

# 粗粮怎么吃才健康? 一篇读懂所有知识点

有人总觉得健康生活必须得多食物粗粮,因此顿顿吃、天天吃,什么种类的粗粮都来点,百无禁忌。然而,粗粮好处虽多,却不是吃得越多越好,也并非人人都适合。

今天,我们通过生活中关于粗粮的最常见问题,来辨明一些误区。

**问:粗粮是不是吃得越多越好?**

答:粗粮虽好,也不是越多越好。粗粮中的膳食纤维含量比较多,人摄入过多的膳食纤维,会影响其他营养物质的吸收。比如会抑制矿物质钙、铁、锌的吸收。其次,粗粮吃多了会加重消化系统的负担。饮食应该粗细搭配,不妨将粗粮作为“配角”。



图:TP

**问:老年人消化能力下降,应少吃粗粮吗?**

答:老年人的消化功能下降,容易便秘。对于有便秘的老人,鼓励他们吃

点粗粮,因为膳食纤维有促进肠蠕动的作用。但是如果老年人有胃肠道的疾病,则建议慎吃或少吃。此外,吃粗粮时一定要注意烹调方式,因为老年人咀嚼、消化、肠道蠕动功能都有下降,而粗粮又较难消化,所以要煮得更软烂,或者打磨成粉食用。

**问:有轻微胃肠道疾病,能不能吃粗粮?**

答:如果是在急性发作期,所有的

粗粮都要避免吃。如果疾病已经缓解,可以吃一点,但也要比正常人的量少。

**问:患有贫血,能不能吃粗粮?**

答:粗粮除了含有膳食纤维,还有丰富的B族维生素、核黄素等等。贫血患者应该少吃,要比正常人少,每天大概1两。

**问:有肾脏疾病的人,不能吃粗粮,要吃精细米面?**

答:肾功能不全分为代偿期和失代偿期。对于代偿期,即肾功能还能进行代偿的时候,适当少量地吃点粗粮是没有问题的。对于失代偿期的患者,建议少吃或不吃粗粮。

**问:有痛风,在吃粗粮时应该注意什么?**

答:痛风患者的饮食原则是限制食物中的嘌呤含量。一般来说,细粮中的嘌呤含量是比较低的,痛风病人可以放心吃。而粗粮中的嘌呤含量普遍比较高。

**问:常吃粗粮的人,排气比较多?**

答:粗粮中的膳食纤维在人体肠道不被消化吸收,被肠道里的微生物酵解,在酵解的过程中会产生一些气体。再加上膳食纤维有促进肠道蠕动的作用。这两方面的特点决定了,吃了粗粮之后,人排气比较多。但是,这与人体健康并无直接关系。 李秋艳

## 饭后百步走,并非人人适合

“饭后百步走,活到九十九”,这句流传甚广告知人们,每日在餐后固定时间散步,是一件有益身体健康的事情。那么,“饭后百步走”真的对健康有好处吗?

有研究发现,每日三餐之后的溜达散步,有助于消化。可以加速消化胃部的储存物,显著改善糖尿病患者的血糖控制水平。

饭后散步虽然是好事,却需要注意技巧。毫无疑问的是,饭后并不推荐立即进行剧烈运动,那只会导致食物在胃内“翻江倒海”,造成胃痛、呕吐甚至引发岔气。

不同的人群,餐后散步也有讲究。对于一般人群而言,饭后休息二三十分钟后再开始散步较为适宜。如果饭后马上散步,血液会被运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物就得不到充分消化。

有胃下垂的人饭后最好少走动,也不要长时间站立。

冠心病、心绞痛患者应餐后一小时再散步,每次半小时,注意步速不要过快。若进食后立即进行大运动量的活动,有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死。

高血压、动脉硬化以及糖尿病的患者,饭后最好静坐闭目养神10~30分钟再散步,马上散步易出现直立性低血压,导致头晕乏力,甚至昏厥。

有慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人,饭后立刻散步会增加胃肠蠕动,吃进去的食物会对胃壁产生刺激,不利于胃黏膜修复。

