

冬天气温低 吃什么食物能让身体更温暖？

冬季天气寒冷,不时有低温寒潮来袭,让很多人都关心起了如何“吃出温暖”的话题。那么,吃哪些食物能让人感觉更温暖呢?是不是只要吃热量高的食物,就能给身体提供更多热量?传统所说的“温性食物”是不是真的有效果?

高热量≠高温暖 肌肉多比脂肪多更抗冻

吃猪油、吃蛋糕、吃曲奇、吃油炸食品……其实,这些对于提高抗寒能力基本上没什么帮助。我们可以把人体看成一个供暖工厂,这个工厂的燃料就是食物,包括脂肪、淀粉和糖。工厂燃烧的锅炉,就是人体细胞中的线粒体。工厂的产品,就是人体制造出来的能量,包括让身体温暖的热量,还有能推动人体血液循环、细胞更新、组织修复、工作学习等所需要的能量。

吃大量的高热量食品,实际上就是给这个工厂送来很多燃料。所以,长期来说,每天吃的食物太少,热量太低,人肯定是不抗冻的。但是,即便这些燃料堆积如山,也不一定能够顺利、高效地燃烧,让锅炉充分放出热量。如人体细胞当中的“锅炉”太少,或者进料管道出了问题,或是工厂指挥系统下达指令,要求降低生产效率……那么就算有足够的燃料,产出的热量还是不能满足需要。

那么,谁是“锅炉”呢?刚才说了,就是细胞中的线粒体。肌肉细胞中的线粒体多得密密麻麻,所以一个



人身上的肌肉越多,越充实发达,细胞中的线粒体总量就越大。而身体中的脂肪比例越大,线粒体总量就减少。

这样一说就能明白——肌肉多的人产热能力强,而脂肪比例高的人产热能力差。运动员通常不怕冷,练健美的人冬天也穿得很单薄,就是因为

他们肌肉充实,产热能力强。胖人虽然有脂肪层来保温,仍然不比其他人抗冻,因为他们产生的热量本来就少。当然,那些又缺脂肪,肌肉又少,皮包骨头的瘦人,自然就更不抗冻了。他们所要做的事情,就是增加食物,同时好好健身,充实肌肉,增加自己的“锅炉”数量。

血管畅通、血液循环速度加快 人体就不会感觉到冷

至于怎么让人能更多地感受温暖,这里不仅仅有锅炉的问题,还有管道的问题。用来帮助燃烧的氧气是怎样送到人体供热工厂的?产生的热量又是怎样送到全身的?靠的是血管中的血液流动。

人们常说“热血”,血真是热的。温热的血液,就像暖气管道,把生物氧化产生的热量运送到全身各处。运动的时候,血液循环速度加快,身体的热量产生增加,并以更快的速度

把热量送到全身,所以人就感觉热了。

如果屋里的供暖管道堵了,或管道中的热水流动速度太慢,屋里肯定热不起来。人体也是一样的,老年人的血管硬化了,血管堵了,心脏泵血能力弱了,血液流动速度就慢,产热能力就会下降,所以他们更加怕冷。

经常运动的人,本来肌肉比例就高一些,心脏还特别有力量,泵血能力强,血液循环又顺畅,身体的产热效率

和传热效率就高,自然就不那么怕冷了。

有些食品能促进血液循环,让氧气和葡萄糖的运输速度加快,也能让身体感觉温暖。因为没有足够的氧气,锅炉就不能熊熊燃烧,而氧气是靠血液来输送的。

比如,吃加了香辛料的食品,辣椒、花椒、小茴香、孜然、葱姜蒜之类,都有帮助消化和改善血液循环的效果,有利于改善身体的产热和散热能力。

传统“温性”食物能让人暖吗 哪种物质的热效应最高

那么,有没有一些吃了让人感觉温暖的食物?那些传统上所谓的“温性”食物,真能让人感到温暖么?所谓温性食物,是传统医学的说法。顾名思义,温性食物,就是那些使人们身体感觉更温暖的食物。

其实食物多多少少都会让人感觉温暖,只是程度不同罢了。所以,很多人会有这样的体验:进餐厅之前会觉得得冷,而从餐厅里出来,身上就热乎乎的了。这是因为,无论蛋白质、脂肪还是碳水化合物,多少都有点热效应。只不过,蛋白质的热效应最高。蛋白质所含的热量当中,30%都会作

为体热释放出来,而碳水化合物只有5%,脂肪则更少。

有些食物能提供更多的蛋白质,会让我们在饭后觉得更加温暖,比如肉类、蛋类,特别是瘦的牛羊肉。人们吃完涮羊肉会浑身冒汗,如果只吃涮白菜、涮面条,不可能达到同样的温暖效果。

贫血的时候,人体供氧不足,生物氧化效率下降,就会更加怕冷。所以,富含铁的牛羊肉和动物内脏对维持血红蛋白水平有帮助,对抗冷也有帮助。

而甲状腺素就像供暖工厂的控

制中心,如果工厂决定提高产能,供暖效果自然会大大增强。缺碘、营养不良,或长期过度疲劳时,可能造成甲状腺功能低下,人体就会特别怕冷。通过合理营养,或使用一些药材,如能够帮助调整甲状腺素等促进生物氧化的激素水平,也有利于温暖身体。

有的食物能促进消化吸收,让人体从同样的食物中吸收到更多的营养成分,这当然会有利于产生更多的能量。而另一些食物则含有过多的抗营养因素,对消化能力弱的人来说,妨碍了营养成分的利用,人就会更加怕冷。

