

# 顿顿吃肉为何就是胖不了

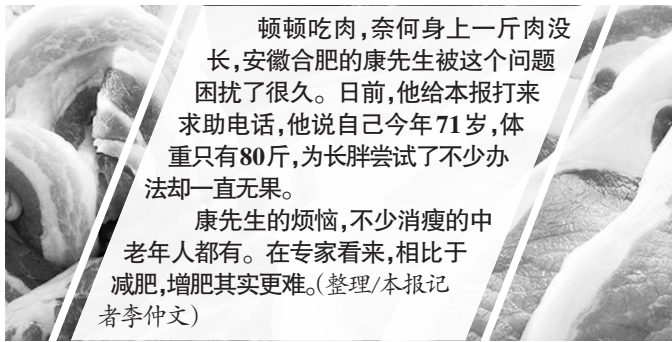
太瘦或比肥胖更危险

过瘦可能导致的健康影响比肥胖更大。有研究显示,人如果过瘦,早亡风险甚至比肥胖者更大。消瘦者不仅体内的肌肉、脂肪含量过低,容易疲倦,体力差,而且抵抗力低、免疫力差、耐寒抗病能力弱,易患多种疾病。比理想体重轻 15%的人比体重正常和微胖的人更容易患消化系统疾病、肺炎、流感、心脏病等。

此外,过于消瘦者普遍存在营养摄入不均衡的问题,铁、叶酸、维生素 B12 等营养素摄入不足易造成贫血。另外,过于消瘦的人一般热量摄入不足,身体组织中的脂肪加速消耗,胆固醇也随之移动,导致其在胆汁中的含量增加,长期如此易形成胆结石。

建议瘦子们少食多餐

瘦人若想科学增肥,首先可尝试改善饮食习惯。



顿顿吃肉,奈何身上一斤肉没长,安徽合肥的康先生被这个问题困扰了很久。日前,他给本报打来求助电话,他说自己今年 71 岁,体重只有 80 斤,为长胖尝试了不少办法却一直无果。康先生的烦恼,不少消瘦的中老年人都有。在专家看来,相比于减肥,增肥其实更难。(整理/本报记者李仲文)

不少瘦弱的人常有偏食习惯,比如有的只喜欢吃米饭,不爱吃面食;有的只爱吃蔬菜,不喜欢吃荤腥等。如果你也有偏食习惯,就要注意增加食物品种,鱼肉蛋奶、蔬菜水果等都要有所搭配。对于那些不思饮食或胃肠功能弱的瘦子,平时可增加一些开胃、刺激食欲的食品,如水果、山楂片等;做菜时,适当加些醋、葱、蒜、胡椒、辣椒等调味品,使食物可口,增进食欲;也可以在两次正餐之间增加 1 杯酸奶,或吃一些坚果。

另外,建议瘦子可将进餐次数适当增加为一天 4~5 顿,晚餐要吃得稍多和好一点。

想长肉先调理脾胃

在广东省中医院消化科副主任医师胡丽娟看来,怎么吃都不胖并不是好事,这种现象在中医里叫“消谷善饥”,主要是由胃火旺盛引起的。其根源是体内津液少,这类人的舌头很红、舌苔少、解便小粒而干结。西医所说的胃液、胰液、唾液等消化液全都属于中医

的“津液”,一旦津液不足,吃进肚子里的食物就很难被消化、吸收和利用。

调理的关键是先把胃火降下来,可以多吃些百合、银耳、麦冬、沙参、玉竹等。在降胃火的基础上,还应注意补脾,可喝点四神猪肚汤。取白茯苓 10 克,山药 20 克,莲子 10 克,芡实 10 克和猪肚一个。煮一锅水,加入 3 片姜和半碗米酒,沸腾后放入猪肚,煮几分钟至猪肚变硬,捞起冷却后切好备用。煮沸清水,放入猪肚、各种药材、姜、葱和半碗米酒,武火煮 20 分钟,转小火煲两个小时,加入盐调味即可食用。每周喝两三次,坚持两个月,有助于健脾润燥。



