

中秋到庆团圆 五类人群不宜吃月饼

中秋将到，餐桌上总少不了那香甜的月饼。月饼含有高热量、高油脂和糖分，是典型的“三高”食品。若是馅中有蛋黄，更是高胆固醇的食品。因此，月饼不可多吃，浅尝即可。对于某些特殊人群，吃月饼时更要注意。



月饼按成分分为三类

一类是脂肪和糖分极高。比如双黄、莲蓉月饼。另一类是胆固醇偏低，但是糖分很高的月饼，比如五仁、豆沙月饼。还有一种是所谓的无糖月饼，实际上只是不含蔗糖成分。

糖尿病患者最忌甜食，不能将月饼当成正餐吃，因为月饼馅儿内多用豆沙或枣泥及猪油等合成，含糖及脂肪量均很高，外皮的面粉为求香酥，制作时多添加了很多动物性油脂，若吃过量血糖马上会升高，油脂也会摄取过多。

若当天吃了月饼，则应减少米饭及油脂的摄取量，以平衡一天的饮食量。高血脂患者要特别注意月饼里的蛋黄，因为胆固醇较高，一般建议胆固醇的每日摄入量以不超过400毫克为原则，而1个蛋黄约有600至1500毫克，

高血脂患者宜少量食用蛋黄馅的月饼，以免影响病情。月饼大多含高热量，对于体重过重、肥胖者更应该小心，1碗米饭的热量为272卡路里，1个小小的蛋黄酥就有250卡，1个4至5两的广式月饼热量则有500卡，相当于两碗米饭，苏式月饼也有约300卡。

高血糖患者宜少量食用蛋黄馅的月饼，以免影响病情。

3. 心脑血管疾病患者
此类患者千万不要多吃月饼。因为月饼中的糖、油脂等可增加血液粘稠度，加重心脏负担，不利于患者康复，甚至可诱发心脑血管疾病。

4. 脂溢性皮肤病患者
如脂溢性皮炎、痤疮等患者。研究认为，这类皮肤病的发生、发展与糖类、脂肪的摄入过量有关。过多食用月饼会使皮脂腺分泌增加，使病情加重。

5. 肝病患者
患有肝病的人不宜吃月饼，因月饼比较干、粗糙，加之患者食道下段、胃底静脉曲张充盈，血管变细，吃月饼后很容易导致食道下段破裂出血，造成病情恶化。

这些疾病人群不宜吃月饼

1. 糖尿病患者
因月饼含糖量高，吃得过多，可使血糖急剧升高，加重糖尿病患者体内糖代谢紊乱，使病情加重。所以，糖尿病患者以少食和不食月饼为好。

2. 十二指肠炎和胃炎患者
吃月饼是一种口福，可是对于十二指肠炎和胃炎患者则不可图这种口福。因为吃月饼会分泌大量胃酸，强烈而持续地刺激溃



给高血压患者的九点饮食建议



高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。得了高血压，我们应当遵循食物多样化及平衡膳食的原则，减少摄入富含钠盐、油脂和精制糖的食物，限量吃烹调油。在饮食习惯上，进食应有规律，不宜进食过饱，也不宜漏餐。今天就讲讲有了高血压，该如何合理选择食物。

1. 谷类食物为主，常吃薯类
应增加全谷类和薯类食物的摄入，粗细搭配。根据身体活动的不同，每天谷类和薯类的摄入量不同，轻、中度身体活动的高血压患者，每天应吃谷

类150~400克，其中1/3~1/2为粗粮和杂粮。少吃或不吃加入钠盐的谷类制品如咸面包、方便面、挂面等。

2. 动物性食品适量吃
选择鱼、虾、禽、蛋和瘦肉类食品，每天吃鱼虾类25~50克、禽肉25~50克、蛋类25~50克、畜肉类25~50克。少吃或不吃高钠盐、高脂肪、高胆固醇的动物性食品。优先选择脱脂或低脂牛奶、酸奶，每天摄入奶类200~300克。

3. 每天吃点豆制品
每天适量吃豆制品，如豆

腐、豆浆、豆腐脑、豆腐干、豆腐丝等。每天摄入豆腐干50克，其他豆制品按水分含量折算。不宜吃豆豉、豆瓣酱、腐乳、臭豆腐、咸豆汁等。

4. 顿顿蔬菜，天天水果
每天吃蔬菜500克，至少3个品种，5个品种以上最好。每天摄入的蔬菜中要有深色蔬菜、叶类蔬菜等；推荐吃富钾蔬菜，例如菠菜、芥蓝、莴笋叶、空心菜、苋菜等；每天吃水果至少200克，每天至少1个品种，两个品种以上更好。

5. 经常吃点坚果
可适量吃坚果，每周50克，吃坚果时应注意控制摄入的总能量，合并肥胖和超重者应注意防止摄入过多的脂肪，以免增加体重或导致减重失败。

6. 适量吃植物油
优先选择富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、菜籽油、茶籽油以及含多不饱和脂肪酸的大豆油、玉米油、花生油等。尽量不吃动物油、椰子油、棕榈油。每天烹调用油控制在20~30克。少吃或不吃油炸和富含油脂的

