

# 食物中的纤维高手

随着人们对养生的关注,“膳食纤维”这个词被越来越多的人所熟知。宁波市第二医院营养科科长徐斌斌指出,按照中国人普遍的饮食习惯而言,每人每天膳食纤维的摄入量达不到20~25克的标准指数。

适量摄取膳食纤维不仅通便,还能减少患高血压、心脏病、脑卒中等疾病的风险。徐斌斌说,其实生活中很多常见的食物富含膳食纤维。

## 主食类

### ——要吃得“杂”

米饭和馒头是人们最常吃的主食,可如果顿顿不离它们,就不利于补充膳食纤维。现代生产工艺的进步,致使大米和面粉越来越精细,虽然做出来的食物口感更细腻,却流失了大量膳食纤维。

《中国食物成分表》显示,每100克大米所含的膳食纤维仅为0.7克,比小米、鲜玉米、莜麦面、玉米面、黑米少很多。另外,杂豆类及薯类也富含膳食纤维,比如红小豆、绿豆、红薯。“干豆中黄豆的含量最丰富,有15.5克。”徐斌斌说。

想要补充膳食纤维,主食得吃得“杂”一点,要想办法把上述粗粮统统加进自己的食

谱。值得推荐的方法有:小米做粥很好消化,还可加些大枣、莲子、百合,做成营养粥;鲜玉米煮着吃最好,玉米面适合做成糊糊;莜麦面、玉米面还能和面粉掺在一起,做成杂面馒头或面条;红小豆、绿豆可以混在一起煮杂豆粥;红薯的吃法最多,蒸、煮、烤都行。

## 蔬菜类

### ——膳食纤维“大户”

蔬菜是富含膳食纤维的“大户”,很多蔬菜的膳食纤维含量都很高。其中,菌类蔬菜优势明显,鲜香菇、金针菇、木耳都是富含膳食纤维的佼佼者。另外,鲜豆类也很不错,毛豆、蚕豆、豌豆等。

常见的富含膳食纤维的蔬菜还有蒜薹、茭白、芦笋、竹笋、菠菜、芥菜、茴香、西兰花、芹菜、韭菜。“春笋也是不错的选择,但消化道不好的人不宜多吃。”

徐斌斌推荐,每人每天至少摄入500克蔬菜,有针对性地选择上述蔬菜,更有利于补充膳食纤维。“外叶的膳食纤维含量要高于内芯。”吃蔬菜时,没有太多禁忌,不过能蒸煮的最好不要煎烤,能生吃最好



生吃,凉拌也不错。但吃前一定要认真清洗。

## 水果类

### ——果渣也要吃掉

水果中也有不少纤维高手,如石榴、梨、猕猴桃、鲜枣、芒果、苹果。中国居民膳食指南推荐,每人每天至少摄入200克水果。一些肠胃不好的老人可以把水果蒸熟后再吃,膳食纤维不会受到影响。需要注意的是,很多人喜欢喝果汁,榨汁时会把膳食纤维滤出,其实果

渣最好也要吃掉。

## 坚果类

### ——每天20克左右

坚果也是补充膳食纤维的“利器”,像黑芝麻、松子、干杏仁、干核桃都是不错的选择。另外,坚果还富含不饱和脂肪酸,对身体有多种好处。不过,坚果普遍含油脂较高,吃的时候一定要控制量,每天20克左右就足够了。

记者 陆麒雯  
通讯员 郑珂  
实习生 刘美嘉

## 四招教您打开身体“暖开关”

寒风吹拂之下,浙江各地纷纷入冬,然而气温下降的步伐还未停止。在寒冷的冬季,很多人即使穿了厚厚的棉衣棉鞋仍然觉得冷,那么如何打开身上的“暖气开关”,让自己暖起来?

