

►近两年,轻食主义成为一股饮食风尚,它的词义已经演变成低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含高纤维和营养的食物。以低热量的食材取代大鱼大肉,不过分追求食物的“色、香、味”,反而更关注饱腹感与营养、热量的均衡。

沙拉就是轻食中的一员大将,尤其是对上班族来说,有些人的午餐就是一份沙拉。不过,在吃沙拉的同时,一定不要忽略沙拉酱的存在。一份沙拉在浇上酱汁前确实是低卡路里的饮食,但是加上酱汁之后就不一定了。

沙拉加酱 越吃越胖

注意

沙拉低脂低热量 酱汁却并非如此

号称低脂低热量的沙拉,其中也潜藏着让人变胖的“隐形杀手”,罪魁祸首可能就是那不起眼的沙拉酱。

首先来了解一下沙拉的相关问题。一份好的沙拉,不仅要含有碳水化合物,还要有一定的蛋白质、脂肪以及蔬菜、水果。

一般来说,对于没滋没味的沙拉,绝大多数人都会选择浇上沙拉酱再吃。而沙拉酱的种类也有很多,蛋黄酱、千岛酱、芝麻酱、凯撒酱等。

沙拉酱中最基础的就是饱和和油脂,比如橄榄油、椰子油或者芝麻油。因为适量的油脂会让调料的味道充分发挥。在油之外,沙拉酱最重要的就是酸,比如黑醋、柠檬汁、鲜橙汁或者苹果醋,酸味的作用是可以提鲜。

然而,市面上直接售卖的或者餐厅自行搭配的沙拉酱很多却达不到健康的标准,基本就是油、醋和蛋黄酱的混合物。

尽管沙拉本身确实属于轻食,但这些酱汁所含有的卡路里却并不低,比如蛋黄酱,其中75%都是脂肪,100克的蛋黄酱热量就能达到700卡路里。吃下这样一盒酱汁,就跟吃一碗米饭差不多。

此外,还需注意一点,沙拉中未经蒸煮的蔬菜具有一定的卫生隐患,因此如果是自己制作,一定要在清洗、加工及存储方面额外注意,如果是在外购买,则应尽量挑选正规、卫生达标且有保障的商家。

建议

尽量选油醋类酱汁 蘸着吃比浇上去好

提倡健康饮食的人们,对于沙拉的食用,首先应该选对酱汁,其次则是注意酱汁的摄入量。

实际上,沙拉酱不一定非得是高脂、高热量的。简单来说,沙拉酱可主要分为油醋类和奶油类。油醋类主要由醋、油脂、香料、盐组成;奶油类则主要以蛋黄酱或酸奶、酸奶油等为基础原料。

相对而言,油醋类的沙拉酱会比奶油类的热量低一些。而且,并不是所有的沙拉酱都是黏糊糊的,加了酱油的醋也算得上是一款沙拉酱,酸奶、柠檬汁等也都可以当做沙拉酱用。

如果有条件自己来制作,可以用酸奶、陈皮粉、油醋汁、柠檬汁等调料代替高热量的沙拉酱,或者在沙拉酱中添加一些低脂优酪乳或蔬菜泥,用来稀释沙拉酱。这样既不会影响沙拉酱的美味,又可以降低油脂的摄入量。

如果无法自己制作,少吃酱料是降低热量摄入最有效的方法。可以用另外的容器来盛沙拉酱,吃生菜时不要直接将沙拉酱浇上去,而是选择蘸取的方式;对于比较黏稠的千岛酱等,可加点水稀释后再蘸取。

蔡卫卫



老犯困 抓住五条“瞌睡虫”

鼻炎会导致呼吸受阻,引发大脑供氧不畅,导致犯困。如不及时治疗,鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征,使得患者睡眠时氧气不足。这类患者平时要对鼻局部及额面部进行热敷或用电吹风局部加温,以改善局部血液循环。

睡眠性呼吸障碍患有睡眠性呼吸障碍的人,除了白天困倦、乏力、嗜睡外,夜晚还会鼾声如雷,且伴有呼吸间歇性停止。频繁的呼吸暂停,会使深睡眠不断被打断,机体缺氧。长此以往,身体所有器官都无法好好休息,导致白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症。

高血脂高血糖患者的体内血液流动相对缓慢,影响红细胞的携氧能力,且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块,造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧。如果有人存在高血脂家族史、肥胖、高血压,已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾脏病,或有长期大量饮酒,摄入高脂、高糖饮食等危险因素,且经常犯困,应尽早去医院检查血脂。

贫血疲乏、困倦是贫血最常见的症状,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等症,患者最好到医院做一个血常规监测,明确诊断。

心脏问题疲乏、乏力是各种心脏病常有的症状。心脏病可以使血液循环不畅,新陈代谢废物(主要是乳酸)积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲乏感。所以要查心脏,如做心电图、心脏彩超等。

高嘉悦

女人秋冬手脚凉,怎么暖?

寒冷的秋冬季,末梢血液循环差,有许多女性总感觉手脚冰凉,喝热水、多穿几件衣服也暖不起来。三门峡市中心医院专家分析,手脚冰凉的原因主要有两方面,一是阳气不足,二是肝气不舒,而这都可以通过调养生活方式得到缓解。

阳气不足。专家认为,人体阳气不足,温煦功能减弱,会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡及上腹部、背部或腰膝怕冷等问题。这主要与不良生活方式有关,如进食过多生冷食物,缺乏运动。针对阳气不足造成的手脚冰凉,应从饮食方面调理。平日多食用牛肉、羊肉、鸡肉,烹调时加入辛温的葱、胡椒等调味品;水果也可吃桃、葡萄,少吃西瓜、梨等;少吃冷饮、多运动、多晒太阳。

肝气不舒。专家认为,肝主疏泄,具有疏通、畅达全身气机的作用。现代人生活节奏快,工作压力大,如果没有找到很好的解压方式,日积月累,就会出现肝气不舒。肝主四肢末端,如果肝气郁结,容易手脚冰凉,还伴有烦躁易怒、失眠多梦、头晕目眩、咽喉有异物感。

针对肝气不舒造成的手脚冰凉,可用饮食调养,适当多吃蒿子秆、海带、萝卜、金橘、柚子、山楂等。可用玫瑰花代茶饮,取几朵干玫瑰花,放在茶杯里,冲入沸水,加盖30分钟后饮用。玫瑰花味甘、微苦,归肝、脾经,具有行气、解郁、疏肝的作用。

早睡觉,勿熬夜。《黄帝内经》记载:“人卧则血归于肝”,凌晨1点至3点肝经当令,此时是调养肝经的最佳时机。

多交朋友,外出旅行。肝气不舒的人一般喜欢宅在家,结果越待越郁闷,所以一定要多交朋友,放松精神。

敲打阳陵泉。该穴位于小腿外侧,腓骨前下方凹陷处。每天用拳头敲打阳陵泉能降肝火、解郁结。

汤剑燕



三门峡市中心医院
Sanmenxia Central Hospital
国家三级甲等医院