

说医解药 惠农科普

夏季护心 常做和少做的事

□健康时报报道

入夏,随着气温升高、天气闷热,不少人感觉心神不宁、烦躁。分析其中原因:

一是高温与空调“冷热夹击”。夏季室外高温,室内空调低温,频繁进出冷热环境,会让血管反复收缩和扩张,就像橡皮筋频繁拉伸容易断裂一样,血管也会因此受损,增加心梗风险。

二是冰镇饮食刺激血管收缩。冰淇淋、冰镇饮料、生冷食物成了夏日常配,但这些过冷的食物会刺激肠胃,引起血管收缩,导致血压波动,同时高糖、高脂肪的冷饮和食物还会升高血脂,加重心脏负担。

三是情绪烦躁使得血压上升。高温容易让人烦躁、焦虑,情绪波动大时体内会分泌大量激素,使血压升高、心跳加快,心脏承受的压力也会增大。

5件事要常做

睡前晨起喝杯水

晚上睡觉前及清晨醒后,分别饮用适量的温开水,能稀释血液,降低血液黏稠度,防止血栓发生。

小口多次饮水

夏季别等口渴再喝水,建议小口多次饮水。过猛大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快,心脏像是身体里面的水泵,血流量变大,自然就会增加心脏的负担。

多吃果蔬

夏季建议多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品,保证钾的摄入。蔬菜含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质、钾、钙、镁等多种元素,有利于预防“三高”、保护血管、保护心脏。适当多吃水果也有助于降低心血管疾病风险。

中午睡一会儿

夏天白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳。中午适当小睡一会儿,不必长睡,20分钟-30分钟就够了,以缓解身心疲劳。

每天快走半小时

夏季很多人懒得运动,其实可以在不炎热的时候出去走一走。《英国医学杂志》刊发的一项研究发现,每天快步走和慢跑,可以降低心脏病和中风危险。

4件事要少做

运动后不直接喝冰水

夏季气温高时,人体血管处于扩张状态,如果在剧烈运动后,马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能导致全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

出汗后不直接吹空调

若在室外大量出汗,回到家里应先擦干,再吹空调,且空调别直接对着人吹。从炎热的室外进入凉爽的空调房或从空调房外出时,可以先敞开门窗,在门口站一会,给身体一个缓冲的时间,让心脏有个适应的过程。避免血管受过度冷热刺激引发痉挛,防止急性冠脉综合征的发生。

出汗后不去冲冷水澡

夏季从户外回到室内若大汗淋漓,建议休息10分钟-15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35℃-37℃。

在高温时人体的毛孔是处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

尽量不熬夜

夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间,少熬夜。不少人有过这样的经历,在某个熬夜的时刻,突然感觉自己心脏“咯噔”了一下,就可能是熬夜带来的影响。

夏季桃子： 减重者的加餐水果

对桃毛过敏人群可食用油桃等无毛桃

□科普中国供稿

夏天桃子开始大量上市。软软的果肉、甜甜的汁水,桃子不仅好吃,营养也很不错,富含膳食纤维和多种抗氧化物质,水分足热量也不高。

如今市面上的桃子品种越来越丰富,从爽脆的油桃到多汁的水蜜桃,从扁圆的蟠桃到香甜的黄桃,还有果肉鲜红的血桃和口感脆甜的白桃,不同品种在口感和营养上各有特色。

吃桃子的健康好处

桃子属于蔷薇科李属,与李子、杏子、樱桃等同为核果类。

桃子在我国的种植历史非常悠久,早在《诗经》中就有记载。时至今日,我国桃子已近800种。虽然相比一些外形奇特的进口水果或口感特别甜蜜的热带水果,桃子看似普通,但其营养价值却不容小觑。

低热量,很适合有减重需求人群。核果类水果热量普遍不高,桃子热量大体在26千卡/100克-56千卡/100克。其中黄桃、水蜜桃的热量稍高,分别为56千卡/100克、46千卡/100克;部分品种的热量甚至不到30千卡/100克,如产自甘肃兰州的白粉桃及江苏的金红桃,热量仅为26千卡/100克、28千卡/100克。

一些品种的桃子,甚至比同属核果的李子(38千卡/100克)、杏子(38千卡/100克)热量更低,也比草莓(32千卡/100克)、哈密瓜(34千卡/100克)等公认的低热量水果低。对有减重需求的人群来说,桃子是很适合的加餐水果。

含水量高,对血糖影响小。别看桃子吃起来甜,但含糖量其实不高,整体在10%左右,比我们常吃的苹果、葡萄还要低一些。再加上桃子含水量很高,普遍在85%-93%,使桃子的升糖指数和血糖负荷分别为28和6(以200克大小的桃子计算),属于低GI(升糖指数)和低GL(血糖负荷)的“双低”水果,对血糖影响小,是糖尿病、高血糖朋友的“绿灯水果”。

