

吃粗粮与亚健康“后会无期”



“亚健康”,这个已经流行多年的医学名词,却依然没能受到人们应有的重视和关注,据不完全统计,因亚健康而过劳死的人数一直在逐年增加,而且这一群体有明显的年轻化倾向,很多儿童和青少年群体中都存在着亚健康状态。

“亚健康”,其实就是中医里常说的“未病”,即徘徊在生病和健康之间的状态,所以如果你经常感到疲乏怠倦、心力交瘁,那你就要注意自己是否已经处于“未病”的边缘了。让专家为我们介绍几种亚健康的常见生理症状,并针对不同人群的亚健康状态饮食调养给出了他们的建议。

症状一： 脱发、易疲劳、记忆力减退

这是亚健康人群中最常见的一种身体状态,每天大量脱发,甚至年纪轻轻就开始秃顶;经常感觉到乏力、困倦;注意力难以集中,并伴随着记忆力的明显下降;情绪上易动怒、焦躁,心理上常感到悲观、自卑、自责。所以如果你正纳闷儿自己为何总因为一件小事而频频大动肝火时,你就要有所警觉了,很可能这就是亚健康在作祟。

调养小妙招:多吃高钙、多磷食物

通常当身体感觉到疲惫时,也正是需要适当补充能量的时候,此时应吃一些含有钾、钠、钙、镁等矿物质的碱性食物,尽量减少酸性食物的摄入——俗称的大鱼大肉。碱性食物主要是蔬果、乳豆类、粗粮、菌类、茶叶等。而对抗心绪不宁、健忘、注意力不集中,就要注意多食用高钙、多磷的食物,这类食物能够缓解大脑疲劳、供给营养。比如坚果搭配粗粮,对抗疲劳就有很好的功效。

益智健脑养生方: 健脑益智类的粗粮搭配可以缓解用脑过度引起的疲乏、记忆力下降和精力不集中,因为核桃仁、黑芝麻、黑米、山药、薏仁、大枣等食材,它们包含了人体所需的各类营养元素,所以把这些食材按比例进行调配,每天吃一点,循序渐进地就能起到健脑的效果了。

症状二： 失眠、口腔溃疡、经常性感冒

《内经》中称失眠为“目不瞑”、“不得眠”、“不得卧”,失眠还会引起一系列的不良反应,比如免疫力下降、口腔溃疡、经常性感冒等,这些看似平常的“小毛病”,也常常成为易被忽视的健康大敌。

调养小妙招:维生素家族补起来

“亚健康”的一大诱因就是维生素族群的大量流失,所以对抗亚健康,补充维生素是必不可少的重要环节。为此,我们可以适量多摄取一些含维生素 C 和维生素 B2 的食物,口腔溃疡和经常性感冒与人体维生素 C 的匮乏不无关系,所以这类人群要注意平时多吃富含维生素 C 的食物,比如水果和蔬菜;而维生素 B2 主要参与人体的代谢和能量的生产,适当的多摄入可以维护、促进神经系统的健康运作,从而缓解失眠的症状。

糙米荞麦红枣粥:糙米是稻谷脱去稻壳后只保留内保护皮层的稻米籽粒,与精致的白米相比,质地紧密粗糙,富含更多的矿物质、膳食纤维和维生素,具有健脾养胃、补中益气,调和五脏、镇静神经的功效,因而是营养学界公认的绿色健康食品。荞麦,除含有丰富的钙、磷和铁之外,还含有维生素 B1、维生素 B2、烟草酸、柠檬酸、苹果酸、芦丁与维生素 E,为人体提供多种微量元素。所以将泡好的糙米、荞麦和红枣、大米按比例搭配熬粥,“粗细”结合,刚好能起到安神补脑的良好效果。



症状三： 食欲不振、消化不良、胃肠功能紊乱

胃肠是人体养分供给链上的关键一环,它起到消化、吸收食物中营养成分以及负责人体新陈代谢的重要作用。因而胃肠健康的人,往往更容易从食物中获取养分来补充能量,反之,则是身体亚健康的表现。

调养小妙招:粗粮细作助消化

胃肠功能低下的人群,适当食用粗粮有益于食物的消化吸收,增强胃肠动力。除了老人和儿童外,成年人平时多吃粗粮不仅能提高肠胃功能,补充多种氨基酸和膳食纤维,还能帮助调节人体的新陈代谢,预防、缓解消化不良、便秘等肠胃不适症状。而针对肠胃功能较弱的老人和儿童,建议采用粗粮细作的方法,把粗粮中不易分解的纤维、颗粒进行“精细加工”,这样就能既助消化又保健康了。

小米蒸排骨搭配玉米面饼:对于儿童来说,正处于生长发育期,只摄入粗粮是远远不够的,所以要将粗粮和肉类搭配才能营养均衡。小米,据《本草纲目》记载,具有“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”的养生功效,而小米和肉类搭配则能有效地提高人体对蛋白质的吸收利用率,所以二者搭配食用,营养均衡更健康。而对老年人群体来说,食物的低脂、易消化更加重要,因而主食搭配上香软可口的玉米面饼是不错的选择。

症状四： “三高一低”

除上述的症状外,“三高一低”——高血脂、高血压、高血糖、免疫力低下——也是亚健康人群的突出特征。

调养小妙招:饮食加运动去“三高”

“三高”人群多集中在中老年群体中,近年也有年轻化倾向。因此,日常饮食要注意低脂、少盐,适当增加体育运动,养成良好的作息习惯,也可以增强免疫力。平时可以多吃一些蔬菜、水果,饮用清脂的茶叶,主食中可适量增加粗粮的比例,这样不仅能补充人体所需维生素,还可以抗脂肪和糖分的吸收,促进血液循环,降低血液粘稠度。适当的体育锻炼,也利于消耗体内过剩的热量,有效地防止“三高”。

小麦胚芽菌菇粥:小麦胚芽的蛋白质含量高达 30% 左右,仅次于大豆,与蛋白质含量较高的肉质食品相比,其蛋白质含量分别是瘦牛肉、瘦猪肉及鸡蛋的 1.5 倍、1.8 倍和 2.1 倍。小麦胚芽还含有多种矿物质和微量元素,其中所含的小麦黄酮,是一种水溶性色素,对心血管疾病具有很好的治疗功能。另外,它还富含膳食纤维,具有降低血脂、降低餐后血糖、减肥、排毒等功效。所以,小麦胚芽搭配上营养丰富的各种菌菇,与大米一起熬制成粥,美味营养又健康,是“三高”人群的饮食首选。