有人靠吃零食养生？

专家提醒：这些“零食”不能随意吃

养生零食近年来颇受欢迎，阿胶枣、黑芝麻丸、龟苓膏是热门品类。不少人认为它们具备食疗价值，经常吃既能解馋，又能调养身体。但上海中医药大学附属龙华医院营养科主任医师蔡骏提醒，这类零食各有寒热属性，食用前需要结合体质判断，不可盲目多食。



陈皮梅



黑芝麻丸

龟苓膏：寒凉伤脾，虚寒人群慎食

龟苓膏主要原料为龟板、土茯苓等，性质偏寒凉，核心功效是清热祛湿，适合湿热内蕴、体质偏热的人群食用。

寒凉之物易耗伤脾阳，脾胃虚寒者当慎食：平素稍进食寒凉即腹部不适、大便偏稀者不宜多吃，以免引发腹胀、泄泻、便溏。

即便是湿热体质，也不建议频繁食用，因为长期服食会逐步耗损脾胃阳气。

黑芝麻丸：厚重难化，脾虚便溏少食

黑芝麻丸以黑芝麻为主料，常配伍蜂蜜或糖，滋养作用突出，可补肝肾、益精血、润肠燥，适合肝肾亏虚、肠燥便秘人群少量服食。

不过，黑芝麻油脂丰沛，叠加糖、蜜辅料，易增加脾胃运化压力，脾虚便溏、易腹泻的人群食用后容易滑肠，因此应当少食或不食。

姜糖：辛温助热，胃热体质慎食

姜糖由生姜配伍红糖制成，性味辛温，能温散寒气、顾护脾胃，适合脾胃虚寒人群，寒邪犯胃引发胃脘隐痛、便溏或是风寒初起之时，少量服食有助缓解不适。

胃热体质者应当避开，这类人群常有泛酸、口干、大便干结等表现，食用姜糖会助长内热，使得症状迁延难愈。

陈皮梅：咸酸滞脾，胃酸反流限量

陈皮梅多以陈皮、梅子经糖和盐腌渍而成，酸甜偏敛，有理气健脾、生津开胃的作用，适合食欲不佳者少量含服。

胃酸过多、存在胃食管反流的人群不宜多食，其中的有机酸会刺激胃酸分泌，加重反流；血压偏高的人群，也需要控制这类高盐蜜饯的摄入。

陈皮梅的调理功效来源于陈皮，然而腌渍带入的糖和盐却是营养短板，因此只适合浅尝。

红枣夹核桃：多食积滞，代谢异常少食

红枣夹核桃由红枣搭配核桃而成，红枣养血和营，核桃益肾填精，补益作用强、热量偏高，适合平素饮食清淡、体力消耗较大、气血不足的人群少量食用。

肥胖、脂肪肝、血脂异常、血糖偏高人群不宜多食，过量食用容易积食、食欲下降，加重脾胃与代谢负担。不少产品还额外添加糖浆，糖分更高，选购时需要多加留意。

据人民日报微信公众号

跟风“凉土豆减肥法”，女子突发休克

医生：少做关键一步

近日，男子吃“凉土豆+辣椒面”两个月瘦22斤的话题在网络上引发关注。不少人跟风效仿，但此方法并非适合所有人，还暗藏饮食安全风险。

前不久，河南的孔女士就因吃冷藏土豆减肥，第二日突发休克，浑身冒冷汗，被家人紧急拨打120送医。医生按食物中毒为她进行救治。

事后孔女士才了解，网上的吃法要求冷藏后的土豆要再次加热食用，而她直接将冷藏后的凉土豆吃下，这才酿成危险。

南昌大学第二附属医院内分泌代谢科副主任医师蔡霞介绍，土豆蒸熟后冷藏，一部分普通淀粉确实会变成抗性淀粉。

这种淀粉不容易在小肠里被拆成葡萄糖吸收，因此实际产生的热量会比热土豆略低一点，升血糖的速度也会平缓一些。

但关键在于食用的量。新鲜熟土豆冷藏后抗性淀粉占总淀粉的比例提升有限，对一顿饭总热量的影响也有限。因此，并不推荐仅靠此方法减重。

蔡霞医生解释，首先，冰箱并非食物的“保险箱”，冷藏只是让细菌“放慢脚步”，并没有消灭它们。前文中的孔女士把冷藏土豆从冰箱拿出来直接吃，此时的土豆可能已内含细菌。

其次，“彻底加热”并不能百分百消除风险。很多人以为“热透了就安全”，但若食物在冷藏前已在室温下放置许久，细菌已大量繁殖并产生了耐热毒素，那么即使加热，毒素依然可能残留。

蔡霞医生特别提示，熟食应尽快冷却后低温保存，食用前充分加热，至少100℃加热20分钟以上，并且尽快食用。对于冷藏的淀粉类熟食，如剩米饭、红薯、玉米等，均不建议直接冷吃。

国家应急广播提醒：冰箱里拿出的食物，应尽量加热食用，加工食物更应煮熟烧透，一旦怀疑食物中毒且身体不适持续，请携带残留食物、呕吐物，及时就医检查。

据国家应急广播

羽绒服里穿薄点才暖和？



近期，多地气温创今年下半年新低，怕冷的人恨不得把家里所有衣服都套身上。外层穿羽绒服，里面还要套毛衣、秋衣、打底衣。但羽绒服里真是穿得越多越暖和吗？究竟怎样穿才更保暖？

其实，“穿得越多越暖”是一个误区。穿衣保暖的关键在于有一定的厚度，并且有足够的空气层。

空气层是指衣服和人体之间含着空气的间隙。由于人体不断散热，会把空气慢慢加热，此时，空气便起到了保暖层的效果。

那么，是不是层数越多，衣服里存的空气就越多，整体的保暖性也就越强了呢？

我们可以把人体想象成一个圆柱体，衣服件数越多时，每件之间会出现新间隙，新间隙又能容纳空气——最终就会造出一个很厚重的空气层。

事实上，当空气层太厚时，从内至外就会产生比较明显的温差，而这就会导致空气流动产生“热对流”。一旦发生了“热对流”，热量的流失反而会更快。

除了温差导致“热对流”，层数太多还会把空气层挤薄。当层数超过某个值后，衣服层与层之间的空气存量反而会随着衣服层数的增加而减少。

特别是在户外走动时，衣服随着身体动作出现相互摩擦、挤压，这会加速衣服间空气层流动，加剧热量散失。

根据这个原理，如果想要穿得保暖，可以参考这个“三明治”穿搭公式。

1. 外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服，如果衣物本身可制造空气层更佳。

2. 中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等制造空气层。如果外套本身就比较保暖，且比较抗冻，可以直接去掉中层。

3. 内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等，可以迅速透湿透气，避免湿气在衣物内积攒，影响外层的蓬松度降低保温性能。

想保暖真不是靠硬堆层数，掌握好“空气穿衣法”，才能舒舒服服从头暖到脚。

据科普中国