注:GI(升糖指数)是描述食物中碳水化合物对血糖水平影响程度的指标,能显示食物升高血糖的速度和能力。低于55即为低升糖指数食物。GL(血糖负荷)是结合了食物碳水化合物含量和升糖指数得到的综合指标,反映食物对血糖的总体影响。低于10即为低血糖负荷食物。

膳食纤维含量丰富,有益于肠道健康。桃子膳食纤维含量在水果中相对较高,多数品种膳食纤维含量在1克/100克以上,油桃能达到1.5克/100克。虽不及梨(2克/100克-9克/100克)、山楂(3.1克/100克)等膳食纤维“王者”级别选手,但比西瓜、葡萄、草莓、哈密瓜等还是高一些。

桃子膳食纤维中可溶性膳食纤维比例较高,一些软桃中可溶性膳食纤维含量还会随着成熟度升高而增加。比起不可溶膳食纤维,可溶膳食纤维的优势在于:延缓胃排空、控制食欲;降低肠道对糖分、胆固醇的吸收速度,平稳餐后血糖;通过吸水防止大便干燥,帮助排便。它还是肠道菌群的“食物”,对促进部分肠道益生菌繁殖很有利。

抗氧化物种类丰富含量高。有研究发现,各种桃子普遍含有种类丰富的酚类物质,如酚酸类、黄烷醇类、黄酮醇类及花色苷类等。果肉颜色越深的桃子,通常抗氧化物含量越高。比如深红色果肉的桃中总酚类、花色苷含量显著高于白肉桃和黄肉桃,抗氧化能力非常突

出;黄色果肉的油桃、黄桃中, β -胡萝卜素含量比白肉桃更高,油桃中叶黄素和玉米黄素含量可达130微克/100克左右。

补充这些植物化学物,不仅能帮助对抗自由基对人体的伤害,起到抗氧化作用,还有助于预防心血管疾病、减轻视疲劳、预防视网膜感光细胞被伤害,整体来说健康价值较高。

五花八门的桃子怎么选

面对五花八门的桃子,选择时应该注意哪些方面?

耐储存选油桃。油桃和毛桃的热量、含糖量、膳食纤维含量等相差都不算太大,因此可以考虑自己的口味喜欢哪个选哪个。不过,油桃比毛桃个头小,且更耐储存,如果存放时间长,可以优先考虑油桃。

补充抗氧化物质选黄桃、血桃。水蜜桃、黄桃、血桃是白肉桃、黄肉桃和红肉桃的典型代表。这三者的不同主要在于其中植物化学物质含量。如果更注重补充这些抗氧化物质,那就尽量选择颜色更深的黄桃、血桃。

想减重,优选白粉桃、金红桃。桃子热量总体都不高,如果正在严格减脂,可以优中选优。白粉桃热量最低,可以优先选择,最好避开热量更高的水蜜桃和黄桃。

桃子美味也不要吃太多

虽然桃子美味,但要注意摄入量,不仅为了控制总热量,也是为了避免因吃太多桃子、饱腹感强,从而影响正餐营养摄入。

部分人群吃桃子要特别注意:

糖尿病患者。对于糖尿病患者来说,桃子虽然可以吃,但一定要注意控制食用量。虽然桃子本身的含糖量不算很高,但市面上常见的毛桃个头往往偏大,一个可能就超过250克,这样算下来摄入的总糖分也不容忽视。建议糖尿病患者优先选择个头较小的桃子,每次吃半个到一个为宜,同时最好搭配一些高蛋白质食物,这样既能享受桃子的美味,又能避免血糖波动过大。

消化功能较差人群。桃子膳食纤维含量高,消化功能较差的朋友应注意限量吃,避免因摄入大量膳食纤维影响膳食中其他营养素吸收,或因吃桃后饱腹感太强影响正餐营养摄入。

对桃毛过敏人群。部分朋友对桃子毛过敏,建议选择油桃等无毛桃,或者戴手套去掉有毛桃子的皮之后再吃。

那么每天应该吃多少桃子呢?不同品种桃子重量大约在100克-250克,按照膳食指南的建议,每天吃水果应在200克-350克,相当于2个桃子。考虑到食物多样化需求,建议每天吃桃子1个-2个(水蜜桃、白粉桃等大桃1个或油桃等小桃2个),和其他水果搭配吃更好。

知道了怎么吃桃子,还要学会正确保存,才能让它的美味更持久。

为了运输方便,有时果农会在桃子尚未完全成熟时采摘。如果买来的桃子有点“生”,可以用密封袋装起来,放在阴凉避光的地方让它自己释放乙烯来催熟,如果将其和香蕉、芒果等放在一起,催熟效果更好。催熟期间最好别放冰箱,会影响乙烯释放;还要注意观察,以免“熟过”、变质。

成熟的桃子最好放冰箱冷藏室保存。熟透的水蜜桃建议在3天内吃完,油桃的保质期相对长一些,但最好也别超过一星期,否则会影响味道。