## 喝大豆南瓜汁 改善视力

在这推荐两道护眼食疗方。

大豆南瓜汁:取南瓜 100 克,大豆 20 克。将南瓜洗净,去皮,用锅煮熟;大豆洗净煮熟。将南瓜和大豆用榨汁机榨汁后即可饮用,滤出的果泥可当零食食用。

胡萝卜玉米饼:取豌豆 50 克,胡萝卜 50 克,玉米 50 克,面粉 200 克,鸡蛋 1 个。将胡萝卜切成小块。锅中倒入少许油,放入豌豆、胡萝卜、玉米,翻炒三四分钟,将其倒入大碗中,加入鸡蛋、面粉、适量盐拌匀。锅中倒入少许油,舀一小勺面糊倒入锅中,摊成圆饼,煎至熟透即可。(杭州市第一人民医院营养科主任 杨任华)

## 栗子炖乳鸽 补肾强筋

南方的冬天来得总是特别晚,所以到了 11 月还是不太冷。这个时候不适合大补,而是适合平补。说起平补,比较适合的就是一些药食两用的材料,此时喝点栗子乳鸽汤,有益气健脾、补肾强筋的功效。乳鸽是一种补气益肾的食材,与栗子相配,虽平和,但功效倍增。

取栗子 200 克,乳鸽 2 只,虫草花(干)20 克,生姜 2 片(2~3 人份)。把乳鸽洗净斩件,栗子去壳和皮,切成两半,虫草花稍冲洗。把所有备好的材料放入炖盅内,加水 600~800 毫升,炖 1.5~2 小时,加盐调味即可。(摘编自《广州日报》)



## 秋季燥咳 吃二冬百合膏

秋季昼夜温差大,加之气候干燥,空气中缺乏水分,易引起燥咳。表现为干咳不止、咳痰不爽,并伴有口干咽痛、声音嘶哑等症状。此时不妨试试二冬百合膏。

取天门 200 克,麦冬 200 克,百合 100 克,蜂蜜 50 克。将天门、麦冬、百合清洗干净,一同放入锅内,加入适量清水,用文火熬两小时,滤取汁液,浓缩成清膏。加入蜂蜜,搅拌均匀,装入清洁干燥的瓶内即可。每次 15 克,每日两次,用温水调服。

此膏有养阴清肺、润燥止咳的功效,适用于燥咳痰少者。(河南省中医院健康体检中心医师 李琳琳)

## 吃进去的抗衰产品很难起作用

如今,外敷抗衰、美容产品等已经很难满足大众需求,更多人开始追求口服抗衰、美容产品。这些产品真管用吗?

神经酰胺口服效果缺乏研究支撑 号称“只要吃一包就相当于给全身涂了保湿霜”的神经酰胺最近晋升为美容界“网红”,商家称其能改善皮肤干燥、细纹,具有保湿抗衰老等效果。对此,中国整形美容学会抗衰老分会青年常务委员许进前主任说,目前关于口服神经

酰胺的研究证据太少了,并没有足够的证据证明口服神经酰胺具有上述的护肤作用。

烟酰胺就是维生素 B3 烟酰胺被商家宣传为美白性价比之王。天津市泰达医院皮肤科陈保疆主任介绍,烟酰胺就是维生素 B3,临床上主要治疗糙皮病、烟酸缺乏症导致的口炎、舌炎等疾病。烟酰胺本身并不高,人吃完粗粮、蔬菜等食物,通过体内代谢也会产生烟酰胺。

口服产品或难被吸收 胶原蛋白等也受大众追捧。科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋表示,胶原蛋白是大分子结构,不能被人体直接吸收,需通过消化系统转化成氨基酸,再由不同种类的氨基酸组成人体不同部位所需的蛋白质。因此,吃下去的胶原蛋白产品能不能再次转化为胶原蛋白,能转化为多少胶原蛋白,都是问号。(摘编自《科技日报》)

