

晚餐的错误吃法,很多人都中招



情景一
夏天特别炎热,我们经常看到很多人喜欢煮一大锅白粥就着泡菜、榨菜等这些腌制带酸咸或酸甜口味的小菜吃,感觉特别的解暑。虽然嘴上吃得爽快,但这样的饮食结构过分单一,粥的能量密度也比较低,饱腹感

绝大部分来自于粥的水分,其实相当于吃了一肚子水。

这种情况也更常见于独居老人,老年人本身分解代谢大于合成代谢,这种省事、省时、省钱的饮食方式加速了肌肉消耗和营养不良事件的发生,大大增加了老年人患病风险。

情景二

很多人经常不吃晚饭或只吃水果的办法来减重。短期体重确实减轻了,可一旦恢复饮食,体重马上又反弹,体脂率反而更高,过分抑制食欲也会造成生活质量大打折扣,是一种难以坚持的不健康减肥方式。

情景三

很多上班族早餐、午餐都没能好好吃,到了晚上各种聚餐和应酬,大鱼大肉挡都挡不住。边吃边聊也会造成不知不觉吃进去很多食物,而这些食物通常又是高蛋白、高脂肪、低谷类、低膳食纤维,特别容易造成肥胖。

还有很多加班族经常饿着加班到很晚,夜宵经常是方便面、炸鸡这些并不健康的食

品,吃完就睡对睡眠质量和胃肠健康也有不利影响。“三高”人群越来越年轻化,是与这种饮食和生活方式息息相关的。

营养师,你是不是我肚子里的蛔虫,全被你说了!为什么“受伤”的总是我?好怕好怕,我还有“救”吗?别怕别怕,广西医科大学第一附属医院营养师教你如何科学饮食,做个既不委屈自己又能保持健康快乐的吃货!

「几类人群的晚餐解决方案」

晚餐总觉得吃不够的大胃王

如果晚餐食量很大,检查一下自己是不是因为早餐和午餐吃得太多或饮食质量太差,才会在晚餐时饥肠辘辘。

如果调整之后还是很饿,通过午晚餐之间适当加餐的方式来减少晚餐时的强烈饥饿感,能适当控制晚餐的进食量,加餐可选择牛奶、酸奶、坚果、水果等。对于打算下班后回家做饭的上班族,饭前加餐的方式能帮助更从容地面对回家路上和做菜时的疲惫、饥饿和忙乱。

在食物选择方面,可以提高富含膳食纤维

的食材比例来增加饱腹感,如用杂粮、杂豆、薯类代替部分精白米面,多吃蔬菜。

加班一族和半夜容易饿的人

可以在睡前添加清淡、胃肠负担相对较小的少量“轻食”,如杂粮粥、鸡蛋羹、面包片、奶制品、坚果等,而不是方便面、烧烤、蛋糕。

减重不吃晚餐的人

其实减肥的核心是控制能量摄入+增加能量消耗。不吃晚餐并不见得有效、有益,这个我们在前文也说过。减重并非一味抑制人本能的进食欲望,到最后恐怕适得其反。科学健康、能长期坚持的减重饮食是限制全天摄入的总热量、合理选择食物及烹调方式并适当分配到三餐中。

食欲差的人

可以通过加餐的方式增加整体饮食摄入量,加餐的内容可以是类似正餐的饭菜,可以是容易消化的什锦粥品,也可以是健康的“零食”例如酸奶、水果等。夏季过于炎热也会影响食欲,饭桌上可以适当增加一两个可口的凉拌菜来调节。

戴上口罩总感觉有股臭味,到底是口罩臭还是自己的口臭?

一场疫情的到来,令全国人民都戴上了口罩。有人戴上口罩变美了,而有人戴上口罩后,却发现自己有口臭,每天戴口罩,一张嘴就闻到自己的口臭,很不舒服,但口罩又不能摘,那么究竟是口罩臭还是自己口臭呢?

