

“一到周末,必须睡个懒觉,一觉睡到大中午,饿醒来个“早中饭”,然后开启惬意的一天……

今天,我们来聊聊经常吃“早中饭”对你身体会产生什么影响?早中饭,是早餐和午餐的结合体,通常在上午10点到下午3点之间进行。

早餐作为一天的第一餐,提供了启动身体代谢的必要能量。但如果将早餐和午餐合并为一餐,容易导致上午长时间空腹,影响能量供应和身体机能。

合理的饮食安排应该是三餐定时、营养均衡。早餐应富含蛋白质、纤维和适量的碳水化合物,帮助身体快速进入工作状态。午餐和晚餐同样重要,保持适当的食物种类和分量,不仅有助于控制体重,还能避免暴饮暴食。

■据《武汉晚报》



图据新华社

你有“早中饭”的饮食习惯吗?

可能会导致消化不良、代谢紊乱

“早中饭”的隐患

长期吃“早中饭”,可能会引发以下问题:

能量供给不足:早晨的空腹时间过长会导致血糖水平下降,影响注意力和工作效率,甚至可能引发头晕、乏力等不适感。

消化不良:一日两餐的饮食模式可能导致一次性摄入过多食物,加重肠胃负担,容易引发胃胀、胃酸等消化问题。

代谢紊乱:不规律的进食时间会

扰乱身体的代谢节律,增加患肥胖、糖尿病等代谢性疾病的风险。

情绪波动:空腹或能量供应不足时,情绪波动较大,容易产生焦躁感或疲劳感,影响心理健康。

如何调整

我们可以在起床后一小时内吃些早餐,比如一片全麦面包加鸡蛋或一杯酸奶,既能为身体提供所需能量,又不会感到太饱。

也可以根据实际情况调整三餐的时间,避免将两餐合并。比如午

餐稍微晚一些,晚餐则选择清淡、易消化的食物。

同时,避免摄入高油高糖的食物,选择富含纤维和蛋白质的清淡食物,可以帮助身体更好地消化吸收。

如果已经吃了“早中饭”,如何减轻身体不适?

我们可以选择在下午吃些轻便的点心,如坚果、酸奶或水果,以保持血糖稳定,避免晚餐时过度进食。

在吃“早中饭”时尽量控制食量,避免一次性吃得太多。少量多

餐的进食方式对肠胃更友好。

此外,充足的水分有助于促进消化,帮助身体排出多余的代谢产物,缓解由于进食不规律带来的不适。

尽管“早中饭”方便,但保持定时、均衡的三餐对提供持续能量和维持代谢平衡至关重要。偶尔作息紊乱导致吃“早中饭”时,合理补充能量和调整饮食节奏可减轻不适。特别是在周末和假期也要保持规律饮食,避免合并餐次,以确保身体健康。最后,良好的饮食习惯是健康生活的关键。

怕冷的人为什么还总上火?

秋冬这样吃,暖身且“灭火”

■据《生命时报》

秋冬温度低、气候干燥,一些人除了手脚冰凉,还容易出现便秘、长口疮、嗓子疼等上火症状。身体明明怕冷,为什么还会上火?告诉你哪些怕冷体质的人容易上火,并教你几个方法对症下药。

怕冷,为什么反而会上火?

手脚经常冰凉、夏天不敢穿单衣、春秋棉衣不离身……这可能是怕冷的人常有的烦恼。

在中医看来,有两种怕冷体质的人,更容易出现上火症状。

阳郁体质(内热)

这类人体内不缺阳气,但阳气郁积在体内,不能到达四肢,手足不温,称为“阳郁”。

表现为虽然手脚冰冷,但体内又有内热,出现便秘、口疮、身上起包等各种上火症状,也会有腹痛、泄利下重、肋肋胀闷、腕腹疼痛等不适。

此外,阳郁体质与情志关系密切,这类人大多抑郁焦虑、容易急躁、经常感觉疲劳。

阳郁体质的人,饮食调理不宜温

补,以免内热过盛。多做运动是改善阳郁体质的好方法。

阴虚体质

传统医学认为,“阳虚则寒,阴虚则热”,阴虚生内热,那为什么阴虚者也会出现手脚冰凉、怕冷等表现?

因为阴虚者阴液不足,日久影响阳气化生,也可引起阳气不足,也就是中医所说的阴损及阳。另外,阴液不足影响血液化生,亦可出现血虚,导致气虚,气虚不能温煦四肢,出现手脚冰凉。

这种“怕冷”体质非常特殊,虽然手脚冰冷,但舌象却表现为舌红少苔,常见咽喉干痛、口腔溃疡等情况,辨证属于阴虚火旺。

日常生活中,可选用具有温经散寒作用的草药睡前泡脚。但此类手脚冰凉怕冷根本原因在于阴虚,火旺者可短期服用知柏地黄丸,待虚火消退,常服六味地黄丸滋补肾阴。

手脚冰凉的人,大多是“内寒”

除了上述两种体质,手脚冰凉并且怕冷的人,更普遍的是阳虚体质(内寒)。

这类人畏寒怕冷、四肢不温,平时穿得较厚,喜欢喝热水、吃热食,经常精神不振、体倦乏力,活动容易出汗,面色发白,消化不良,大便多溏稀不成形、小便清长,舌色淡(胖大有齿痕)。

阳虚体质人群多以心肾阳虚、脾肺虚寒者多见。

心阳不足者,多畏寒肢冷伴见心悸怔忡、胸闷气短,甚至下肢水肿、心绞痛发作、唇色紫暗;肾阳虚者,多畏寒肢冷伴有腰膝酸冷、精神不振、大便溏薄,甚至小便不利、尿少腿肿;脾阳虚多伤及胃,并称“脾胃虚寒”,最为常见,畏寒肢冷兼食欲不振、腹胀满闷、喜温喜按、大便溏稀;肺阳虚,常称为“肺气虚寒”,多畏寒肢冷兼咳嗽气短、声低懒言、痰如白沫、自汗、容易感冒。

体质虚寒的人,避免寒凉食物损伤阳气,多进食具有温补作用的食物,如羊肉、鸡肉、葱姜、韭菜等。

秋冬这样吃,暖身且“灭火”

秋冬饮食多为火锅、羊肉等肥甘厚味等食物,多余热量散不出去,容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不

通、咽喉肿痛等上火表现。

给大家介绍几种饮食“灭火”的方法:

1、喝汤降火

每周喝2至3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。

2、温凉混补

适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,一起吃既能起到补的作用,而且不上火。

如果是阴虚火旺,需要采取滋阴降火的方法。萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用,可以适当炖汤喝。

3、清淡饮食

天冷时人的食欲大增,自制力较差者不自觉地吃很多,以至于超出脾胃运化的能力,积攒增多也会导致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解毒的药物,如金银花、薄荷、黄连等,这些药物寒性较大,不清楚自身体质下盲目服用,反而导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。