降低;冷却的动物脂肪容易凝固,消化吸收速度也会减慢。

消化吸收不良,得到的能量和营养素就会减少,自然不利于抗寒。因此,怕冷、体弱、消化不良的

人,更适合吃热乎乎的食物。

常吃富含碘的食物

甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素,能促进蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会降低。

海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等,冬天应该常吃。

甲状腺疾病患者,应在医生指导下摄取这类食物。

适量摄入乳制品

对于不贫血但缺钙的人来说,

乳制品有助御寒。研究发现,钙不足的时候,脂肪合成会增加,产热能力下降,从而妨碍抗寒能力。

摄入一些钙含量高的乳制品,如热牛奶、暖到体温的酸奶、奶酪,不仅对暖身有所帮助,还有利于瘦身。

中国营养学会建议,每天摄入300克至500克牛奶及其制品,100克牛奶相当于100克酸奶,或12.5克奶粉,或10克奶酪。

烹调加些香辛料

花椒、八角、胡椒、葱、姜、蒜等香辛料,都有帮助消化和改善血液循环的效果,有利于提高身体的产热和散热能力。因此,冬季烹调时,可以适当加些香辛料。

饮食暖身的3个常见误区

在驱寒的各种民间方法里,人们常有以下几种认知误区:

大量喝浓肉汤

冬天到了,很多人喜欢煮些浓稠的肉汤(骨头汤、鸡汤)来驱寒,事实上,这类汤的脂肪含量高,消化速度较慢,需要身体分配更多血液到肠胃工作,暖身效果并不好。

需要提醒的是,尿酸高的人要少喝鸡汤、鱼汤等肉汤,可以选择蔬菜汤、杂粮汤,但要注意尽量不放鸡精、

浓汤块等调料。

喝酒暖身

一些人常说喝酒暖身,从原理上来讲,酒精确实能刺激血液循环加快,让人感觉温暖,但这只是暂时的假象。一旦酒精的热劲过去,血管收缩,人会感觉更冷。而且喝大量的酒不利于预防高血压、中风、冠心病及多种癌症。

烫嘴的食物暖身效果好,趁热吃烫食,看似能带来即刻的

温暖感,但长期吃可能诱发食管癌。2016年,世界卫生组织发布的致癌物清单,将高于65℃的饮料列为2A类致癌物。

食管适宜的食物温度为10℃至40℃,能耐受的高温在50℃至60℃之间,当人进食超过65℃的食物时便会烫伤食管黏膜。经常保持这样的饮食习惯,可能诱发食管癌。

(来源:生命时报 微信公众号《真正暖身的饮食有4类,不包括高热量食物》)

一天到底吃几个鸡蛋最健康

关于鸡蛋的争议着实不少。爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个,但有人说鸡蛋黄胆固醇含量高,吃多了会导致高胆固醇、高血脂,还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等。

结论:正常健康人群不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

那么,鸡蛋一天到底吃几个最健康?

正常成年人

建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)

我国居民膳食指南中建议,正常成年人每周应摄入280克至350克蛋类,以一个鸡蛋50克至60克计算,大约是每周吃6个至7个鸡蛋,也就是每天1个蛋。

孕期、哺乳期妇女,青春期学生,健身增肌和大病初愈恢复期的人士

建议一天最多吃3个鸡蛋

对于这些人来说,他们对优质蛋白质的需求往往比普通人更大,将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。

如果日常饮食中动物性食物的比例不大,只要注意鸡蛋的烹饪方式,采取蒸、煮等少油无油方式,每天可以吃2个至3个鸡蛋。

当然,如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量,依然保持每天1个鸡蛋就可以。

高血脂人群

要注意控制脂肪总摄入量,其中鸡蛋建议一天不超过1个,一周不超过5个

根据国家卫健委发布的《成人高脂血症膳食指南(2023)》,高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内。也就是说,吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物不算太多,也没有摄入太多油脂,建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋的摄入,比如吃半个,或者只吃2/3的蛋黄。

肥胖人群

要注意控制总膳食摄入量,包括鸡蛋

对于有肥胖问题的人群来说,需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多,但依然不建议吃太多。



(来源:央视财经 微信公众号《一天到底吃几个鸡蛋最健康》)