

夏至养生：三忌三宜三秘诀



饮食健康

五大精髓教你如何正确吃饭

民以食为天,自我饮食管理是首要的、最好的保健方式。《中国居民膳食指南(2022)》也被誉为中国人吃饭指南,推荐大家这样吃:

1. 会吃六大营养物质

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素矿物质和水加纤维素是机体代谢所必需的六大营养物质,缺一不可。所有营养素均在日常食物中,合理搭配、种类多样,坚持以谷类为主(包括全谷类、豆类、薯类等)的平衡膳食模式,多吃蔬菜水果、奶类,确保一定量的优质蛋白(鱼、蛋、禽、肉),适量的坚果,建议每周至少吃2次海产品,每天喝足量的水(1500-1700毫升左右),以保证食物能充分地消化和吸收。不建议以饮料替代水或茶水。

2. 会买会烹调

在买或烹调食物时注意多样性,做到谷物、蔬菜、蛋白质合理搭配,控制总热量,注意避免烹调过程中的营养物质丢失,少盐少油控糖。

3. 规律进餐至至关重要

规律进餐,禁暴饮暴食,也不建议晚餐太晚进食(一般20:00时以前),不规律进食可加重胰岛的负荷,促进慢性病的发生发展。

4. 保持良好的生活方式

生命在于运动,吃动平衡,营养物质才能充分吸收、代谢,维持好的能量平衡。脂溶性维生素D其主要的来源方式是阳光,皮肤通过吸收紫外线转化成维生素D,维生素D对骨骼健康、皮肤、肌肉、免疫、肿瘤等均有大的影响。

5. 老年人尤其要补充优质蛋白和蔬菜

老年人(65-79岁)及高龄老年(80岁以上)由于牙齿、咀嚼功能、消化吸收能力及器官代谢功能下降,极易引起营养基本元素不足或缺乏。因此要强调奶蛋鱼等优质蛋白的补充,多吃果蔬等,注意膳食纤维及维生素和矿物质的补充。

张青梅

子,再加水适量。煮至莲子熟透,加上冰糖,溶化后,出锅盛碗中(2-3人份)。

百合银耳玉竹汤

功效:宁心安神,美容养颜。

原料:银耳30克,百合30克,玉竹30克,猪腱肉250克,蜜枣3枚。

制作方法:将猪腱肉切块,飞水去除肉腥味,银耳用清水浸透,切去硬实蒂部,切小朵。将全部材料放到锅中,加入适量清水,武火煮沸后,转文火煲1-2小时,用盐调味,即可食用(2-3人份)。

桂圆莲子鸡汤

功效:养心除烦,安神补血。

材料:桂圆10颗左右、莲子1小把、鸡半只、葱姜酒适量、盐适量

制作方法:鸡切块焯烫后洗去浮沫,桂圆、莲子用清水洗净备用;然后所有材料一起放入砂锅里,添加足量的清水和葱姜酒,大火煮开后转小火熬2小时以上至材料软烂,最后加盐调味即可。

“心”。夏季多吃苦能降心火,在潮湿闷热的地区,吃苦还能帮助祛除体内的湿邪。但是夏季吃苦不能一概而论,脾胃虚寒人就不宜吃太多苦。

宜晚睡早起

中医讲究“顺四时而适寒暑”,人的作息时也要顺应自然发展规律。夏季顺应阳盛阴虚的变化,要晚睡早起。晚睡即在晚上十一点前上床睡觉,早上六点左右起床。夏季午睡时间不宜过长,以半小时到一小时为宜。

宜健脾

夏季人们的脾胃最容易受损,因而夏季也是个养脾胃的时节。

中医认为“脾为后天之本,属土,内因于长夏”。夏季要注意护脾,多吃些健脾除湿的食物,例如薏仁、荷叶、赤小豆等。

三秘诀

冰糖莲子汤

功效:清心润燥。

原料:莲子100g,冰糖适量

制作方法:将全部的莲子放入水中洗净后,再泡入冷水中约1小时至微软。取一锅,放入沥干泡过的莲

明天将迎来夏至。炎炎夏日,没有胃口,怎样才能吃出健康?烈日当头,没有精神,怎样才能轻松度过夏日呢?有了这些小秘诀,助您轻松一“夏”。

三忌

忌油腻肥厚

夏至时节气温升高,人的消化功能相对较弱,这时不要吃太油腻或味道太重的食物,味道重、油腻的食物容易化热生风。夏季饮食要以清淡为主,煎炸食品要少吃。在清淡的同时也应注意营养均衡。

