

小验方

# 肠道最喜欢的五种食物

## 发酵食物:给肠道“补菌”的天然方式

说到肠道健康,绕不开一个关键词:益生菌。这些对人体有益的活性微生物,可以帮助维持菌群平衡,抑制有害菌生长,增强黏膜免疫力。发酵食物如酸奶、泡菜、纳豆、味噌、康普茶等,天然富含益生菌,是日常饮食中“最平价的益生菌来源”。

## 可溶性膳食纤维:益生菌的“口粮”

光有益生菌还不够,它们也需要“吃饭”。这时候,就轮到可溶性膳食纤维了。它是益生菌的主要“食物”,

能在肠道中被发酵,产生短链脂肪酸,如丁酸,有助于修复肠道黏膜、调节肠道pH值、抑制炎症。富含可溶性膳食纤维的食物包括:燕麦、苹果、洋葱、胡萝卜、豌豆、地瓜等。

## 酚类食物:调节菌群的“天然抗氧化剂”

多酚是植物中的一种天然抗氧化物,广泛存在于蓝莓、葡萄皮、绿茶、黑巧克力、橄榄油中。它们不仅能清除自由基,还有一个鲜为人知的重要作用:调节肠道菌群结构。研究指出,多酚类化合物能刺激双歧杆菌、乳酸菌等有益菌增殖,同时抑制某些病原菌,如大肠杆菌和艰难梭菌。

## 抗性淀粉:肠道菌群的“慢燃料”

抗性淀粉是一种“特殊的碳水”,在小肠中不被吸收,却能在大肠中被益生菌利用,产生大量丁酸。常见食物来源包括:冷却后的土豆、绿香蕉、糙米、豆类等。也就是说,将煮熟的土豆冷藏后再吃,其抗性淀粉含量比热吃高出数倍。

## 海藻类食物:肠道菌群的“东方膳食密码”

在亚洲饮食中,海带、紫菜、裙带菜等海藻类食物被广泛使用,它们富含一种特殊多糖褐藻胶、岩藻多糖。这些多糖在人体小肠中几乎不被吸收,却能在大肠中被特定益生菌利用,被称为“下一代益生菌”。

## 米面不生虫验方

花椒壳、小茴香两把,用纱布包住,放在米面缸里,盖好常年不生虫。

## 治疗痔疮验方

用无花果树叶6片,煮开水连叶倒入桶内,先熏后洗,每天一次,3天痊愈。

(本方仅供参考)



# 立冬后重在「养神」

立冬,万物收藏之始。冬季对应人体肾脏,是封藏精气的季节。现代人容易思虑过度、心神耗散,推荐几种“养神”方式,有利于放松心情、缓解焦虑。

一杯代茶饮:甘麦安神茶。取炙甘草、浮小麦、大枣(掰开),放入杯中,用沸水冲泡,代茶频饮,适合心绪不宁时饮用。

一味食疗方:黑芝麻粥。将黑芝麻(炒熟后研磨)与粳米一同放入锅中煮成粥,可加少许蜂蜜调味。中医认为,黑芝麻能补益精血、润燥滑肠,精足则血旺,血旺则心神得养。对于因用脑过度出现头晕、耳鸣、早生华发的人群,食用黑芝麻粥尤为适宜。

一组穴位按摩:太溪和神门。太溪穴为肾经原穴,位于足内踝内踝后方与跟腱之间的凹陷处,具有滋肾阴、补肾气的功效。神门穴为心经原穴,位于腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘凹陷处,可用拇指指尖按压这两个穴位直至有酸胀感,每次3-5分钟。

一种呼吸法:凝息敛神法。选择安静的时刻,保持正坐或盘坐姿势。采用“吸-停-呼”的呼吸节奏,即先用鼻子缓缓吸气4秒,接着屏住呼吸7秒,最后用嘴巴缓缓呼气8秒。每天练习5-10分钟,可以减轻焦虑。



# 多吃“碱性食物”能瘦身吗?

“碱性食物清单”包含菠菜、羽衣甘蓝、西兰花等蔬菜,以及柠檬、奇异果、苹果等水果,有人说多吃这类“碱性食物”能快速瘦身,是真的吗?

