

季节交替怎么吃更健康？

季节交替到底怎么吃，才更健康？哪些食物要多吃？哪些食物要少吃？抓住孩子长高黄金期，又该怎么吃？一起来看看吧！

科学养生，可以这样吃！

哪四类食物要多吃？

1 全谷物

为了御寒，很多小伙伴都食欲大增，这让体重有了不小的“提升”。春季的到来，也预示着露肉的季节要到了，很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。

可是为了达到更快的瘦身效果，很多人会选择不吃主食。这可不行，首先，主食可以为我们提供丰富的碳水化合物，碳水化合物是大脑能量的主要来源，摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳。

其次，主食不是导致身材变胖的罪魁祸首，在不吃主食的情况下，为了填饱肚子，还会增加脂肪和蛋白质的摄入。

所以，即便要减肥，也不能不吃主食，建议粗细搭配，增加全谷物的摄入。相对于精白米面，全谷物不仅有利于餐后血糖的控制，还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入，也能增强饱腹感。

有研究表明，饮食中增加全谷物的摄入能降低心血管疾病、II型糖尿病、结直肠癌的发病风险，还有助于维持正常体重、延缓体重增长。

这么看，要想在露肉的季节拥有完美的身材，就要开始均衡摄入主食，适量增加全谷物。

2 新鲜水果

春季万物复苏，不仅有利于植物和动物的生长，也为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了更好的条件，会增加春季流行疾病的传播。季节交替，更要注重提高免疫力。

要想提高免疫力，少不了的就是维生素C。维生素C能促进身体胶原蛋白的合成，

促进角质形成细胞分化，防止氧化损伤，促进伤口愈合，并能促进抗体的产生，支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞噬病原体的能力。

新鲜水果是提供维生素C的重要途径，维生素C含量比较可观的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。

另外，蔬菜里的柿子椒维生素C含量超级棒，还可以直接生吃，如果能吃上100克新鲜的柿子椒，就能满足一般成年人每天维生素C需求的130%了。

所以，要想春季身体健康、远离疾病，一定要注重新鲜水果的摄入。

3 深色蔬菜

我们常说的深色蔬菜，就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜，比如胡萝卜、西兰花、小白菜、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。

这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分，能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老，让你更有活力，皮肤更好。

4 牛奶等含有优质蛋白质的食物

想要拥有好的免疫力，除了维生素C，还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质，也是补钙的重要途径。人们也认为，这个季节是适合强筋健骨的好时机。

钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补够钙，喝奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南（2022版）》的建议，每天喝奶需300—500毫升。

哪三类食物要少吃？

这三种食物要少吃，主要还是出于养肝的考虑。要想养肝可不是只需要吃动物肝脏这么简单，还要避免饮食不当对肝脏带来的损伤和影响。

1.不吃发霉食物：发霉食物可能含有黄曲霉毒素，黄曲霉毒素很早就被国际癌症研究机构（IARC）列为一类致癌物，毒性是氰化钾的10倍，是砒霜的68倍。具有肝脏毒性，可增加患肝癌的风险。

比如，发霉的坚果和土榨油，以及储存不当的粮食、玉米、黄豆等都要小心。提醒大家，如果真的吃到了有霉苦哈喇味的花生、瓜子，一定要记得马上吐掉，再漱漱口。

2.少吃高脂高糖食物：膳食中长期大量摄入高脂肪（特别是饱和脂肪酸）、高胆固醇以及高果糖的食物会增加患非酒精性脂肪肝的风险。比如肥肉、黄油、椰子油、棕榈油、鱼子、含糖饮料等。

3.少饮酒或不饮酒：长期大量饮酒会损害肝脏的健康，人体通过饮酒摄入的乙醇有90%以上都需要在肝脏分解代谢，这会给肝脏带来很大的负担。

长期大量饮酒，乙醇及其代谢产物乙醛乙酸对肝脏有很大的损害，并能降低肝脏对某些毒物的解毒能力，导致肝脏发生病变。所以，要想保护肝脏的健康，能少喝酒就少喝，能不喝酒就别喝。

如何缓解和预防上火？

季节交替，还要注意别“上火”可以多吃些水分含量高的食物，比如芹菜、黄瓜、冬瓜、西瓜、生菜、番茄、草莓等，它们的含水量都在90%以上。还应该保证水分摄入充足，建议温和气候下，轻身体活动水平的女性每天至少喝水1500毫升，男性至少1700毫升。如果不喜欢喝白开水，可以喝柠檬水、淡茶

水。另外，要少吃含糖高的食物，口感太甜的水果也别一次吃太多。因为大量糖的摄入会增加细胞的渗透压，导致喉咙干燥，引起口腔、嗓子、牙龈等部位不适，这就会出现大家所说的“上火”症状。

（薛庆鑫）
据《北京青年报》



长高黄金季，给孩子吃什么？

牛奶

牛奶里含有丰富的钙质，可以保持孩子的骨骼坚固；含有的维生素A能帮助骨骼更好吸收钙质；还含有易被消化吸收的蛋白质和氨基酸，对孩子的生长发育起良好的促进作用。

乳制品

乳制品是指纯牛奶、脱脂奶、舒化奶等，是维生素A、B、D和E以及蛋白质和钙的丰富来源，对生长发育具有促进作用。

牛肉及鸡肉

牛肉和肌肉是动物性食物中蛋白质含量最高的两种食物，摄入优质的蛋白质有助于孩子肌肉和组织的发育。但过量的蛋白质摄入会增加肝肾负担，所以不建议每天都吃牛肉和鸡肉。

鲑鱼及鲈鱼

鲑鱼和鲈鱼是维生素D和蛋白质含量极高的两种鱼，摄入这两种鱼可以促进孩子的身高增长。

大豆

大豆是植物性食物中蛋白质的最高来源，它含有的优质蛋白质，对孩子的骨骼和组织发育至关重要。

谷物

谷物是能量的仓库，它们也是膳食纤维、维生素、铁、镁的很好来源。谷物含有丰富的卡路里，对孩子的成长发育十分重要。

燕麦片

燕麦是植物蛋白非常好的来源，有助于增加肌肉质量和减少脂肪。建议孩子多食用健康的燕麦早餐。

新鲜蔬菜水果

摄入新鲜水果和蔬菜对孩子的成长发育至关重要。比如：木瓜、胡萝卜、西兰花、菠菜、红薯、芒果、西瓜和柑橘等，这些食物含有大量的膳食纤维、维生素、钾和叶酸盐，是生长发育必不可少的营养成分。

据人民网

孩子长高的黄金期，家长们可以做一些事情帮助孩子更快长高，比如给孩子吃一些有助于长高的食物。