食品以及含反式脂肪酸的食品，如蛋糕、点心、人造黄油等。

7. 不喝含糖饮料，尽量不喝酒
不喝含糖饮料和碳酸饮料，足量喝白开水、茶水(红茶和绿茶)等，适量地喝果汁和蔬菜汁。限制饮酒，尽量少喝或不喝酒。

8. 不吃辛辣食物
少吃或不吃特别辛辣和刺激性的食物，也不推荐饮用浓茶和浓咖啡。

9. 不同高血压患者饮食注意事项
无盐膳食：适宜高血压合并水肿、肾功能不全等患者；

低钠膳食：适宜高血压危象或合并心衰等患者，适当注意限制水分的摄入。

限制富含嘌呤的食物：适宜高血压患者合并高尿酸血症或痛风时。

限制富含维生素K的食物：适宜高血压患者服用华法林等抗凝药物治疗时。来源：人民网

老人控好体重，需注意六点

肥胖会增加老人罹患2型糖尿病、心血管疾病、高血压、多种癌症、青光眼等的几率，使早亡风险变大。《美国新闻与世界报道》官网近日撰文，总结出老人科学减肥的6个注意事项。

◆三餐卡路里摄入量递减。“早餐饱、中餐好、晚餐少”的饮食习惯让人更易保持健康体重、稳定血糖、缓解炎症。一项研究发现，早餐、午餐、晚餐摄入卡路里的量递减的参试者，减肥效果好于三餐摄入量递增的人群。

◆吃高蛋白早餐。鸡蛋、牛奶等高蛋白食物当早餐，有助成功减肥。高蛋白早餐更抗饿，抑制老人对食物的渴望，减少体内脂肪的同时还有助于保持肌肉力量。

◆限制饮酒。美国杜克大学饮食与健身中心主任伊丽莎白·波利蒂表示，老人保持健康体重的有效方法之一是少饮酒或不饮酒。酒精会增加食欲，更易过量饮食。

◆进行力量训练和有氧运动。力量训练有益于保持肌肉和维持新陈代谢，而散步、慢跑、骑自行车、游泳等有氧运动可消耗大量卡路里。

◆避免暴饮暴食。随着年龄增长，人体新陈代谢更难应对暴饮暴食。40岁以后更要注意避免过量饮食，在参加聚会或外出吃饭前后，应少吃、多运动，以便身体更好处理额外摄入的热量。

◆确保充足睡眠。睡眠不足会导致食欲飙升，研究发现，每晚睡眠少于6小时的成年人比睡眠时间超过7小时的人更易发胖。建议老人每晚保持7小时以上睡眠。

来源：人民网

开放式办公室有益员工健康

大多数上班族的工作环境集中为以下三类：开放式办公室、装有隔断的工作间和独立办公室。近日，英国医学协会的一项新研究表明，在开放空间办公最有助保持员工身心健康。

为明确办公室类型对人们健康的影响，研究人员对231名不同岗位、职级的政府雇员健康状况进行调查。参试者佩戴监测心脏状况和身体活动的传感器，以连续纪录3个工作日和两个夜晚的运动量和心率水平。结果发现，在开放式办公室工作的参试者比在小隔间内工作的人多20%的运动量，比在独立办公室的人多32%。

研究人员表示，办公室环境是职业病和精神压力的主要来源。在开放式办公室办公的员工平时需要更多地起身、站立和走动，这种适当的运动锻炼机会日积月累，无疑会对个人健康产生积极影响。一方面，较高的运动量降低了生理压力；另一方面，开放式办公室为员工提供了更多互动机会，有助增强同事间的配合默契度，彼此更了解。他们的心理压力也低于在小隔间办公的人。

研究人员建议行政人员通过重新简单装潢办公场所来降低其对员工的负面影响，比如移除办公桌之间的隔断等。来源：人民网

老人爱锻炼是好事，对保持健康体魄和愉悦心情很有益处。但是，锻炼也要注意场合。以下是几个不适合锻炼的地方，给老年朋友提个醒。

高楼间。现在不少老人住在高楼里，平时喜欢就近在楼下锻炼身体。楼距较近的楼体之间常有不停变换的高楼风，吹着高楼风锻炼的老人可能还没得到运动的好处，就已经被吹得头晕脑胀、感冒发烧了。

马路边。城市交通拥挤，老人如果在马路边“凑热闹”锻炼，有被车辆撞倒的危险。路边噪声特别大，会对老人的听觉造成损害。飞扬的尘土还可能引起呼吸道疾病。

太暗或太亮的地方。太暗的地方看不清地面，易绊倒；太过明亮的地方晃眼，老人运动中可能感觉晕眩，失去平衡，造成危险。

清晨的树林。有些老人误认为

清晨的树林里空气新鲜，是锻炼的绝佳去处，其实不然。清晨太阳出来不久，树木还未来得及进行光合作用，二氧化碳较多，老人在其中锻炼，可能头晕眼花。

网热的地方。天气渐凉，但暑热未完全退去的时候，老人如果在室内锻炼，尤其多人在一起时，一定要注意开窗通风。最好选择开阔、阴凉的场所锻炼，比如傍晚的广场。

近年来广场舞风靡，但有些舞曲节奏太快、音乐声过大，老人最好选择柔和、舒缓的曲子和舞步。锻炼前先预热，扭扭腰、抬抬腿，放松肌肉、活动关节，提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼造成意外损伤。

来源：人民网



这些地方不宜老人锻炼

高楼间、马路边、清晨的树林……