王先生:

读者 王先生

营养科医生指出,“多吃碱性食物瘦得快”是伪命题,从科学角度看,食物酸碱分类仅针对食物燃烧后灰分性质,与人体代谢无关。人体血液pH值靠自身缓冲系统稳定在7.35-7.45,任何食物都无法改变“体质酸碱”。

所谓的“碱性食物”(如菠菜、西兰花等)能辅助减重,其根源是这类食物低热量、高膳食纤维的食材能增加饱腹感,促进肠道蠕动,帮身体代谢废物,而非“碱性”属性。医生介绍,身体有自己的调节能力,不管吃什么,血液酸碱度都能保持稳定,根本改不了所谓的“体质酸碱”。

“饮食层面减肥的核心原则是制造温和热量缺口+均衡膳食。既要让每天消耗的热量略高于摄入(缺口控制在300-500千卡,避免极端节食),又要保证蛋白质、碳水、脂肪、维生素的均衡摄入,不能单一排斥某类营养素,这样才能健康减重不反弹。”医生提醒。



# 这些药不能空腹服用

## 抗生素类(阿莫西林、头孢类)

若空腹服用,药物直接接触胃壁,可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状,严重时可导致脱水。正确方法:建议饭后1小时服用。

## 抗厌氧菌药(甲硝唑)

空腹服用易刺激胃部,导致恶心、头晕,甚至诱发药物性胃炎。正确方法:严格遵循“饭后1小时服用”,且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

## 非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林)

空腹服用时,药物对胃壁的刺激如同“刮擦”,易引发胃痛、溃疡,

长期可能增加胃出血风险。正确方法:餐后半小时服用,送服时选择温水,避免果汁、咖啡等饮品。

## 降糖药(二甲双胍)

若空腹或餐后较长时间服用,可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适,严重时可能导致电解质紊乱。正确方法:建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示,随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

## 维生素B族

维生素B族属于水溶性维生素,空腹服用时,药物快速通过胃

进入肠道,未被充分吸收即随尿液排出。正确方法:早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物),延长药物在胃内的停留时间,促进吸收。



# 痛风患者不能吃哪些食物

高,需留意。

**高果糖食物。**近几年流行病学研究发现,常饮含糖饮料会增加痛风发病率。

**咖啡和浓茶。**浓茶水、咖啡等饮料可能会诱发痛风急性发作、加重痛风,痛风患者应尽量避免饮用。

**酒类。**酒精对痛风的影响是多方面

期时要禁食。

**粗粮。**痛风患者吃主食应“多细少粗”,因为粗粮中的嘌呤含量高于细粮。常见粗粮有高粱、玉米、小米、糙米、黑面粉、麦片等;常见细粮有精制大米、白面等。

**豆制品。**豆类及其制品、豆苗等嘌呤含量比较高,也需要留意。

# 白头发越长越多可能缺三种营养

想要一头乌黑的头发,就必须保证头发中的黑色素能够正常合成,而黑色素是由黑色素细胞产生的,需要给它提供充足的营养。一旦营养缺失,或营养无法正常运送到毛发,就可能致白发生长。

通常来说,这3种营养素对头发的影响比较大:

**蛋白质。**蛋白质是头发的重要原材料,组成头发的基本单元——角蛋白,就是靠蛋白质来合成的。长期蛋白质摄入不足,容易突然长白头发。不仅如此,发质变差、变毛糙、发黄,都跟蛋白质摄入不足有关。

**微量元素。**如果说蛋白质是头

发的原材料,铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴,再经过氧化之后形成的,因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性,一旦这些微量元素不能充足供应,酪氨酸酶的活性就会降低,影响黑色素的合成。

**B族维生素。**维生素B族参与了人体的新陈代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏,就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然,除了缺乏营养物质,还有很多原因也会导致白发变多,比如精神压力、遗传、身体疾病等。想要把自己的黑发留得更久一些,生活上要尽量做到以下几点:饮食上保证种类丰富、营养均衡,补充头发生长所需营养素,建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物。减少熬夜,尽量保持规律的作息。尽量避免头发接受过多紫外线的刺激。缓解压力,及时调整情绪。

