

立秋已过,许多人开始准备“贴秋膘”了。由于夏季天气炎热,影响食欲,同时人体消耗大、营养跟不上,最直观的身体变化之一就是体重下降,古人称此为“苦夏”的表现。立秋后天气将逐渐转凉,人们食欲好转,便趁着立秋时节补充营养,渐渐就有了“贴秋膘”的习俗。其实,对于饮食来源丰富的现代人来说,秋膘贴不贴、怎么贴是因人而异的。

# 立秋后就可以 放开“贴秋膘”? 当心这种疾病找上你



## 哪些人适合“贴秋膘”

夏日酷热,人们普遍胃口欠佳,到了秋天,胃口恢复,可以适当增加一些营养物质的摄入,如富含优质蛋白的鸡、牛、羊肉等,以补偿夏季体内能量过度消耗造成的营养匮乏。

但是由于夏季人们常进冷食,脾胃功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化不良、腹胀、出现厌食、腹泻等症状。因此,不妨先补充一些有营养、易消化的食物,如鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。

中医认为“贴秋膘”一定要因人而异、因人而补,一般而言,以下这些人群适宜“贴秋膘”:

1. 体重较轻的人: 体重较轻的人,通常会伴随着体质差、免疫力差,患各种疾病的风险也会随之增加,所以适合在秋季滋补。

2. 体质虚弱的人: 对于本身体质就比较差的人来说,炎热的夏天对他们的损耗比普通人大,到了秋天天气凉爽,胃口增加,正是补充营养的好时候,体质较差的人在这个季节应该好好为自己补补,贴贴秋膘,增强体质,以更健康的状态迎接冬天。

3. 老人: 立秋后,老人不但要注意早晚温度,适当增减衣物,也要“贴秋膘”。

随着天气转凉,人的食欲大增,每顿饭的食量会不知不觉加大。虽然适当“贴秋膘”有益于体力的恢复,但如果补得太多,易导致肥胖。秋补时为了避免肥胖,除了要注意调节饮食,还可趁着秋高气爽,多进行运动锻炼。

## “贴秋膘”吃肉 的种类应该怎么选

现在一说“贴秋膘”,就是吃肉。我们所说的肉类是指畜肉、禽肉及鱼虾类食物。

**畜肉类** 主要是指猪、牛、羊、驴、鹿、兔等牲畜的肌肉,它们主要提供优质的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素

素,营养素的分布因动物种类、年龄和肥瘦程度的不同而差异较大。所以,通常建议进食这类食物时选择瘦肉,如瘦猪肉、瘦牛肉等,其中兔肉的脂肪含量较低,比较适合需要控制能量、脂肪的人群食用。

常见的畜肉类食物除了瘦肉之外还有内脏,这类食物不推荐作为“贴秋膘”的选择,因为动物内脏中胆固醇的含量较高,对健康不利,尤其是脑、脊髓、肝等内脏,进食量不宜过多。

**禽肉类** 主要是指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、火鸡等禽类动物肉,这类食物的营养价值和畜肉类似,但脂肪含量相对较少,且含有人体必需的亚油酸,肉质细嫩、味道鲜美,更容易消化吸收。不过,进食禽肉类食物时应尽量去皮,减少脂肪的摄入。

**鱼虾类** 主要分为海水鱼虾和淡水鱼虾,营养价值和畜肉类似,但具体的蛋白质和脂肪含量根据其种类、年龄、肥瘦程度和捕获季节不同,也有较大差异。鱼类中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸构成,有研究显示适当进食鱼虾类食物,可以降低心脑血管疾病的发病风险。进食鱼类食物要注意,在一些海水鱼中含有硫酸胺酶和催化硫酸胺降解的酶,大量生食可能会引起维生素B1的缺乏,加热后食用更好。

## 过度“贴秋膘” 当心这种疾病找上你

为了“贴秋膘”,吃肉吃到撑? 吃完再吃点甜品解解腻? 说到这里,吃货们是不是已经“蠢蠢欲动”了? 想到这里,幸福的口水是不是已经从嘴角流下来了?

且慢!

《中国药物与临床》杂志曾刊文称,血糖水平正常的人从每年8月起,体内的血糖会开始慢慢爬升。

大家都知道,如果一个人血糖达到一定值,那么就离糖尿病不远了。

那么在8月份放开了吃

是不是更容易得糖尿病? 身体出现什么征兆就是提示血糖过高? 如何才能避免血糖异常升高?

我们先从8月份血糖升高的“真相”说起。

**为什么从8月开始血糖会上升?**

这与气温、饮食习惯、运动水平等变化都有关。

**气温:** 进入8月后气温慢慢下降,这会刺激交感神经,并刺激肾上腺素分泌,肝糖原会分解增加,升糖素分泌增多,血糖就更容易升高。

**饮食习惯:** 8月份天气变得凉爽,人们的饮食也开始偏油腻,肉类摄入增加,而蔬菜摄入相对较少。

**运动水平:** 人们在秋季天气转凉时容易疲乏,大部分人运动量减少,而运动往往可以提升身体对胰岛素的敏感性。

人的血糖水平在夏季最低,随着秋季的到来,从8月份血糖值开始慢慢爬升,会在冬季达到一年中的最高值,秋冬季的血糖水平要比春夏季更难控制。

也就是说,从8月开始,要格外注意控制好血糖水平,预防血糖值慢慢爬升。

**血糖升高会有什么预警信号?**

如果血糖长期异常增高,一直高于正常值,那么你的身体会有一些“预警信号”出现,可千万别不当回事!