在夏季补充蛋白质可以选用海鲜蛋奶等,海鲜以白灼、清蒸为宜,既保留营养,又不会因味重给身体带来负担。

忌贪生冷

夏季不可贪凉,冷饮不可多吃,瓜果生食也不可过多,多吃容易损伤脾胃,尤其是年事稍长之人和体质稍弱者。

西瓜性寒,虽能去火消暑,但脾胃虚寒、消化不良的人吃多反而容易腹痛、腹泻。另外,晚上也要注意不要吃肉、面、生冷、粘腻之物,否则可见腹胀、吐泻交作等病

三宜

宜吃苦

“多吃苦”能清热养心,夏季对应五行中的“火”,“火”对应人体中的

症。除了在吃的上要注意不能贪凉,在睡觉、洗澡过程中也不可贪凉。不要用冷水洗澡,睡觉的地方不宜过凉。

夏季天气炎热,人的汗孔肌腠均处于开泄状态,因此,寒气极易侵入人体,导致阳气暗损。可以见到的病症如手足发冷,小腿转筋,双目视物不清,甚则变生原因不明的发热证。同时,即使是热水洗浴,亦要注意浴后避风。

忌空腹饮茶

夏季很多人喜欢喝茶,炎炎夏日茶能静心,但夏季不要空腹饮茶。

过多饮茶,尤其是空腹时饮茶,极易导致茶水消耗人体的阳气,如果再是喜欢食咸之人,咸味引茶入肾,消烁下焦肾阳,使人易于罹患手足疼痛之痹症,以及下元虚冷的腹泻、阳痿、痛经等病症。夏季饮茶,应是在餐后饮二到三杯为宜,有饥饿感则立刻停饮。

老年高血压患者警惕8个危险时刻

我国60岁及以上的人群中,每10个人当中就有6个患高血压。老年高血压患者警惕8个危险时刻。

1. 气温骤降时:每当寒流过境、天气降温之时,便是脑卒中的多发之日。因此在冬、春季节,高血压患者要做好防寒保暖。

2. 贪烟嗜酒时:大量吸烟与饮酒是导致脑卒中的重要原因,尤其对患高血压、动脉粥样硬化的老年人,极为危险。

3. 情绪波动大时:人

在愤怒、悲伤、恐惧或大喜时,血压会骤然升高,心率加速,容易诱发心脑血管疾病。因此,高血压患者要避免生气、着急。

4. 清晨 6:00~9:00:清晨人血流缓慢,体内缺水,血液浓缩,易引发脑梗。老年人在睡前和晨起后,适当喝些温开水,十分有益。

5. 餐后1~2小时:吃完饭后,消化系统需要较大的供血量来运转,心脏和大脑的血液就会相对减少,容

易导致餐后低血压,出现头晕、乏力、面色苍白、晕厥等。因此,老年高血压患者在进餐时不宜暴饮暴食,建议少食多餐,饭后可平躺半小时,不要立即做剧烈运动。适当调整降压药的用药时间,尽量不要在餐前服药,改为两餐之间服药。

6. 屏气排便时:老年人常有习惯性便秘,屏气用力排便时,腹压加大,血压升高。当血压超过脑血管壁承受能力时,就会导致血管破裂,发生脑出血。此外,

用力排便给心脏造成压力,易导致心肌梗死。因此,高血压患者多吃富含膳食纤维的食物。

7. 洗澡沐浴时:老年人 体温调节和血管舒缩功能较差,在热水或冷水刺激下,血压易发生波动。老年患者洗热水澡时水温不能过高,时间不能过长。

8. 不及时服药时:被诊断为高血压后,如不及时治疗,会发生心脏肥厚/心功能不全/心梗等;脑梗/脑出血等。

任伟

诚招产品体验官:500名

您还在为传统鞋子,挤脚磨脚担心吗?赶紧换金鞋坊健步老人鞋!金鞋坊健步鞋结合老人脚特点,专为老年人打造。

穿好鞋,金鞋坊。多重防护:防碰,防滑,防摔,防崴,防压,防磨,防震,防夹,防累。

值此公司周年庆,宜佳家购公司感恩回馈,为宣传推广公司品牌,原件298一双的金鞋坊按摩鞋,今天公司免费送,只限前500名来电。



联系电话:400-608-0868 19159025096



全脂羊奶粉来店团购

羊奶粉本身的营养、健康价值,毋庸置疑。特别是近年来,羊奶粉凭借着自身的食养价值,给人们带来营养的同时并收获了健康。作为关中奶山羊的知名品牌——珍倍健,可以让大家如何科学的、正确的选择一杯放心的“奶”!

珍倍健纯羊奶粉,配方是生羊乳,是新鲜的羊乳,原料新鲜、奶粉纯正。世界羊奶看中国,中国羊奶在陕西,羊奶之都在关中!北纬34.42,八百里苍翠秦川龙脉脚下,喝甘泉、食药草、天然无污染的大自然赐予奶山羊独有的生态,常言道:药材好药才好,而作为陕西关中奶山羊“羊奶粉”知名品牌的珍倍健,我们更坚信:奶源好奶才好!



0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线:125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

欢迎读者来店品尝

为了让中老年朋友辨别羊奶粉的差别,让更多的人喝到优质的羊奶粉,老年生活报康康商城推出“来店品尝纯羊奶”活动,品尝地点:市北区延安三路190号-4老年生活报康康商城康康店,另外原价198元/盒的珍倍健全脂羊奶粉,现在团购价只需78元/盒,每购一箱15盒只收14盒的钱,可以节省1878元,无论爷爷奶奶不喜欢喝,还是小孩子不喜欢喝,一律无条件退货退款,活动结束后恢复原价!