随着现代社会生活节奏的加快,如今早晨能为自己准备一份营养均衡早餐的上班族越来越少。大部分上班族对早餐都是应付了之,在早晨上班的路上,经常会看到上班族一边疾步前行一边啃着面包。一个面包、一盒牛奶,或是一个包子、一杯豆浆,这些就成了很多上班族每天食用的早餐。什么样的早餐才营养?既方便又营养的早餐怎么做呢?

一日伙食费 早餐应占一半

本版图据CFP

调查显示 88%的人吃早餐不超5元

早餐的重要性容易被现代人忽视,上班族小张就是其中一位。"对于早餐,虽然我知道它对健康的重要性,但实际行动却没特别重视。"小张说出了自己的无奈,由于从事的是媒体工作,作息时间不规律,工作节奏也很强,所以早餐一般比较简单。一般情况下是一杯牛奶、一个面包、一个水果。小张说她身边的朋友大多数对早餐也都是应付了事,比如有的一杯蜂蜜、一个鸡蛋;有的一个包子、一杯豆浆;有的在上班的路上遇到什么买什么,边走边吃。

这些上班族很多都是因为时间仓促,同时也没有养成一种健康早餐的意识和习惯。去年5月,某知名网站做了一项早餐的网络调查,其中有一个问题是"通常花多少钱吃早餐。"42.2%的网民选择了1—2元,45.8%的网民选择3—5元。也就是说88%的人吃顿早餐不超过5块钱。记者也对周围20位朋友做了一次随机调查,对于"您觉得一顿早餐通常花多少钱比较合适"这个问题,有12位朋友表示在2元以内,占了60%;8位朋友表示在2-5元,超出这个范围就不太会接受。

据四川省健康管理师协会的专家介绍,人体经过一夜的酣睡,储备的能量已大量被消耗,急需补充营养。因此早餐能不能吃好直接影响着一天的工作和学习效率。早餐是最不易转化为脂肪的一餐,因为身体有一天的时间来消耗。不吃早餐容易导致午餐晚餐过多摄入,容易增重。如果一天的伙食预算是30元,可以采用3:2:1的比例,即早餐15元、午餐10元、晚餐5元的分配。

营养早餐 四大食品不可少

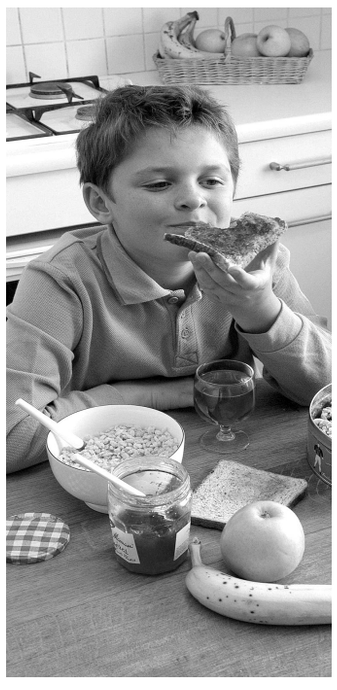
什么样的早餐才会更有营养呢?北京大学人民医院内分泌科主任、美国康宝莱营养咨询委员会顾问纪立农教授则认为,科学的早餐应低热能、营养均衡,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水一样都不能少,特别是要富含膳食纤维。

科学的早餐应包括四种类别的食物,分别是以提供能量为主的碳水化合物,主要是含量丰富的粮谷类食物,如面包、馒头等;以供应蛋白质为主的肉类、禽蛋类食物;以供应无机盐和维生素为主的新鲜蔬菜和水果;以提供钙为主并富含多种营养成分的奶类与奶制品、豆制品。在现实中,我们吃的早餐大多只包含了上面的一种或者两种,吃饱没吃好的情况普遍存在。中国人传统早餐往往缺乏膳食纤维,适当增加蔬果十分必需。

健康新理念 推崇无油烟早餐

随着早餐健康观念的普及,有一部分白领开始关注早餐品质。餐饮企业也开始重视早餐市场,早餐形式越来越多样化,最近在白领中被热捧的"全能营养餐"早餐就是其中的一种,这种营养早餐最核心的就是奶昔。记者走访了成都市内的部分小区,发现一些高档小区里面就成立有早餐俱乐部。