如口渴、多饮、多尿、乏力、吃饱就困、血压偏高,这些都是长期血糖偏高的“警报”。临床上许多高血压病人都伴有糖尿病,而糖尿病也较多地伴有高血压,两者被称为同源性疾病。

有研究显示,病史超过6年的高血压患者,会有40%左右患上糖尿病。所以出现上述症状,应尽快就医!

**血糖升高会有什么危害?**

血糖高可造成全身各个系统出现问题,高血糖是一种慢性病,可以导致机体出现各种慢性并发症,总体可以分为以下两种——

**微血管并发症:** 高血糖可引起糖尿病视网膜病变,

严重时可导致失明。

糖尿病肾脏病变,可出现蛋白尿、肾功能下降等,严重者会导致尿毒症,需要进行透析。还有糖尿病神经病变,表现为双下肢麻木、疼痛,严重可影响生活质量。

**大血管并发症:** 容易导致脑梗塞、冠心病。

很多人会觉得血糖高一点也没什么,可是长期血糖过高会使全身各系统出现并发症,而其中很多并发症都是不可逆的。所以血糖升高必须及时就医,并遵医嘱控制血糖,避免并发症发生。

**如何避免血糖升高? 如何正确“贴秋膘”?**

**适量合理运动。** 根据个人情况的不同选择不同的运动形式,老年人可以选择打太极拳、散步等,年轻人可以选择慢跑或者游泳等,老年人的运动要安全,年轻人的运动要达到一定的强度。通过合理的饮食和适当的运动保持理想的体重,就可以防止血糖增高。

**合理饮食。** 在日常生活中注意饮食习惯,避免高糖分、高油脂食物的摄入,如饮料、甜品、奶油蛋糕等,一瓶饮料含有10块白糖的糖分,而奶油蛋糕也属于高糖、高油脂的食物,应当尽量避免食用。

所以,“贴秋膘”一定要有个度,不要吃太多的高油高糖食物。

在饮食上,主食要适量粗细搭配,蔬菜可以多吃,要注意烹调方式,少油、少盐,每餐适当的蛋白质摄入,避免肥肉及肉加工食品。

可以适当多吃粗粮杂粮,如燕麦片、玉米面等,其中含有较多的维生素和无机盐。

保持良好的作息习惯。不熬夜,生活中注意休息,避免劳累,不要饮浓茶,也不要每天喝太多咖啡。学会调节情绪,保持良好的心态。

定期血糖监测,发现异常及时就医。

据《武汉晚报》《北京晚报》

## 相关链接

### 立秋后 仍要防中暑

虽已立秋,但对于我国部分地区来说,酷热仍未退去。哈尔滨医科大学附属第一医院群力院区急诊科主任朱立群说:“由于今年气温高于往年,得热射病的患者人数也多于往年。”

那么,日常生活中我们该如何避免与热射病打“遭遇战”呢?

朱立群表示,公众一定要有防暑降温意识,工作及生活环境要保持室内通风,多用温水洗澡,倘若身体出现发热及发烫的情况,可服用藿香正气水、十滴水等药物。户外工作者不可在高温下、通风不良处及穿着不透气的衣服时进行强体力劳动;户外劳作前不宜进食脂肪含量过高、辛辣刺激的食物;要注意改善劳动条件,加强防护措施,及时补充水分,特别是要适当进食含盐饮料,以防体内水电解质代谢紊乱。

“对于长期从事户外工作的人来说,每天都要保证充足的睡眠与休息,高质量的睡眠可使大脑和四肢都处在放松状态,对于预防热射病大有好处。此外,最好多吃生菜、黄瓜、西红柿等蔬菜,以及含水量较高的桃子、杏、西瓜、甜瓜等新鲜水果,补充水分。”朱立群提醒。

此外,专家表示,以下几类人群较易中暑,需要特别注意。

一是心血管系统疾病患者。炎热使人的交感神经兴奋,加重心血管系统的负荷,尤其是心脏功能不全者,体内的热量如果不能及时地转移至皮肤而在体内蓄积,便易中暑。二是感染性疾病患者。细菌或病毒性感染使人体产生内源性致热源,令机体产热加速,并使机体释放大量的儿茶酚胺类物质进入血液,造成血管痉挛,散热不畅,造成中暑。

三是糖尿病患者。糖尿病会使糖分从尿液中大量排出,引起水和电解质的代谢紊乱,加上糖尿病患者常伴有心血管系统的病变和周围神经的变性,导致机体对内外环境温度变化反应迟钝而发生中暑。 据《科技日报》