补肾气、调气血、健脾胃

这种“肾果”现在吃正合适

健康提醒

板栗，是秋季进补佳品，兼具现代营养与传统调养功效，滋补肾气、健脾开胃，还能帮助养护心脏，被誉为“肾果”。板栗有哪些营养价值？哪些人不适合多吃？一起来看：

被称为“肾果”的板栗有哪些功效？

补肾健脾 秋天寒气渐盛，肾气容易虚衰，不少人会出现腰膝酸软、手脚冰凉等症状，想要缓解不适，抵御秋寒，栗子是个“宝”。板栗性温味甘，有养胃健脾、补肾强筋、活血止血、止咳化痰的功效，熟吃栗子也能辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻。专家还表示，吃板栗能补钙、预防骨质疏松，起到强筋健骨的作用。

修复黏膜、养护皮肤 板栗含有核黄素（维生素B2），能帮助修复黏膜，维持口腔、肠道等黏膜组织及皮肤的完整性，对秋季常见的口腔溃疡、皮肤干燥脱皮有一定的预防改善作用。不过医生提示，若已出现严重口腔溃疡，应及时就医，不能仅靠食用板栗缓解。

有助肠道蠕动 板栗所含膳食纤维很丰富，每100克鲜板栗中膳食纤维含量为1.7克，有助于促进肠道蠕动。

有助控压、养护心脏 板栗富含钾元素，钾能帮助扩张血管，降低血管阻力，有助于控制血压、养护心脏。

板栗这样吃 秋季更补养

生板栗vs熟板栗 医生表示，从营养成分的角度来看，生板栗的主要营养物质含量比熟板栗高，但生板栗不太容易消化，熟板栗更易于消化吸收。

板栗配肉 板栗与肉类搭配是不错的选择。虽然板栗淀粉含量高，但蛋白质、脂肪含量偏低，和肉类搭配正好可以实现营养互补。

具体选择哪种肉来搭配，可以根据自己的喜好和身体需求决定。例如，鸡肉偏温，适合体寒人群；鸭肉偏凉，适合阴虚人群；猪肉则比较平和，适合大多数人食用。

板栗煮粥 对于脾胃较弱的朋友，将板栗煮粥食用效果更佳。煮粥时，可以将大米与板栗一同煮制，既可以帮助人体消化板栗，同时兼具一定健脾养胃的效果。

秋栗子奶茶 将栗子煮熟碾成泥，加入选购的现成木薯珍珠，煮一壶红茶，加入牛奶调匀。最后在杯中放入板栗泥、珍珠，倒入热奶红茶，做法非常简单，暖心又好喝。

这些板栗食用注意事项需留心

吃板栗也有很多讲究，食用的分量、搭配等都要注意。

控制量 相较于其他坚果，板栗的蛋白质含量仅约5%，脂肪更是低至1%左右，但板栗的淀粉含量非常高，因此板栗可代替部分主食食用，但一次不要吃太多。

土豆、番薯等淀粉含量高的食物，也尽量不要和板栗叠加食用，以免增加身体负担。

肥胖人群需将栗子热量计入全天主食总量，每日食用量建议不超过5～6颗。

勿与这些食物同食 医生提醒，吃板栗时尽量不要和以下食物同食，肠胃不好的人尤其要注意。

高鞣酸食物，例如山楂、柿子，一起吃有引起胃结石的风险；

寒凉食物，例如大闸蟹、梨、苦瓜等，叠加在一起，容易引起腹痛腹泻。

这些人群要注意

消化不良人群：板栗淀粉含量高，不易消化，平时容易腹胀、胃动力偏弱的人群不宜多吃。

血糖异常人群：板栗升糖作用较明显，血糖控制不佳及糖尿病患者需严格控制食用量，避免引起血糖波动。

湿热上火者：正在上火、体内湿热偏重的人群，不宜大量食用板栗，以免加重内热。**来源：央视一套**

秋冬季膏方滋补有方有法

很多人在秋冬交接之际养成了吃膏方的习惯，就相关疑问，近日，记者请教了浙江省名中医、浙江省立同德医院中医内科主任周天梅。

她表示，四季膏方早有应用，只是秋冬主收藏，进补人群更多。她建议吃膏方前，先服1-2周的开路方，打好底子后续才能充分吸收。

周天梅表示，现代人不缺营养，但压力大、多熬夜，往往虚火旺、热燥明显。因此，现在开膏方除了补益之外，更要注重祛湿、健脾、清热。有人咨询，糖尿病患者能不能吃膏方，她表示，可以根据体质选用，配方中将冰糖替换为木糖醇；但肥胖、舌苔厚腻、湿热很重的糖友，要先调理脏腑。

事实上，膏方适用人群广泛，形体消瘦、面色偏暗的亚健康人群，慢性胃炎、慢阻肺、哮喘等慢病患者，以及月经失调的女性，可以在医生指导下通过膏方调补。不过，周天梅也强调，进补前首先要经过医生辨证，确认体质是否适合，不能自己觉得虚就补。“有些人感觉疲乏是因为体内湿邪淤堵，这种情况反而要用‘泄’的方法，把湿气排掉。三高人群、湿热体质、舌苔厚腻、便秘、口苦的人，都不适合盲目进补。” **星报综合**

