



夏日低糖水果清单

你对照着吃不怕胖



水果和减肥的关系,让人有些迷惑。有的人,实行吃水果减肥法;而有的人,减肥时不敢吃水果。其实,水果有抗肥胖的作用,但只吃水果减肥,是万万使不得。这里有一份夏日低糖水果清单,对照吃不怕胖哟!

低糖水果清单“夏日版”

A 水果抗肥胖的机理

大量流行病学研究表明,绝大多数水果是有益于减肥和长期的体重控制,这里的水果特指新鲜、完整的水果,科学研究表明,新鲜、完整的水果“抗肥胖”的机理包括:

- 1.帮助减少热量摄入
- 2.提供饱腹感
- 3.水果中的微量营养素影响肥胖相关代谢途径
- 4.水果中的植物化学物增加抗肥胖的作用
- 5.调节肠道微生物

水果中水分含量通常在90%以上,水分多,干货少,是一类低能量密度食物。用它代替饼干、薯片、炸鸡等高能量密度食物,那是相当有利于减肥的。除了水分,水果还能提供丰富的膳食纤维,如果吃完整的水果,就会增强饱腹感,帮助减少饥饿感。加工水果制品比如果汁、果干,则含更多的糖、更少的纤维或更少的水。相比完整水果,它们属于高能量密度的食物。因此,用加工水果取代完整水果,可能是促进肥胖的因素。

当然了,任何有热量的食物,吃多了都会胖,新鲜水果也一样。如果三餐正常吃,外加大量的水果,那就等于增肥了。

如果你怕胖,或者是糖尿病患者,可以优先选低糖水果。这几种夏日常见的水果,含糖量都不高,可以换着吃起来。

- 蓝莓 48千卡/100克
 - ①花青素含量高
 - ②高纤维
- 桑葚 43千卡/100克
 - ①纤维多、维C多
 - ②富含花色苷等抗氧化成分
 - ③含有比较多的铁、钙
- 桃子 42千卡/100克
 - ①高纤维
 - ②红肉、黄肉富含酚类抗氧化物质
 - ③黄肉富含胡萝卜素
- 西瓜 41千卡/100克
 - ①红瓤富含番茄红素
 - ②纤维少,升糖快
- 杏 38千卡/100克
 - ①富含胡萝卜素
- 哈密瓜 34千卡/100克
 - ①富含胡萝卜素
- 杨梅 30千卡/100克
 - ①富含花色苷,颜色越深含量越丰富
- 木瓜 30千卡/100克
 - ①富含胡萝卜素
 - ②高维C

当然高糖水果也不是不能吃,控制量,或者适当减去部分主食,找回平衡即可。相比较含糖量,更应该关注食用量:总量别超标,一次别太多。做到这一点,就不用纠结选哪种水果了,高糖低糖都健康。这也是为什么更推荐大家选新鲜、完整的水果。因为相比水果干、冻干水果、果汁等水果制品,吃新鲜、完整的水果比较不容易吃过量。

C 水果餐减肥 = 变相节食

不吃其他食物、只吃苹果、黄瓜,即便不限量,也会把热量降低到正常进餐时的六成以下。那么一个大热量差,当然能让你在短期内看到体重下降。这就是节食,并不是苹果、黄瓜有什么体重消失术。但这样掉的主要不是脂肪,而是身体蛋白质和水分排出带来的体重下降。不仅没有真正减了肥,还丢失了宝贵的肌肉,并伴随着营养不良、基础代谢下降的麻烦。得不偿失!

B 低糖水果清单“夏日版”

D 水果食用指南

健康专家建议爱美的你多吃水果,保证每天摄入200~350克新鲜水果,水果有大有小,怎么吃请看过来。

- ◆一粒粒的小水果,一天可以来一捧;
- ◆中等大小的,比如猕猴桃、番茄茄,2~3个;
- ◆拳头大小的,比如桃子、梨、苹果,1个就够了;
- ◆一个大水果,切小块儿装一小碗,或者厚厚切一片。

据澎湃新闻



“腰酸、背痛、腿抽筋” 吃补钙药就够了吗?

“腰酸、背痛、腿抽筋”要补钙”的广告语已深入人心,不少老年人给自己套上“缺钙”的帽子,并自行服用钙剂。有些老年人会纳闷?每天都吃钙片,怎么还会腰痛?医院配的钙片与广告里的药哪种好?对此,记者请来健康专家来为大家解答。

人体为什么会骨质疏松

骨质疏松是一种以骨量低下,骨髓结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。

骨代谢是新骨不断生成,旧骨不断吸收的过程,两者之间保持着动态平衡。骨组织的不断更新,维持着骨骼的强度和韧性。但随着年龄的增长、人体的衰老和疾病等原因,骨的动态平衡遭到破坏,导致骨的丢失而引起骨质疏松。

基于以上生理、病理过程,治疗骨质疏松的药物可以分为三类:促进骨形成的药物、抑制骨吸收的药物和其他类,而钙剂与维生素D为骨健康的基本补充剂。

如果把人体的骨骼当成一幢“骨骼大厦”,那么钙剂就像是主要的原材料——砖头,虽然至关重要,但光有砖头,没有水泥、钢筋还不能形成人体坚固的“骨骼大厦”。要治疗骨质疏松,每天补钙还不够,还需要维生素D、双磷酸盐等水泥、钢筋加固“骨骼大厦”。

至于每个患者具体需要哪种药物,是造房子的原料不足,还是“年久失修”需要加固,还得根据化验、检查,由医生开处方。

补钙药物该如何选择

根据《原发性骨质疏松症诊疗指南》,成人每日钙推荐摄入量为800毫克,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量1000~1200毫克。

我国居民每日膳食约摄入元素钙400毫克,故尚需补充元素钙约500~600毫克/天。我国医药市场上的钙补充剂可概括为6大类,它们各有各的特点:

- 1.碳酸钙:钙含量高,副作用小,价格便宜,吸收率高,可达40%,使用广泛。
- 2.磷酸氢钙:含钙相对较高,达23.3%。缺点是药片崩解和吸收较难,含磷高,肾功能欠佳者慎用。
- 3.乳酸钙:容易溶解,但钙含量低,较适合婴幼儿。
- 4.枸橼酸钙:水溶性好,生物利用率也较磷酸钙好,含钙量为21.1%。其吸收不依赖胃酸,适合老年人服用。
- 5.有机钙:主要包括氨基酸钙与蛋白螯合钙,吸收率相对较高。
- 6.活性钙:是生物钙(贝壳类)高温煅烧而形成的钙混合物,钙含量高,但其水溶液是强碱性,对胃肠道刺激大,不适合老年胃酸缺乏者。

健康专家提醒大家,如出现“腰酸、背痛、腿抽筋”等症状时,单纯补钙不能根本上改善骨量的流失及疼痛等症状,还需服用抑制骨吸收药物和促进骨形成药物。不管是国产还是进口的钙补充剂,人体对补钙的吸收率仅在30%左右,而并非一些广告中说的95%的吸收率。“钙剂”的选择因人而异,建议咨询医生或药师。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号

重慶南岸区公共汽车有限公司公告
重慶南岸区公共汽车有限公司...
公告编号:2023年0419号