记者在城西某高档小区早餐营养俱乐部里看到,这个俱乐部里没有油烟味,没有油条烧饼,只出售白领热衷的"全能营养餐"的套餐,它是由一杯芦荟汁、一杯营养奶昔和一杯草本茶饮组成的营养组合。由于它是按照早餐七大营养和四大类别的科学理论制作,所以深受广大白领喜爱。



早餐DIY 三步做好全能营养餐

第1步 餐前,一杯芦荟水帮助肠胃做运动

人体经过8小时睡眠,消耗了大量的水分和营养,早晨起床后处于一种生理性缺水状态,在开始一天的活动前,最好喝250毫升暖开水,以补充水分让肠胃慢慢恢复活动。若在水中加入适量芦荟营养粉,可帮助调节肠胃,排毒畅通。健康人的体液是碱性的,常服芦荟制品能使体液维持碱性,保持健康体质。每天摄入足够的芦荟制品还有助身体减少对食物中油脂的吸收,达到更好的减重和排毒目的。

第2步 早餐,调制一份美味均衡的奶昔餐

应对职场动荡和压力,迎接工作中的挑战和未知需要时刻补充能量,一杯富含营养蛋白和各种矿物质的营养早餐能帮助你保持精力充沛。如果没有时间烹调传统的早餐,那就自己动手打造营养早餐吧。将蛋白粉加入豆浆、牛奶并根据个人的口味爱好,再加上喜爱的水果或果仁一起搅拌,几分钟内,您便可轻松调制出一杯营养齐全、易于消化、美味可口的营养早餐。除此之外,经常食用还能维持体型,防止肥胖。

第3步 餐后,草本茶饮健康又时尚

现在的上班族工作强度高,而休息时间相对少,许多人进入办公室便觉得精力不济,疲倦感强。建议在上班之前或工作间隙,喝一杯健康时尚的草本茶饮。红茶和绿茶提取物中富含茶多酚等成份具有抗氧化作用能帮助促进新陈代谢,让您保持充沛的精力。

本组稿件采写 华西都市报记者 徐金龙

水果醋与家用烹饪的醋完全是两个概念。水果醋可以将水果中的各种维生素、无机盐和其他微量元素较完整地保留下来,许多人认为水果醋中含丰富的氨基酸,能提高身体的新陈代谢,防止脂肪堆积,促进体内脂肪分解,水果醋还有消除疲劳、稳定血压、防止动脉硬化、促进血液循环、防腐、抗菌等作用。水果醋一般在超市可以买到,如果您有兴趣,还可以跟我一起学做水果醋:

