



远离认知误区 这样吃晚餐更健康



出场专家

河北医科大学第三医院营养科副主任医师 雷敏
石家庄市第一医院消化内科一病区主任医师 常丽丽

对于一些工作繁忙的人来说,常常是下午下班后才有充裕的时间为全家人做上一顿丰盛的菜肴,或者约上三五好友小酌一杯。可以说,晚餐是他们一天中最消耗时间,也最容易吃多、吃杂的一顿。然而一些疾病的发生与晚上不良的饮食习惯有关。晚餐吃错了,一些疾病就会找上门来。

本报记者 檀亚楠



1 晚餐过于丰盛,惹出一身疾病

近期体检小李体重超标,血糖值超标,被确诊为糖尿病。小李表示,一天中就晚上有时间好好吃顿饭,但是因为晚餐过于丰盛,且进餐时间不规律,给他的健康带来了隐患。

对于小李的情况,河北医科大学第三医院营养科副主任医师雷敏表示,晚上进食偏多,不容易消化,剩余热量囤积储藏,很容易形成肥胖。长期晚餐过饱,经常刺激胰岛素大量分泌,很容易造成胰岛负担加重,进而诱发糖尿病。

晚餐的最佳时间安排是晚上6:00至7:00,也就是距离晚上睡觉至少3小时,既不会

影响夜间的睡眠质量,又不增加休息时间身体代谢负担,也有利于体重管理。人的每日三餐都有一定的时间段,消化系统的工作时间也是有规律的,如果吃晚饭太晚,本该是消化系统的休息时间却强行让其工作,效率会降低很多,也会伤害到消化系统,长此以往会增加胃炎、胃溃疡、胰腺炎、脂肪肝的风险。并且晚餐吃得过于丰盛,加之饭后不运动,能量的消耗速度慢,就很容易引起血胆固醇升高,加之睡眠时血流速度减慢,大量血脂会沉积于血管壁之上,久而久之就会引起血糖升高、冠状动脉粥样硬化的发生。

2 注意饮食结构,宜吃到七分饱

雷敏表示,健康晚餐的食材构成主要是弥补早、中餐中缺乏的食材,在此基础上,保证晚餐的食物种类多样化,做到合理膳食,仍需遵循荤素搭配、粗细搭配、粮豆搭配等。如先喝清汤一碗;再吃清炒的蔬菜,不同于早中餐的蔬菜;再吃适量的早中餐没吃到的鱼、虾、鸡、鸭、鹅、蛋、豆制品;最后吃谷薯类,其中有25~50克的粗粮最佳。

此外,按照现代人的生活习惯,多数应酬、聚会也都会安排在晚上。对此,石家庄市第一医院消化内科一病区主任医师常丽丽表示,在外吃晚餐时,一要注意饮食卫生;二要注意不要暴饮暴食,不要吃得过快过饱;三要注意饮食结构,尽量低盐、低脂、低糖饮食,少食或不食红薯、玉米、豌豆等产气食物,辣椒、大蒜、洋葱等辛辣食物,咖啡、浓茶等令大脑兴奋的食物及高度白酒或大量冰镇啤酒。

另外,在外就餐一定要有数量的概念,再美味的食物也要保证食不过量。通常情况下,健康的晚餐宜吃到七分饱。所谓七分饱,就是胃里还没有觉得胀起来,没有负担感,食欲已经减弱,习惯性地还想再吃几口,如果此时把食物拿走,也不觉得遗憾,而且晚上睡前也不会觉得饿。

3 三餐饮食有讲究,晚餐误区别踏入

健康饮食的讲究非常多,一日三餐吃什么、怎么吃,其实都是有讲究的,尤其是晚餐。为此,雷敏特别为大家总结了几条常见的晚餐认知误区。

误区一:晚餐吃素才健康

雷敏表示,健康饮食应站在平衡膳食的角度,保证每一天、每一餐的食物均衡都很重要,要让每一种食材都发挥它的营养作用,来满足人体需要的几十种营养素。“世上没有不好的食物,只有不好的吃法”。如果早中餐吃得很素,晚餐再吃素,很容易导致蛋白质、铁、锌、钙等摄入不足,长此以往会导致营养不良,对身体健康不利;如果早中餐吃得较荤,晚餐吃点素,也未尝不可,这至少保证了一天的平衡膳食,但最佳的膳食搭配是每一餐都要做到荤素搭配。

误区二:不吃晚餐可以减肥

这种做法是错误的。减少了食物能量来源,不吃晚餐对部分人的确有效,可以瘦一些,但其实只要一天中总能量消耗大于能量摄入也都会瘦。如果一天中摄入能量已经超标,比如中午大吃了一顿,即使不吃晚饭也不会瘦下来。有研究表明,在规定一天总进食量的前提下,每天吃六餐饭比吃两餐饭更减肥,可见少吃一顿晚餐也不会更减肥。另外,雷敏提醒,不吃晚饭减肥的做法是不健康的,很容易由于饥饿难耐突然暴饮暴食或者增加高脂、高能量食物的摄入,更容易导致体重反弹。

乐享健康大讲堂

乐享健康大讲堂精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

8月19日省中医院有健康讲座

8月19日上午9:00~11:30,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办公益讲座,该院皮肤科副主任医师刘湘为大家讲解《带状疱疹的中医诊断与治疗》。

8月22日医大四院有健康讲座

8月22日下午3:00~4:00,河北医科大学第四医院东院区将在该院门诊楼四楼多功能厅举办健康讲座,由消化内科病区主任殷飞主讲《肝癌的介入+靶向治疗》。

8月23日医大一院有健康讲座

8月23日上午9时,河北医科大学第一医院将在门诊楼五楼多功能厅举办公益知识讲座,脑卒中科主任苑振云主讲《脑卒中的危害及防治》;肾内二科副主任医师牛哲丽主讲《水肿的常见疾病》。

业界动态

8月21日北京大学人民医院专家到以岭健康管理中心坐诊

本报讯(记者檀亚楠)近日,河北医科大学附属以岭医院与北京大学人民医院联合成立了“肺小结节病变联合诊疗中心”。今后,北京大学人民医院胸外科专家团将在河北以岭医院东院区(河北以岭健康管理中心)定期(每月第四周,周二下午)出诊。

8月21日(下周二)下午北京大学人民医院胸外科暨胸部微创中心副主任医师隋锡朝将在河北以岭健康管理中心坐诊。预约咨询电话:400-625-1999。

多吃橄榄有助强健骨骼

近日,意大利科学家针对老年人饮食习惯与骨骼健康关系的一项调查显示,地中海饮食(尤其是橄榄和橄榄油)能够增加老年人的骨密度。

地中海饮食指地中海沿岸的饮食风格,包含水果、蔬菜、坚果、五谷杂粮、橄榄油和鱼类等。以往研究表明,它能抵御心脏病、老年痴呆症和癌症。意大利博洛尼亚大学研究人员对1150名年龄在65~79岁的参试者进行了一年多的随访,其中一半人坚持食用以橄榄油、坚果等为主的地中海饮食,同时少吃乳制品和肉;另一半人的饮食不受限制。参试者被全程记录腰椎、下背部以及股骨颈处的骨密度。分析结果显示,与饮食随性者相比,那些坚持地中海饮食的参试者并未随年龄增长出现骨密度下降,反之,他们的股骨颈部位骨密度有了明显提升。股骨颈是连接大腿根部与臀部的骨骼,骨质疏松症患者此处很容易骨折。

研究人员建议,有骨质疏松症的患者通过多吃橄榄油、坚果、鱼类和杂粮,可降低骨折风险,且安全无副作用。(人民网)