**揉耳朵。**耳朵上的热量很容易散发,再加上皮肤薄,很容易生冻疮。浙江省中医院针灸科医学博士莫晓枫介绍,耳朵不是一个孤立的器官,它和全身经络及五脏六腑都存在着密

切的联系,代表人体内的各个脏器。

平常我们可以通过按摩耳朵来进行自我保健。如揉耳廓:将手掌搓热,用两手掌的掌心沿着耳廓轻轻揉捏,按摩到耳廓微微发红发热即可。同时,也可按摩耳甲腔和耳甲艇等部位,对促进局部的血液循环有一定帮助。

**按摩四肢。**“四肢冰凉主要是四肢的血脉不通引起

的。”莫晓枫说。脚部冰凉的人群可按太溪穴和涌泉穴,可增强体质,提高御寒能力,按摩时以点揉为主。太溪穴在足内侧,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。涌泉穴位于足心,在足底前1/3凹陷处,尤其适合肾虚、怕冷、易疲劳的老年人。

**晒太阳。**“冬季,最好的取暖方法就是晒太阳。比如有些鼻炎的病人,我们经常建议他背部晒太阳,阳气足了,打喷嚏和鼻塞的症状也会减少。”莫

晓枫说。

**多吃温热食物。**怕冷主要是阳虚引起的,冬季是阳虚者进补的最佳时节。莫晓枫介绍,根据个人体质,如果明显是阳虚的病人,可以吃点狗肉、牛肉、羊肉、核桃、韭菜、韭黄等。气虚病人也需要补补气,如果舌苔比较干净,则用点别直参。年纪大的患者如果怕吃别直参会引起血压高,则用一些白参。

据《浙江老年报》

## 健康小窍门

### 敷热毛巾能治哪些病

经常听老一辈人讲,热敷毛巾可以缓解疲劳、痛经、落枕、颈椎病等症状。

**缓解视疲劳行得通** 用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻视疲劳,能部分缓解干眼症的症状,还有明目健脑的功效。毛巾热敷可促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助,防止因睑板腺功能障碍导致干眼。

**治落枕效果不错** 轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。头部慢慢向前弯,轻轻向前后左右侧转动。不过,此种方法对于因受寒引起的落枕效果最明显。

**可缓解颈椎病症状** 早期颈椎病的部分症状,如颈部发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛,可用毛巾热敷。这是因为热敷可促进血液循环,缓解肌肉痉挛。颈椎病有多种类型,虽然热敷有助缓解部分症状,但是谈不上治疗。

据《健康报》

### 晨起搓面不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法,有一定的养生保健作用,可防治一些身体疾患。清代医学家吴尚先在《理渝(yuè)骈文》中就说:“晨起搓面,非徒为光泽也,和气血而升阳益胃也。”

**操作方法:**每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻轻发热为好。

此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳,治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓颜面衰老,推迟老年斑产生。气候干燥时,可先用热水洗脸,擦干后涂上护肤膏,然后再搓面,可滋润皮肤,防止皴裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人,不宜用此法。

据《生命时报》

## 每月仅需5元钱 康乐悦读一整年

原《康乐老年》已经更名为《宁波老年》;原订户及俱乐部会员享受福利不变;2015年起每期扩大为12~16版,实惠看得见

2015年起,《宁波老年》每期扩大为12~16版,单独发行,年费60元。您可到海曙区灵桥路768号宁波日报报业集团一楼东南商报发行部(电话:87682666、87682148)办理订阅手续,也可以在宁波日报报业集团各发行站办理(原《康乐老年》投递卡无需更换,订阅办法照旧)。

### 宁波日报报业集团各发行站地址和电话

永寿站 永寿街8-1号 87279392 87685674  
白杨站 白杨街28-1号 87146844 87147075  
青林湾站 青林湾街1号 87037910 87037295  
丽园站 薛家南路88弄20号 88185893 88185973  
民安站 民安路248号 87373235 87741929  
宋诏桥站 宋诏桥路11号-8 87842289 87395595  
春晓站 育兴街27号 87929465 87932189

高新站 海棠路94号 87912229 87376302  
江北站 生宝路70号 87676005 87385920  
慈城站 慈城镇竺巷东路33号 87591475 87595366  
鄞东站 四明中路93号(华泰剑桥一期) 88117061 88117398  
鄞西站 鄞县大道西段834号 88254798

镇海站 聪园路257号 86269179  
北仑站 恒山路321号 86881647  
余姚站 笋行弄188号余姚日报社内 62721510  
慈溪站 三北大街443号 63027992  
奉化站 东门路42号 88974586  
宁海站 正学路49号 65593451  
象山站 东谷(湖)路262号 65725902