在家自制保健水果醋 促进脂肪分解

香蕉醋

原料:香蕉1根,红糖100克,米醋200毫升。

制作方法:将香蕉去皮后,切成若干段放入耐热的瓶子里,并且瓶子里放入红糖,之后倒入米醋,放入微波炉中加热40秒,让红糖融化,放凉即可食用。

功效:减肥效果显著。

葡萄醋

原料:香醋适量,葡萄1串,蜂蜜适量。

制作方法:葡萄洗干净去皮、去子后榨汁,将过滤后的果汁倒入杯中,加入香醋、蜂蜜调匀。

功效:能够减少肠内不良细菌的数量,帮助有益菌繁殖,消除皮肤色斑。

番茄醋

原料:番茄1000克(不要选择太大的),米醋1500毫升,冰糖少许(约20克,也可以选择不加)。

制作方法:番茄洗干净后擦干表面水分,切开后放入玻璃罐中,加入米醋、冰糖,在罐口平铺一张塑料纸密封一周即可。

功效:富含维生素、矿物质、叶酸,虽未经煮熟,但经浸泡后,番茄红素一样可以发挥效果,抗氧化,帮助消化、美容,还可以抑制癌细胞。

苹果醋

原料:糯米醋300毫升,苹果300克,蜂蜜60克。

制作方法:将苹果洗净削皮后,切块放入广口瓶内并将醋和蜂蜜加入摇匀。密封置于阴凉处,一周后即可开封。取汁一勺加3倍凉开水即可饮用。

功效:可以消除便秘、抑制黑斑、还可以促进新陈代谢,解烦闷、抗疲劳。

猕猴桃醋

原料:陈醋300毫升,猕猴桃1个,冰糖100克。

制作方法:将猕猴桃去皮,取果肉后,和陈醋、冰糖一起放入玻璃罐中密封,一周后待冰糖融化即可饮用。

功效:富含维生素及纤维质的猕猴桃醋,能有效促进人体的新陈代谢,并能防止吃肉后的消化不良,营养过剩而导致的发胖。

据《家庭保健报》

孕妇的身体健康关系着两代人,所以有孕妇的家庭,往往都是一家人围着孕妇转。中国历来就有这样的传统,只要谁家有人怀孕了,在饮食上就会重点照顾,什么好吃的都会让孕妇吃,因为人们认为是一个人吃两个人补。但仅仅从饮食上来保证孕妇健康还远远不够,特别是现代社会室内空气污染日趋严重,室内空气对孕妇健康的影响也越来越大。如何从室内空气质量上保证孕妇健康,成为很多现代家庭关注的热点。

周围空气好 孕妇才健康

孕妇虽备受关爱 但少了环境关注

王小姐已经有了三个月的身孕,老公为了让大人孩子都健康,索性就让王小姐辞职在家养胎。婆婆知道儿媳怀孕在身,并已经辞职回家,也搬到了王小姐家,全天照顾王小姐。自从婆婆搬过来后,王小姐轻松了很多,每天只需要静静地等着宝宝成长,并且天天都有婆婆悉心准备的美食。但天天吃这些鸡鸭鱼肉,也让王小姐吃得难受,可这是老人的一片心意,也不好拒绝。一个月不到,王小姐就长胖了几斤,但除了吃以外,婆婆似乎对王小姐的其他健康并不太关心。王小姐这家只是中国普通家庭的一个缩影,不少人对孕妇的爱护,首先就体现在饮食上,就怕孕妇没吃好营养不够,至于其他身体健康方面的关爱反而不多。其实对孕妇的关爱,除了饮食方面,室内空气质量也很重要,因为这是孕妇待的时间最长的空间。我们都知道,城市里室外空气已经遭到了不同程度的污染。更让您意想不到的是,我们呼吸到的室内空气被污染的程度比室外空气更糟糕。这些在室内空气中的各种污染物,一些我们能看见,而另一些我们看不到。像甲醛、苯、过敏源细菌、烟味、TVOC、宠物气味等,所有这些空气中的污染物并不容易被清除,而且停留在空气里可达几百小时之久。现代城市住宅空气污染之所以这么严重,也与现代的建筑材料、装修材料、劣质家具等有关,其中装修和建筑污染是室内空气污染的一个主要部分。有关资料显示,我们呼吸到的室内空气被污染的程度有可能是室外空气的许多倍。而每分钟我们大约要呼吸20次,每天要呼吸28800余次。试想一下,如果生活在污浊的室内空气中,每天呼吸这么多次,孕妇的健康能保证吗?肚子里宝宝的健康能保证吗?

孕妇呼吸好 宝宝更健康

准妈妈们身体状态直接影响着肚子里宝宝的健康,准妈妈们一呼一吸也会影响着宝宝健康。据成都中医药大学附属医院儿科主任刘小凡介绍,经国外医学研究证实,生活在空气严重污染环境中的孕妇,造成胎儿畸形的几率远远高于常人,并且有可能对孩子今后的智力发育造成影响。同时,室内空气中的总挥发性有机化合物是造成儿童精神系统、血液系统、儿童后天心脏疾病的重要原因。所以孕妇呼吸健康了,肚子里的宝宝自然更健康。

那么怎么改变室内空气质量呢?专家们普遍认为,居室是一个小小的封闭空间,多种污染物如果不能及时净化,就会导致人体多方面的损害。家人们也不用太担心,虽然外界大环境不能改变,但室内空气环境还是能通过净化器改善。所以很多专家建议,有经济条件的家庭,一定要买一台好的室内空气净化装置。一般说来,市面上达到国际生产标准的空气净化器,对粉尘的过滤效率达90%以上,灭菌率达92%以上,净化效果极佳。比如飞利浦空气净化器,采用世界公认的高密度空气过滤材料,通过四重过滤方式净化室内空气。第一重是通过经抗菌物质处理的预过滤网,滤除头发、宠物毛发等较大颗粒;第二重是甲醛过滤网,可过滤甲醛及有害气体;第三重是活性炭过滤网,能够有效去除异味和有害气体;第四重是具有抗菌涂层的HEPA过滤网,可有效去除细小的灰尘和烟气,同时有机抗菌材料的抗菌和防霉功能也可以消除细菌和霉菌。

