



谷薯果蔬不可少 肉蛋奶豆离不了

完美早餐应“四合一”

吃好早餐既是一天能量的保障，又对整体健康有益。但很多人的早餐都是凑合着吃，离“好”的标准还差很远。《中国居民膳食指南(2022)》建议，早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类。也就是说，完美早餐应满足“四合一”。其中，每类食物都发挥着独特的健康作用。

谷薯类供足能量。面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂粮粥、红薯等谷薯类食物是早餐能量的主要来源。这类食物富含淀粉等碳水化合物，能够刺激消化液分泌，唤醒“沉睡”的肠胃。其中的碳水化合物能分解成葡萄糖，被大脑和身体利用，确保学习和工作效率。早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮，它们在持续提供血糖的同时，还可提供B族维生素，有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等，以免摄入过多油、盐、糖。

蔬菜水果补充纤维。蔬果富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物，有益于控制体重、防控糖尿病，降低心脑血管、消化道癌症等疾病风险。一餐中如果没有

蔬果，膳食纤维很难吃够，钾、镁等营养元素也很难达到平衡。蔬果可随其他食物一起烹饪，如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等，也可以拌个蔬菜沙拉，馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜，煮面时加些青菜，或把水果洗干净带在路上吃。

肉蛋延缓饥饿。这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素和矿物质等，

不仅能让早餐营养更全面，还有助控制血糖，延缓胃的排空速度，延长餐后的饱腹感。此外，三餐均衡摄入蛋白质可最大化地抑制肌肉蛋白分解，并为肌肉合成提供充足的原料。早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种，健康人吃鸡蛋时不必丢弃蛋黄，烹调肉类避免高温油炸。

奶豆坚果提升营养。奶豆是指奶类和大豆及其制品。牛奶、酸奶、奶酪等是钙、优质蛋白质和维生素A、维生素D等营养素的重要来源；豆浆、豆腐、豆皮等富含

优质蛋白质、必需脂肪酸和植物化学物。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆，面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐，吃两块豆腐干等，都能明显提高优质蛋白质、钙的摄入量。在此基础上，建议大家加一把坚果，这类食物富含维生素E、多种B族维生素，以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，不仅能提高早餐质量，还有助预防肥胖。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配，如果无法做到，可先降低目标到每天3种，保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入，或挪1-2种食物当上午的加餐。如果早上没有食欲，不要强迫自己吃下大量食物，而应循序渐进，慢慢加量。先从喝水、吃流食开始，比如喝一小碗粥，吃一小碗汤面，或喝点酸奶、豆浆等，慢慢培养早晨胃肠对食物的兴趣。只要坚持一段时间，胃肠知道这时候会有食物进来，就能逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛了，就可以增加食量直到正常状态。

(据《生命时报》)



当心下肢深静脉血栓

暑期正是出游旺季，有的人在旅途中长时间坐车后，发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒，这可能是下肢深静脉血栓形成，此时应尽快就医，明确诊断，切勿自行按摩小腿。

北京协和医院血管外科护师王欢介绍，人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液，而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”，导致“水管”堵塞，血液无法回流，引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、手术、怀孕及分娩、某些先天性疾病等因素，都可能导致下肢深静脉血栓形成。

“血流瘀滞、血液高凝状态和静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说，久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少，血流速度变慢，叠加“喝水少”等其他因素，就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚，形成血凝块阻塞管腔，导致静脉血液无法正常回流；患有某些遗传性疾病或癌症的人，血液更黏稠，容易出现血液高凝状态；而重大手术或者化疗时的一些操作会对静脉壁造成损伤，受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下，更易形成血栓。

“长时间乘车或坐飞机的同时如果还很少喝水，就很容易诱发下肢深静脉血栓导致肿胀，这时候如果按摩腿部，就可能使血栓顺着血流流到肺动脉，从而发生肺动脉栓塞，危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说，久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动，尽快去医院进行超声检查，确诊后及时应用抗凝药物治疗。

专家提醒，长时间坐车时应提前穿上预防血栓的医用弹力袜，旅途中注意经常起来活动，不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常预防下肢深静脉血栓，则要避免尽量长时间卧床和不运动；手术后要听从医护人员指导，有计划地进行功能锻炼。同时，要及时补充水分，不让血液变得太过黏滞。(据新华社)

文明健康 绿色环保

文明健康 绿色环保
讲文明·树新风

文明用语 拉近你我距离

“请” “您好” “谢谢” “辛苦了”

使用文明用语
争做文明市民



富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中共宝鸡市委宣传部
中共宝鸡市委文明办 宣

文明健康 绿色环保
讲文明·树新风

一言九鼎 诚信宝鸡

依法诚信经营
共建文明社会
一言一行要文明
做人做事讲诚信



富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中共宝鸡市委宣传部
中共宝鸡市委文明办 宣