

冬季抗寒 别忘加把坚果

“大雪”过后,寒冬来临。人类作为哺乳动物,自身的抗寒机制会运转起来,需要从外界摄取蛋白质和脂肪含量高的食物来抵抗寒冷,因此,冬天我们会更喜欢油腻辛辣的火锅、烤肉。其实,除了肉类,平时不起眼的小零食——坚果也是理想的“供暖”食物。

坚果在冬季吃好处更多

冬季是生命活动开始由盛转衰、由动转静的季节。如今,各类坚果虽然一年四季在市面上都可以买到,但由于坚果属于炒货,性味偏温热,其他季节吃比较容易上火。冬季天气寒冷,适度地多吃一些坚果反而有好处。

坚果属于种子,含有植物萌发生长所需的各种营养成分,因此,自然界许多“聪明”的小动物如松鼠都会把坚果作为冬季的储藏食物。现代食品研究也发现,坚果中

特别重要的营养素包括维生素 E、多种 B 族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,还有一定含量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗严寒。其中,钙与人体的产热能力有一定关系,铁能帮助人体运输氧气,保证生物氧化正常进行。而种子类食物中的维生素 E 对于保证顺畅的血液循环是有益的。当人体自身的产热能力强,血液循环好的时候,人体往往就不容易发生诸如手脚冰凉的情况。



吃坚果还是坚果碎更易吸收营养? 专家说因人而异

如果将坚果作为正餐中的一道“菜”,坚果又该怎么吃呢?是直接吃更有助于保留坚果的营养,还是和其他菜一起炒,抑或研磨成坚果碎放入沙拉中,或者干脆直接使用坚果油烹调食物更好呢?

营养专家表示,一颗完整的坚果,含有蛋白质、脂肪酸、少量淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质。与研磨成坚果碎相比,完整的坚果吃下去后饱腹感会更强,餐后对于血糖上升的促进作用也会小一些。这是因为完整的坚果,特别是膳食纤维含量高的坚果通常质地紧密,纤维含量高,单纯靠咀嚼磨碎比较困难,因此进入胃中后消化速度慢,引起的血糖、血脂上升速度自然也会比较慢。反之,如果被研磨成坚果碎,会让消化速度较快。如果被加工成坚果酱,则消化速度会更快。

坚果油和完整的坚果相比,其

输在了营养价值上。坚果一旦被加工成油脂后,其中的营养成分只有脂肪酸和维生素 E,其他营养素都被排除在外,食用坚果油的好处也就大打折扣了。

总之,吃坚果还是应该因人而异。对于一些消化不良的人或者本身贫血缺锌,急需矿物质的人,食用坚果碎或坚果酱反而更好。如果血糖、血脂比较高,整颗地吃坚果则是更好的选择。

很多人喜欢在炒菜时加入花生、腰果,专家表示,炒菜时加入坚果未尝不可,但要注意加入的时机要晚一点,在菜肴快熟的时候再把坚果加进去。这是因为坚果中含有的脂肪酸耐热性比较差,煎炸之后健康作用会丧失,甚至带来氧化聚合物和反式脂肪酸。如果一定要吃炸香的坚果,一定要严密控制火候,以不明显变色为准。

正确的时间吃坚果 不发胖还能延长饱腹感

不过,很多人也顾虑坚果脂肪含量高,冬天人本就不爱动,热量消耗不足,再吃坚果会导致发胖。营养专家表示,冬季吃坚果后发现长胖了,原因是没有吃对。比如在三餐之外额外吃下了大量坚果。坚果的脂肪含量从 40% 至 80% 不等,餐后吃坚果必然会造成一日当中能量摄入过剩,特别是很多人喜欢晚餐后坐在沙发上一边看电视一边吃坚果。

要避免吃坚果发胖的“副作用”,不妨将吃坚果的时机放在用餐的时候,特别是扁桃仁、杏仁、榛子这类坚果特别适合在进餐的时候吃。因为它们的膳食纤维含量很高,这就意味着饱腹感强,在进餐的时候吃这些坚果,并不会额外

增加一餐当中的总能量。相反,还有研究证明,如果在一餐当中,将扁桃仁配合淀粉类食物一起食用,可以让餐后的饱腹感持续更长时间,甚至到了下一餐的时间点仍然不感到饥饿。

也就是说,如果将日常饮食结构从淀粉主食+多油菜肴调整为纤维含量高的坚果+淀粉主食+少油菜肴,在同样能量摄入的前提下更有利于控制食量,同时延长饱腹感,让人不会因为提前饥饿而在下一餐食欲大开,摄入过多能量。