健康小贴士 孕妇正确地呼吸 更利于身体健康

孕妇要有一个健康的身体,除了要有洁净的室内空气外,还要注意正确的呼吸。据妇产科专家介绍,不正确的呼吸方式典型表现为呼吸太短促,往往在吸入新鲜空气尚未深入肺叶下端时,就匆匆呼气了。孕妇往往以坐姿为主,久坐的人因为坐姿局促和固定,一般只采用通过肋间肌和肋骨运动的胸式呼吸,而且这样的胸式呼吸受制于伏案工作,每次的换气量非常小,在正常呼吸频率下,通气不足,容易使体内的二氧化碳累积。专家建议,要学会正确呼吸,必须摒弃不利于肺部通气的胸式呼吸,并在呼吸时,心平气和,才能有较充足的氧气进入肺的深处进行气体交换。专家认为正确的呼吸方法是:第一,当处于坐姿时,呼气的时间是吸气的两倍,多用鼻而不是嘴呼吸。第二,采用腹式呼吸,即利用隔肌的上下运动来扩大和缩小胸腔,并辅以肋间肌的运动。同时在呼吸的时候要注意选择空气清新的地方,如果在家可以买一台空气净化器。好的空气净化器通过四重过滤,让空气更安全洁净。准妈妈们每天呼吸着这样的空气,肚子里的宝宝才会更健康。

记者 徐金龙

宝树昵称:didi615
宝宝姓名:琪琪
出生年月:2010年6月25日

我是个爱笑的小家伙;声音很尖,特别是一看见没人就喜欢尖叫,引起别人的注意;很好动,睡醒后特别喜欢手舞足蹈。现在稍微大一点,白天的睡眠越来越少了,喜欢有人陪着玩耍,看不到我熟悉的人就会发出尖叫声甚至哭闹着引起大人的注意。在晴朗的天气里,喜欢安静地睡觉。现在城市的空气不好,要是能有空气净化器改善就会更好,我也会睡得更香。

HEALTH 育儿社区

《育儿社区》的升级改版,让新爸妈们参与热情高涨,问题也是层出不穷,周末版,我们将陆续推出新爸妈们关注的育儿问题,为大家一一解答。

育儿问题"集结号" 爸爸妈妈看过来

问题1:婴儿可以吃调味品吗?

网友妈妈:宝宝6个月了能吃盐吗?还有其他的调味品,如味精、鸡精等。我父母总说我不该限制宝宝吃盐,说不然菜里多没味道呀,还说"你们小时候吃盐更早,怎么口味也没变重呀?"

解答:小婴儿是不能吃盐的,因为孩子的肾脏还没有发育健全。孩子所吃的母乳和合格的配方奶中的矿物质是符合肾脏的渗透压的。如果孩子吃了盐,逐渐就会加重口味,喜食过咸,加重了肾负荷,会埋下将来高血压、动脉硬化的隐患。不能以大人的口味来想当然孩子的口味。

另外,孩子也不能吃味精或鸡精。鸡精是由鸡肉、鸡蛋、鸡骨头和味精、超鲜味精为原料经过特殊工艺制成的产品,是复合调味料。鸡精和味精都含有谷氨酸钠和氯化钠(食盐成分),谷氨酸钠能够使得婴幼儿血中的锌转变为谷氨酸锌,随尿排出,造成孩子缺锌。人的唾液中含有一种味觉素,是一种含锌的物质,营养着味蕾和口腔黏膜。如果缺锌可以引起味觉功能丧失,而食欲减低,同时孩子智力、生长发育和性发育都将减退。而且鸡精和味精也容易造成孩子的味觉错位,一旦停止吃这些调味品,孩子会拒绝饮食,更加引起孩子发育落后。对于哺乳期的妈妈来说,也不建议妈妈吃鸡精和味精,以防止通过乳汁传给孩子。

问题2:冬天来了,宝宝穿多少衣服合适?

网友妈妈:冬天来了,一会儿出太阳,一会儿下雨,穿多少宝宝才能不感冒,又舒服呢?

