

7岁到70岁,怎么吃才健康

每个年龄段都有自己“专属”的烦恼,随着年龄的增长,我们的营养需求和承受的压力也会随之改变。据英国营养学家罗伯·霍布森和心理学家梅格·阿罗尔提出,从儿童到老年不同年龄段的人应当遵循不同的营养策略,这样对身心都有好处。

10岁前:花样多吃蔬菜

如今一些小朋友已经出现了如焦虑、抑郁等心理健康问题,甚至有2%的孩子被诊断为抑郁症。研究人员发现,不健康的饮食与抑郁、情绪低落有关。

要想让小朋友们吃蔬菜,必须从“颜值”上入手。比如把食物做成沙冰或榨汁喝进去,还有那些爱心便当里的星形蔬菜,都能“诱惑”他们吃下去。还可以尝试健康零食——蔬菜蘸酱,用各种口味的酱料花式搭配蔬菜。

10~20岁:补充维生素D

资料显示,20%的青少年在18岁前都至少抑郁过那么一阵。要知道,情绪低落正是缺乏维生素D的常见症状。维生素D、铁、镁和维生素B族摄入不足可能会影响情绪和活力。服用维生素D补充剂是保证青少年摄入维生素D最有效的方法,每周吃两次油性鱼类也可以有效补充。

20~30岁:一天三顿不能少

饮食的关键是回归基础的健康习惯,坚持每天吃三顿营养丰富的饭格外重要。要保证补充足量的优质蛋白、健康脂肪、全麦食品和蔬菜,还要记得少吃零食。另外要知道,绿色果汁、蛋白质奶昔等“流行”的代餐并不是快速修复健康的灵丹妙药,只是对合理均衡膳食的额外补充而已。

30~40岁:补充维生素C

人到中年,烦恼可谓来自方方面面,每

天的压力会让人感到焦虑、情绪低落,甚至不愿意运动;反过来压力又会影响到营养和维生素的均衡。在这个年龄段,重要的是饮食的均衡多样以及为将来健康的老年打好基础。

40~50岁:该控制食量了

40岁是人生中极具挑战性的时刻,此时可以尝试蝉联最健康饮食榜首的地中海饮食。宜多吃富含植物雌激素的大豆制品和富含木脂素的坚果、种子、浆果和绿色蔬菜,可以延缓更年期症状。尤其是豆类,它们富含纤维,可以缓解便秘并帮助管理体重。还有最重要的一点就是减少食量,限制碳水化合物的摄入水平。可以选择糙米、藜麦、燕麦等高纤维主食;多吃蛋白质和纤维有助维持饱腹感,平衡血糖水平。

50~60岁:ω-3护大脑

随着年龄增长,健康状况会恶化。要关注饮食对大脑健康的影响,含脂肪和糖的饮食会增加低密度脂蛋白胆固醇水平,可能会加速大脑中β-淀粉样蛋白的形成,它可能与阿尔兹海默症患者大脑受损有关联。为了保持健康,地中海饮食也是必不可少的参考项,水果、蔬菜、橄榄油和全麦食品有助于改善血管健康,降低中风风险。为了补充对大脑和心脏健康都有益的ω-3脂肪酸,应该多吃鲑鱼、鳕鱼等油性鱼类。还有一个保护大脑健康的好帮手就是浆果,富含花青素等抗氧化物质,可以对抗氧化应激和炎症,延缓大脑老化和神经退行性疾病。

60~70岁:多吃硒抗氧化

到了60岁反而精神状况会好很多。有一项针对4000多名45~70岁人群的调查发现,退休后的男性焦虑程度降低了80%,女性降低了40%。不过,这个时候要多多注



意身体状况,尤其是关节。蔬菜、坚果、种子类等富含植物性食物的饮食能提供丰富的抗氧化物,防止细胞受损,减少关节炎等炎症。另外,ω-3脂肪酸也可以帮助对抗风湿性关节炎等疾病。研究人员建议每天应摄入至少2.7~3克的ω-3脂肪酸,这意味着每周要吃两次,每次150克油性鱼类。

还要注意补充硒。硒是一种抗氧化物,能保护细胞免受损伤。如果不注重细胞的损伤情况,则会导致骨骼和肌肉的退化。食物里面富含硒的要数蘑菇。还可以考虑多吃糙米。一杯糙米含有19微克硒,还富含维生素B和纤维素。

70+ 饮食重点:注意补钙多喝水

70岁人面临最大的健康问题就是孤独。遛弯或跳跳广场舞,参加有组织的锻炼都可以缓解孤独。同时也可以尝试力量和平衡训练。这个年龄的人肌肉重量开始下降,因此要大量摄入蛋白质和钙。为了保持骨密度,需要多吃包括乳制品、绿色蔬菜、干果等富含钙的食物。维生素D是吸收钙的必要条件,老年时维生素D不易被皮肤吸收,所以这个年龄段应该每天服用维生素D3补充剂。另外,脱水也是眩晕和站不稳的主要原因之一,重则会造造成摔倒和骨折,因此多喝水也很有必要。