口臭与口罩的关系

戴上口罩有一股臭味,这种臭味可能与口罩相关。

1.口罩的原材料是聚丙烯,臭味或许来自这种材料。按照生产工艺的要求,口罩需要超声波焊接机焊接,而焊接的温度至少要维持在160度以上。但是聚丙烯在150度以上就会发生断链,生成一系列的氧化产物,包括甲醛、乙醛、丙酮等。而这些产物基本上就是大部分异味的根源了。焊接产生的气体,这些气体被焊接线包裹在内层材料里,无法短时间扩散,所以能在我们佩戴口罩的过程中被我们闻到。

2.由聚丙烯为原料生产的无纺布具有很强的吸附周围气体的能力,在储存和运输过程中如果有不当行为就会有异味产生。但无纺布产生味道的在表层,戴口罩之前将口罩放在阴凉通风处晾一晾就可以了。正规厂家在生产完口罩之后会有一系列的除味工艺,须达到安全、无害、健康的标准方能出

厂。因此正规厂家生产的口罩是非常安全的,基本上不对健康造成影响。

所以大家要出门还是一定得把口罩戴好,臭就臭点吧,能有效防止交叉感染最重要。

自身口臭的原因

很多人意识不到自己口臭,可能是因为口气多源于口腔深处,不戴口罩的时候多半会跟着气息一起呼出去。但你意识不到,并不代表它不存在。因为我们的嗅觉神经细胞长期与自己的“臭气”待在一起,早已形成神经疲劳。这就是“入芝兰之室,久而不闻其香;入鲍鱼之室,久而不闻其臭”的道理。但戴上口罩后,口罩将味道全部聚集在一起,我们就会更容易发现自己的口腔异味。

医学上将口臭分为生理性口臭和病理性口臭。

01、生理性口臭

一般偶尔出现口臭大多属于生理性口臭,多与饮食和不良生活习惯有关。

(1)饮食气味:吸烟、饮酒、喝咖啡以及经常吃葱、蒜、韭菜等味儿大食物的人,容易发生口臭。晚餐吃得过饱、油腻食物比重过大,还没来得及消化就睡觉等行为,都容易导致口臭;

(2)唾液分泌少:睡觉时有抗

菌、杀菌作用的唾液分泌减少,如果您还喜欢张口呼吸,那么更容易导致口干性口臭,这也是为什么很多人清晨口气比较大的原因。

对策:吃完饭后刷牙、用漱口水,没条件的就多喝水吧,把细菌的原料稀释掉。发生食物嵌塞要及时剔除掉,还要预防牙菌斑、牙结石的产生。

02、病理性口臭

(1)口腔疾病:患有牙龈炎、牙周炎、龋齿等口腔疾病的人,也容易发生口臭,这主要是因为这类疾病容易导致牙龈脓肿、出血、牙周袋溢脓,口腔卫生状态很差,在细菌及微生物的作用下,口腔中的牙结石、牙菌斑容易腐化发酵,令口腔产生难闻的气味。

对策:龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病患者及时前往医院诊治,找到病因,对症治疗。

(2)呼吸道疾病:呼吸道和口腔是相通的,如果我们的鼻、鼻窦、扁桃体、咽喉、支气管,甚至是肺发生了炎症,经细菌作用会产生出难闻的气味,那么也可能会出现“口臭”这个赠品。

对策:这些器官生病,往往都有较明显的症状。本来就很难受了,再冒出口臭这问题,更是雪上加霜。及时积极治疗炎症。

(3)消化道疾病:口臭与消化



道疾病有着密切的关系,由于胃肠道与食管、口腔、咽喉是直接相连的,因此如果存在食管炎、胃炎、肠炎、幽门螺杆菌感染、消化道肿瘤等疾病,口臭是必然会发生。

对策:不要小看这些消化道症状,恶化后可能会出现溃疡、穿孔的情况。如果经常出现,建议你做个检查。因口臭揪出了这些狡猾的消化道隐患,也算是一种小幸运。

(4)代谢性疾病:糖尿病、肾病、肝病是比较常见的代谢紊乱疾病。因新陈代谢紊乱产生的臭味物质,经过血液循环来到了肺部,

进行气体交换后,便会呼出臭味。

据统计:大约85%的口臭都是口腔性的,因此我们应该保持口腔清洁卫生、常备漱口水、多喝水或茶、尽量戒烟酒,少喝咖啡,避免吃大蒜、韭菜等容易产生异味的食物,少吃刺激性和不易消化的食物,多吃青菜。如果坚持以上做法仍无法解决口臭问题,就要考虑是否为病理性口臭了,应尽快对症就医,千万别把小问题拖成大病。

最后要说可以试试香膏10g每天泡水喝,一般坚持3天会改善,1个月会让口气清新。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

主治:

(1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
(5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
(9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
(11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为



INVISALIGN
2019
PREFERRED PROVIDER

谭春 牙医博士
Chun Tan (D.M.D Ph.D.)
Upenn 牙医博士
马里兰大学生物医学博士
中国华西口腔医学牙周病专科硕士

Coupon

1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)