高龄老人的血压一般在饭后趋向下降,饭后百步走或会增加心脏负



图:TP

荷,使心、脑供血不足,容易出现头昏、眼花、乏力、肢麻,甚至可能突然昏厥跌倒,十分危险。对高龄老人来说,饭后最好静坐休息,不宜在饭后百步走。 宋亦芳

## 高血压突然“正常” 竟是重病“预警”

多年的高血压突然变得正常,您别高兴太早,这并不是痊愈了,往往是由疾病导致“血压正常”。具体而言,是因为高血压造成了明显的心脏损伤,使心脏没有“力气”泵出更多的血液,心排量下降造成的低血压。这种情况容易造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足,比得了高血压还要危险。

值得注意的是,高血压患者应坚持长期服药,不可擅自停药或减药。高血压到了三级就需要长期服

用降压药。用药后如果血压降到正常范围,并不意味着高血压被治愈了,而是降压药物起了作用。如果此时停药或减药,过不了多久血压就会发生反跳,会恢复甚至超过之前的水平。此外,正确规律地服用降压药物,也应控制体重、适度运动、采用低钠低脂饮食,同时戒烟限酒、稳定情绪、保证营养,这些措施既可以降低血压效果,又可以最大程度减少降压药的使用剂量。

王珺楠

## 花露水可以消除蚊子包? 别信!



图:TP

被蚊虫叮咬后,不少人会习惯性地拿出花露水喷一喷,试图消除可恶的“蚊子包”,这种做法真的可行吗?事实上,花露水对于蚊子叮咬以

后产生的包,没有消除作用,花露水往往是起到暂时性的止痒作用。

市面上的驱蚊花露水成分表中含有“驱蚊酯”“避蚊胺”,这是驱蚊的核心成分。驱蚊花露水应提前涂抹在皮肤裸露处,被蚊子叮咬后不要使用驱蚊花露水,避免驱蚊成分通过伤口进入人体。回到无蚊环境后,应尽快清洗掉皮肤表面的驱蚊花露水。

有些人被蚊虫叮咬以后,瘙痒比较厉害,局部反应也比较明显,此时可以选择涂抹糠酸莫米松乳膏、丁酸氢化可的松乳膏、地奈德乳膏等。

孙杰

## 服用二甲双胍降糖需要注意的事项

在临床上,二甲双胍是常用的降糖药,可以辅助降低血糖,帮助控制糖尿病病情。如果合理使用,还能够降低血液里面的胆固醇水平,预防心脑血管疾病的发生。但是,服用二甲双胍时不可“单打独斗”,还有很多注意事项。

**适当补充维生素B12** 二甲双胍容易影响人体对维生素B12的吸收,如果人体缺乏维生素B12,可能会出现健康问题。因此,在服药期间需要注意饮食,从饮食中获取维生素B12。

**定期检查血清肌酐** 长期使用该药物的时候,血清肌酐以及肝功能都可能受到影响,因此最好定期检查,并随时关注体重变化。

**肝功能不全禁止服用** 二甲双胍进入人体之后,需要肾脏的参与才可以代谢排出体外。如果本身肾功能不全,药物使用后无法正常排出,容易抑制体内的乳酸代谢,从而出现乳酸中毒或者生命危险。

**定时测量血糖** 二甲双胍和胰岛素一同使用时容易导致低血糖。服药前一定要咨询医生意见,以免出现不良症状。

此外,二甲双胍会抑制食欲,许多患者服用后食欲降低,导致体重明显下降。 刘琪圣



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

## 枸杞的各种养生食用方法

法呢?

**泡酒**

取适量枸杞泡在白酒中,浸泡7天后方可饮用。因为是酒剂,所以不能长期服用,一次也不宜饮用过多。

**煲汤**

作为一种药食同源的食材,枸杞用来做食补佳肴再合适不过。

推荐一款枸杞猪肝汤。使用猪

肝100~200克,枸杞30克,适量生姜、盐。

猪肝切片,生姜切片;锅内放适量食用油煎姜片,加水煮沸;放入猪肝和枸杞一起煮汤,小火煮熟,加适量食盐调味即可。

此汤适合眼睛干涩、视力下降、经常熬夜的人群。

**煮粥**

使用枸杞30克,粳米50克,



图:TP

山药100克。将山药、粳米、枸杞洗净后,加水一起放入锅中,先旺火煮沸,再小火慢熬;煮到粳米熟软后加入枸杞,再煮3~5分钟即可。

此粥滋阴润燥、补益肝肾、养阴明目,尤其适用于肝肾不足、腰膝酸软、视力模糊的老年人。 付初