解毒利水的赤小豆,保健药膳这样吃

赤小豆又名红豆、红小豆、赤豆、朱豆,为豆科一年生半缠绕草本植物赤小豆的成熟种子,全国各地均有栽培,夏秋荚果成熟时采收,晒干,除去荚壳、杂质,即可药用。

赤小豆的保健价值

《神农本草经》说赤小豆可“消水肿”;《名医别录》说它“治泄泻,利小便”;《本经》言其“消热毒痈肿,散恶血不尽,烦满,治水肿及腹胀满”。赤小豆性味甘、酸、平,入心、脾、小肠经,有健脾益气、利水除湿、解毒排脓之功。甘能补脾,性善下行而利水,为滋养性食疗佳品。

赤小豆的临床应用

临床上,内能通利水道,使湿热下行而消肿,故可用于肾炎水肿、脚气水肿、营养不良性水肿、轻度黄疸和泻痢、便血等,对脾虚湿盛、水肿胀满、肢体重困等疗效甚佳;外可消血热之毒,故能治疗痈肿、疮毒之症。外科用于治疗皮肤红肿作痛,常配合清热解毒药同用,亦取其下行利湿、行血消肿的作用。

赤小豆的药膳方

赤小豆还是药膳的常用原料。夏主心,夏季属火,对应五脏中的心。夏天天气高温炎热,最容易出现心火炽盛,这时候最适宜多吃些赤小豆。现介绍几则验方,仅供参考。

- 1.赤小豆50克,大米50克,煮粥服食。可健脾利水,适用于水肿病、脚湿气及中老年人肥胖症等症。
- 2.赤小豆30克,鸡内金10克,煮粥,作早餐服食。可清热利湿、消积化痰,适用于尿频、尿急、尿道疼痛、尿液浑浊及小腹作胀等症。
- 3.赤小豆叶30克,桑白皮15克,水煎服,每日1剂。可健脾利水,适用于水肿、脚气、腹胀及腹泻等。
- 4.赤小豆叶30克,桑皮15克,紫苏叶10克,生姜3片,水煎服,每日1剂。可宣肺利水,适用于脚气、通身肿、二便涩少和气促者。
- 5.赤小豆、薏苡仁各50克,防己12克,甘草6克,水煎服,每日1剂。可清热行滞,适

用于肠痈,湿热气滞瘀凝所致者。

- 6.赤小豆100克,当归10克,水煎服,每日1剂。可清热凉血,适用于便血、先血后便和肠风便血者。
- 7.赤小豆30克,西瓜皮15克,玉米须15克,冬瓜皮15克。把所有配料捣烂,入砂锅水煎煮2次,每次30分钟,合并汁液300毫升。每天3次,每次服100毫升。清热解暑、利水消肿,适用于肾炎水肿、小便不利、尿路感染等。
- 8.赤小豆30克,红苕豆30克,红枣20枚。将配料放入水锅中,用旺火煮沸后改用小火煮烂即可。每天早、晚食用。健脾利湿,适用于营养不良性水肿、贫血等。
- 9.赤小豆20克,竹叶10克,乌梅10克。将赤小豆、竹叶洗净,置锅中,加乌梅、清水500毫升,急火煮3分钟,改文火煮30分钟,滤渣取汁,分次饮用。清热利湿,适用于早泄属肝经湿热者,症见口苦舌痛、小便黄赤、阴囊湿痒等。
- 10.赤小豆20克,薏苡仁20克,粳米50

克。将赤小豆、薏苡仁洗净,置锅中,加清水1000毫升,加粳米,急火煮开5分钟,改文火煮30分钟成粥,趁热食用。清热除湿。适用于大肠属湿热下注者,症见腹胀腹痛、里急后重、肛门发热、小便赤等。

11.赤小豆30克,鸡内金10克。鸡内金研末。按照平常方法煮赤小豆,于赤小豆将熟时,放入鸡内金未调匀,可作早餐食用。清热利湿、消积化痰,适用于颜面部青春痘、黄褐斑、身体肥胖女性。

12.赤小豆100克,薏苡仁100克。赤小豆、薏苡仁浸泡半天,加水500毫升,文火煮烂,分次服用,每日3次。利水消肿,适用于丹毒下肢肿胀明显,或伴水疱。

【温馨提醒】夏季吃赤小豆要分清体质。赤小豆有利尿消肿的效果,尿频、小便清长的人不适合食用。身体瘦弱的人也不宜过食赤小豆。注意不要误把红豆当赤小豆。豆科植物相思子的种子俗称红豆,其性味辛、苦、平,有大毒,两者不可混用,以免中毒。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com

门店已经试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

6-121