## 念好“四字经”养护膝关节

眼下天气越来越冷,去医院看关节炎的老人也多了起来。对老年人来说,这个时候最容易出现膝盖受冷的情况,很多老年人的关节部位容易旧疾复发。

坏习惯会伤及膝盖 浙江杭州的楼大妈每天出门买菜都习惯骑电动车。天气降温了,每天吹着嗖嗖冷风也照骑不误。没几天,她就感到关节处疼痛肿胀。

家住贵州贵阳的符先生习惯早起出门散步,小区一块

高地是他的主要活动场所。可是,这块地方风大凉快,没戴护膝的符先生总感觉膝盖凉飕飕的,去医院一检查,原来膝盖关节炎犯了。

保养膝关节有本“四字经” 在专家看来,秋冬季节要对膝关节做一些格外的保养措施。

佩戴护膝。浙江省中医院风湿免疫科主治医师关天容提醒,老年人出门尤其是在阴雨天外出时,一定要记得佩戴护膝。晚上坚持用热

水泡脚,还可以用热毛巾局部热敷膝盖。

手温暖膝。北京体育大学运动医学与康复学院教授王安利建议,平时坐着时不妨用手温对膝关节按摩保养。五指分开,两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上,利用手心温热对膝盖进行加温按摩。然后,用十指抓扣将膝关节轻轻提起,增加膝盖骨和膝关节间的空隙,坚持两秒放松后再提起,反复 10 次即可。(摘编自《每日商报》《贵阳晚报》)

## 头发爱打结 或因脾胃虚损

从中医养生的角度讲,健康的头发应该是柔软、有弹性、发色亮泽光滑、无缠结分叉的。但如果发质背离了这个标准,就有可能是身体发出的健康警报。比如,发梢变细、容易打结,梳理时易折断是脾胃虚损的表现之一,此类人群还常伴有面黄肌瘦、营养不良等情况。

这类人平时应多吃富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、黄豆、核桃、花生米、芝麻等。同时,饮食要有节制,多吃绿豆、扁豆、丝瓜、薏苡仁、冬瓜等有健脾除湿作用的食物。脾胃不和者,不宜过食生冷、肥甘厚味的食物,烈酒浓茶更要远离。(甘肃省第二人民医院中医首席专家 王世彪)

## 按揉阳交穴 缓解坐骨神经痛

阳交穴是治疗坐骨神经痛的重要穴位。

取穴方法:在小腿的外侧,外踝尖上七寸,腓骨后缘。取穴时腓横纹头与外踝尖连线上的中点向下量一横指,腓骨后缘处即是阳交穴的位置。

按摩方法:采用按揉的方式,将食指的指腹按压在阳交穴上,以穴位为中心旋转按揉左右两侧的穴位,每次各按揉 1~3 分钟即可,力度要均匀、适中,每天可按揉数次。(摘编自《针灸甲乙经》)



安徽省阜阳市的赵其英今年虚岁 101 岁,耳聪目明、走路麻利,根本看不出是位百岁高龄的老太太。近日,这位老人向看望她的学生们演示了穿针。不到 3 秒钟,老人便把细线穿进了针眼。就在大家瞠目结舌时,老人又顽皮地把线拉出来,再度穿针引线,连续三次,次次不到 3 秒钟成功穿过针眼。

赵其英说,自己之所以能健康长寿,或与良好的生活习惯分不开。年轻时,她经常做农活,练就了硬朗的身板。现在,即便家里添置了很多智能电器,但她仍旧坚持自己动手。家里的自动洗衣机她几乎没碰过,坚持自己手洗,“这是很好的锻炼方式,洗几件衣服就能出一身汗”。赵其英还擅长做衣服、鞋帽等。现在年

轻人都习惯买衣服,她的特长没了发挥的地方,但看到子女们的衣服掉了扣子或破了一点,她还是帮着缝缝补补。

赵其英不习惯在家宅着,她喜欢出门闲逛,散步锻炼了她的身体,跟人聊天让她开心并保持清醒的头脑,“别看我 101 岁了,一点不糊涂,年轻时的事记得很清楚”。(摘编自《颍州晚报》)

## 百岁老人 3 秒穿针