坚果入餐的量应以去壳后一汤匙或者一小把为宜。将吃坚果的习惯变成细水长流的日常,才能发挥其健康效果。

漱口水并不治疗口腔异味

随着健康意识的提升以及人们对自身形象的关注,漱口水如今已成为高质量生活的标配。人们出于各种各样的原因使用漱口水,其中就包括去除口腔异味,保持口气清新。对此,专家提示,漱口水只能作为缓解口腔异味的一时之计,无法对口腔异味的根源进行治疗。长期使用还会带来负面效应。

口腔异味从何而来

口腔异味是指从口腔或其他充满空气的空腔中如鼻、鼻窦、咽部所散发出的异味,它严重影响人们的社交和心理健康,世界卫生组织已将口腔异味视为一种疾病。有调查显示,中国口腔异味患病率为 27.5%,西方国家则为 50%,全球约有 10% 至 65% 的人曾患有口腔异味。

很多因素会造成口腔异味,有些因素是无害的,有些却是某些疾病的信号。

首先,细菌是造成口腔异味的一大诱因。我们口腔中生活着大量的细菌。细菌以残留在口腔中的食物为食,并产生具有臭味的分泌物。

此外,口腔干燥、牙龈疾病、吸烟以及某些有刺激性气味的食物如大蒜、洋葱、咖啡也有可能引起口腔异味

的源头。还有一种口腔异味是由其他全身疾病引起的,常见的包括鼻窦疾病、胃返流、糖尿病、肝脏或肾脏疾病等。

用漱口水缓解口腔异味 适得其反

据牙科专业人士介绍,漱口水的基本成分通常含有水、酒精、清洁剂、调味剂和染色剂,此外还有部分活性成分。根据漱口的不同类型,其中的活性成分不尽相同,有的含有抗菌成分,有的含有氟、止血剂或去味剂。

从销售渠道区分,漱口水分为商用漱口水(非处方)和医用漱口水(处方)。商用漱口水可以在商超等商业渠道购买。这类漱口水可以暂时控制或减少口腔异味,产生清新的口气。但实际上,它们并不能解决口腔异味产生的真正原因。这类漱口水的原理只是用化学剂掩盖异味,而无法杀死或化学灭活那些引起口腔异味的细菌以及产生气味的化合物。此外,在减少牙菌斑、牙龈炎或防蛀牙方面,普通商用漱口水的功效也是有限的。

很多人使用漱口水的目的是解决口腔异味问题。专家表示,无论普通漱口水还是医用漱口水都不适合

长期用于治疗口腔异味。一来,部分漱口水含有较高含量的酒精,过高的酒精会蒸发唾液,使口腔干燥。唾液维持着口腔中正常的 PH 值,并保证某些类型的细菌不会繁殖,当口腔变得干燥后,唾液量和细菌量失去平衡,反而会加剧口腔异味。其次,口腔中的菌群有好菌和坏菌,这些菌群之间保持着微妙的平衡,漱口水这类化学制剂不仅会杀死坏菌,也会杀死好菌,扰乱正常菌群间的平衡,让口腔异味的致病菌进一步增殖。

漱口水不能替代牙线

想要摆脱口腔异味,漱口水无法代替牙线,甚至是刷牙。这是因为没有液体或冲洗液可以去掉牙齿表面的牙菌斑,而这恰恰是导致口腔异味的原因。如果牙齿和牙龈表面有牙菌斑,漱口水与牙齿和牙龈表面的细菌无法产生任何接触,口腔异味仍然还在,只是用完漱口水会暂时闻到薄荷漱口水的味道而已。牙菌斑必须通过机械动作去除,这正是使用牙线和刷牙的作用。此外,刮舌也是去除口腔异味的一种有效手段,它可以去除隐藏在舌头上的细菌。你可以购买一块刮舌板,每天清洁一次舌头,口气也会随之清新

起来。

因此,想要治疗口腔异味,最有效的方式是饭后刷牙、使用牙线以及每天至少使用一次刮舌板。还有多喝水,有利于保持唾液的充足,降低细菌的浓度。如果做到以上几点口腔异味仍然存在,应该看牙医或医生,找到可能导致口腔异味的全身因素。

延伸 盐水漱口只适合短期消炎

在还没有漱口水的年代,人们都是用盐水漱口的。有人认为,相比化学制剂的漱口水,盐水漱口更安全。对此,口腔专家表示,盐水作为漱口液漱口在短期治疗中是非常理想的。盐水不仅是一种天然的消毒液,也能消退组织的肿胀。因此,如果存在感染伤口或口腔溃疡抑或是口腔牙周或拔牙手术后 2 至 3 周内都可以用盐水作为短期的治疗手段进行含漱。但从长期来看,并不推荐盐水漱口。因为盐水呈酸性,每天使用盐水漱口,酸性的盐水会逐渐软化牙齿表面的牙釉质,使它们更容易受到磨损、崩裂或是产生龋洞。也就是说,长期使用盐水漱口,并不利于牙齿的坚固和防龋。