解答:家长都怕孩子冷,喜欢多穿。要知道大人如果穿衣多了,会觉得热、出汗、不舒服,自己会减少衣物,而宝宝就不行了,他们无法表达自己的意愿。因此,如果宝宝手心经常是热热的,尤其是干热,不出汗,那妈妈们就要警惕了,可能宝宝穿得太多了。新生儿的体温调节中枢发育不完善,保温和散热功能都较差,此时,妈妈们可根据气温变化和自己的感觉,有计划地给宝宝增减衣服即可。如果应减衣服而不赶紧减,会降低宝宝的抵抗力,引发呼吸道感染。相反,一味地多穿、严捂,容易使宝宝"脱水"。宝宝穿衣服和大人是一样的,只要手暖、脚暖、不出汗,对宝宝来讲就是最舒服了。

如果你有什么样的育儿疑问,欢迎加入华西育儿社区QQ2群:83628467,我们将在周末版不定期为你呈现,新爸妈们的育儿困惑。

樊娟

生活小常识

按天突穴可缓解打嗝

很多人都有过这样的经历,吃东西吃得过饱、过快,受到寒冷刺激等都会导致"打嗝"。虽然轻度"打嗝"不算病,但时间长了停不下来,确实让人很难受。要缓解症状,就要疏通胃气,让上逆的胃气往下走。

推拿康复专家赵焰指出,治疗打嗝,可以用喝口冷水的方法来解决,但冷水不是随手可得,所以不妨试试身上的治嗝穴——天突穴。这个穴位于胸骨窝上方的正中处,也就是我们喉咙的下面,两锁骨中间凹陷的地方,一摸就能摸到。天突穴相当于肺与自然相通的通道,清气从这里进入肺,浊气又从这里呼出。

那么,如何按摩这个穴位呢?首先,用手指压住穴位不动,坚持2—3分钟。按摩时穴位会产生酸胀感,这样的力度就可以了。除了按摩穴位之外,还可以按压眼球。如果只是因为饮食或者受到寒冷刺激导致打嗝,又担心找不好穴位,就可以闭上眼睛,分别用双手的两根手指按压眼球,按住不动,保持大约1分钟。

补水不够 腿会抽筋

喜欢运动的人往往都经历过抽筋,抽筋是一种肌肉痉挛,通常发生在运动过度疲累的时候。发生时异常疼痛,往往不能动弹。据运动学家介绍,造成肌肉痉挛的原因不一,脱水、电解质丢失过多、寒冷刺激等都有可能。

因此,运动时补水要注意以下几点:1、预防性补充。运动前2小时补水400-600毫升。2、少量多次。避免一次大量补水对胃肠道和心血管系统造成负担。3、运动低于60分钟,补水即可。超过60分钟,应补充含糖和电解质的运动饮料。此外,运动前热身也能降低抽筋几率。

两个方法简单辨识假药

药物是我们日常生活中最常使用的物品,怎么通过简单的方法辨别药物真假好坏,成为很多市民头疼的事。据业内专家介绍,老百姓可以通过味道和气味入手,发现假药的不同"感觉"。

闻气味。如果在你常用的药品上遇到假药,不妨回忆一下它们特殊的气味。比如,复方甘草片就有种浓烈的中药味,这种方法适合区别外用药品、部分片剂和中药胶囊、颗粒剂等。

尝味道。嚼尝时香味太浓。有些假药会加入过多的糖和香精,咀嚼时甜味很重,还有浓重的人造香精味。这类假药常会仿冒金嗓子喉宝、西瓜霜润喉片等口含片,有水果味的维生素类等。舔尝偏咸苦。黄连素类、环丙沙星、甲硝唑等药品特别苦,而假药有时会掺入小苏打,味道有些咸苦。可用针、牙签醮取,用舌尖点尝辨别。舔尝没味道。四环素片、谷维素片味道微苦,有的假药用面粉、滑石粉或淀粉替代,几乎没有味道。可用火柴杆、钢勺醮取或刮取并舔尝。上述方法只适于常用药品。

华西都市报记者 徐金龙整理

华西手机报移动彩信版订阅方式:发送HX到10658232订阅新闻类信息——移华版8元/月; 发送HXA到10658232订阅体育类—体育娱乐信息8元/月; 发送HXB到10658232订阅理财消费类信息——移动海宝4元/月; 发送BSOX到10658232订阅时尚类信息—时尚3元/月; 发送BSTY到10658000订阅活力类信息——动感3元/月。