冷食物会使胃肠道血管收缩 降低食物消化吸收效率

天冷的时候,人们喜欢吃热乎乎的食物。由于冷食物会使胃肠道血管收缩,降低食物消化吸收效率,虽然健康人能慢慢把食物的温度暖到体温,但毕竟需要时间,需要耗费能量,且冷刺激本身会令部分人的胃肠感觉不适。所以,天冷时吃一些热乎乎的食物,

确实是比较靠谱的事情。

食物的消化吸收速度本身就与温度有关,温度降低时,动物食物中的脂肪会凝固,要乳化、吸收它,都会加大难度。同时,淀粉类冷食也会增加慢消化淀粉和抗性淀粉的比例。甚至有研究发现,即便是不需要消化的葡萄

糖水,在冷着喝时,吸收速度都会变慢。

由此可见,怕冷、体弱、消化不良的人,更适合吃热乎乎的食物。当然,如果身体很强壮,消化能力很强,就不必太顾忌食物的温度了。

范志红

推荐6个冬季养肺方法

冬季是病毒感染的高发时节,肺容易受攻击。肺气受伤会出现咳嗽等呼吸道症状,老人因为肺气不足常感到气短乏力,尤其是患有老慢支、哮喘的人,更为此感到苦恼,因此老人更需要养肺,冬天才能不生病或是少生病。

1.一杯热水经济实惠
喝热水是好习惯,不仅能解渴,还能润肺,平时可以倒一杯热水,对着吸入水蒸气,也有助滋润肺脏。

2.主动咳嗽换气清肺
晨起开窗通风换气,可选择空气清新处主动咳嗽,不仅可以清除呼吸道及肺部的杂物,还可以增加肺活量,提高肺的免疫功能。

3.适当闭气强肺功能
适当闭气可以增加肺活量,提高对氧的耐受力,锻炼呼吸肌,但是不能长时间憋气,以免造成缺氧,影响心肺及大脑功能。

4.笑口常开宣肺益气
中医认为,笑能宣肺,开怀大笑可引起肺部扩张,促进呼吸肌运动,增加肺活

量,且笑的过程中,还会不自觉地深呼吸,清理呼吸道垃圾,使呼吸更通畅。

5.按摩穴位舒服养肺
点按天突穴(胸骨上窝中央)可以有效缓解咳嗽、哮喘等病症;点按肺俞穴(第3胸椎棘突下,旁开1.5寸)能缓解支气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾病;点按迎香穴(鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中)可快速缓解鼻塞不通及慢性鼻炎等。

6.五种白色食材养肺
梨可以滋阴清热、润肺止咳,秋冬季熬制梨水食用,养肺润肺效果不错;百合可以补肺阴、清火润肺,适合用于秋冬季的阴虚燥咳等症;山药有益肺气、养肺阴的功效,可用于肺虚久咳、咳痰等症;银耳能够滋阴润肺、养胃生津,缓解肺燥咳嗽、胃肠燥热、便秘等症;白萝卜可以降气化痰、消食润肺、解毒生津,有助于缓解呼吸道疾病引起的咳嗽、咽干、咽痒等症状。

任柯普

低血糖的危害比高血糖更猛烈 糖尿病患者不妨随身带几颗糖

糖尿病的危害众所周知,但你知道吗?糖尿病患者也可能面对另一个健康“杀手”——低血糖。

低血糖是指健康成年人空腹血糖浓度低于2.8mmol/L,而对于进行药物治疗的糖尿病患者,只要血糖值低于3.9mmol/L,就属于低血糖的范畴。低血糖最普遍的症状是疲乏、无力、心慌、出冷汗、饥饿感、面色苍白、手脚颤抖、紧张焦虑等,发展到重度,会出现言行异常、意识混乱甚至昏迷等症状。

糖尿病患者降糖药物使用不准确,或进食过少、漏餐、进餐时间延后,以及饮酒,剧烈运动或空腹运动等,都容易发生低血糖。此外,年老体弱、有肝肾等重要器官重大疾病患者、酗酒、胰岛功能差的患者,患低血糖的风险也很大。

在专家看来,不论是低血糖还是高血糖,都很危险。但相比较而言,高血糖(除非严重时)对人体的危害相对缓慢,而低血糖的危害则比较紧急。这是因为轻中度的低血糖往往不被重视,一旦发展加重,大多数患者会立即感觉到身体不适,严重者可能导致脑功

能受损。如果患者本身患有心血管疾病,还可能会诱发心梗、脑梗等。

低血糖发生时,许多不良症状也会找上门来,因此大家需要做好预防。首先,饮食要规律,适当高蛋白、高纤维、高脂肪饮食,减少饮酒、戒酒,避免空腹剧烈运动及劳累过度。对于高危人群而言,规律监测血糖很重要,这样可及时发现低血糖。

糖尿病患者使用降糖药物时,要在专科医师的指导下进行,制定合理的血糖目标,千万不要认为血糖控制越低就越好。建议随身携带糖果、巧克力等高糖食物。当低血糖发生时,最好立即口服这类易吸收、糖分含量高的食物,如果症状未明显缓解,应继续补充高糖食物。不过,需要注意的是,正在服用阿卡波糖药物的患者,应该尽量选择葡萄糖粉或葡萄糖片。

另外,出现低血糖症状时,有条件的患者可以在进食15分钟左右,进行血糖测量来帮助判断,同时减少活动,多休息。专家提醒,当病情非常严重时,应立即拨打120急救电话,及时就医。

王怡