吃得太精细易犯困？专家揭秘“晕碳”真相

近日，微博热搜话题#吃得太精细可能使人感到疲倦#引发热议。有人疑惑：精米白面更好消化，为何反倒容易疲惫？记者咨询浙江省中山医院内分泌科主任徐英英，她从代谢角度进行解析。

徐英英介绍，精制碳水的核心问题在于吸收过快。精米白面加工中去掉谷皮、胚芽，主要剩下淀粉。淀粉本身无害，但精制后更易被消化分解，葡萄糖短时间大量入血，血糖快速冲高。身体随之大量分泌胰岛素降糖，血糖又迅速回落。血糖骤降时，脑部葡萄糖供应短暂不稳，头晕乏力、注意力涣散、困倦感随之而来。这种现象被网友称作“晕碳”。

而B族维生素大多集中在谷物的谷皮和胚芽里，精制加工后大量丢失。B族维生素不直接供能，却是糖代谢过程里重要的辅酶。长期主食只吃精米白面、杂粮摄入不足，B族维生素就容易缺乏，糖代谢效率下降。即便热量摄入充足，细胞也难以高效利用能量，人依旧容易疲惫。

想要改善，不必戒掉白米饭，可从三方面循序渐进调整。一是主食粗细搭配。可先在白米里掺入20%-30%糙米、燕麦、小米，适应后再加量，既能补充膳食纤维与B族维生素，也能平缓餐后血糖。二是调整进餐顺序。遵循“蔬菜→蛋白质→主食”，膳食纤维和蛋白质可延缓碳水吸收，减轻困意。三是饭后别马上久坐或午睡，慢走10-15分钟，肌肉消耗部分血糖，减轻胰岛负担，帮助缓解餐后困倦。 **据《浙江老年报》**

常备药箱

靠维生素“续命”？长期猛补更伤身！

维生素常被译为“维他命”，取“维持生命”之意，足见其对人体健康的关键价值。由于人体自身几乎无法合成维生素，只能通过日常饮食获取补充。如今随着年龄增长，不少人总担忧自己维生素摄入不足，将每日补充维生素当成了固定的日常习惯。可补充越多就越好吗？是否会带来负面效果？

大部分维生素靠吃能获取

不同种类的维生素化学结构与理化性质存在明显差异，但核心功效却高度统一——维持人体正常的新陈代谢，广泛参与酶促反应、免疫调节、组织修复等多项关键生理过程。

人体所需日常维生素共有13种，按照溶解性可分为两大类。一类叫作脂溶性维生素，只能溶解在脂肪中，包括维生素A、D、E、K，大多来源于动物性食物；另一类叫作水溶性维生素，包括维生素B族（共八种：B1、B2、B3、B5、B6、B7、B9、B12）和大家熟悉的维生素C，大多存在于蔬菜、水果以及谷物种皮等天然食物中。

如果日常饮食既覆盖了肉、蛋、奶这类蛋白质来源，也包含蔬菜、水果这类维生素和膳食纤维的来源，身体健康的人群通常不会缺乏维生素。

当然，还有一些特殊人群容易出现维生素摄入不足的情况，例如存在挑食习惯、胃肠道吸收功能减弱的人群，孕妇与哺乳期女性、老年人、长期饮酒者、纯素食者等。这类人群除了要积极调整饮食习惯外，必要时还需遵医嘱额外补充维生素。

维生素补过头增加致癌风险

维生素并非补充得越多越好，盲目乱补不仅可能引发蓄积中毒、干扰药物疗效，甚至还可能掩盖真实的发病原因。无论是实验研究还是临床实践，都有大量证据表明过量补充维生素会适得其反！

维生素并非普通滋补品，滥用危害很大！即便出现疑似缺乏症状，也应先查血或就诊。确需补充时，建议选择单方、小剂量、有明确原因的制剂，不要长期混合补充。

那些容易补过头的维生素

维生素C，成人每天大概需要100毫克维生素C，大约相当于一个猕猴桃或一至两个橙子的含量。长期高剂量维生素C摄入，不仅会引发恶心、腹胀等胃肠道不适，还会促进胆固醇转化为胆汁酸，日积月累超过肝脏处理能力，大大增加患胆固醇性胆结石的风险。同时，过多的维生素C还会增加草酸钙型肾结石的风险。

维生素E，普通成年人每日推荐量仅为14mg左右，市面上常见的100mg、200mg规格，短期服用问题不大。若长期大剂量补充维生素E，则会拮抗维生素K，导致凝血因子合成减少。

维生素B族包含八种水溶性维生素，容易随尿排出。但有三种要特别注意：维生素B3（烟酸）、B6和B9（叶酸）。

B3（烟酸）过量与肝毒性有关，以及引发皮肤血管病变和胃肠道反应，如皮肤发红、瘙痒，恶心、呕吐及尿酸铵升高等。

B6过量，可造成周围神经损伤，出现手脚麻木、步态不稳等症状，严重者很难完全恢复。

B9（叶酸）过量摄入会掩盖维生素B12缺乏导致的神经损伤、干扰孕妇和胎儿对锌的吸收等。

维生素A属于脂溶性维生素，不易排出体外，很容易在体内蓄积。长期大剂量或一次超大剂量摄入维生素A容易引起体内蓄积中毒，损害肝、骨骼、皮肤和神经系统，孕妇过量摄入还可能致胎儿畸形。 **来源《北京青年报》**