## 

专家教您呵护父亲饮食健康

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/17 12:20

父亲节就要了!你会为爸爸送上父亲节大餐或是带他到昂贵的餐厅享受一把,感谢他对你生命中每一天的呵护与培育吗?其实,辛劳的爸爸需要的不仅仅是每年一次的父亲节大餐,关爱爸爸的子女们, 更需要在日常生活中关心爸爸的饮食,时刻提醒爸爸:"请注意饮食健康!"

中年是人生旅途中一个重要的生命阶段,事业、工作、家庭的对他们的身体健康造成巨大压力、如果不注意饮食与营养的科学性将后患无穷,不仅会导致疾病,而且会加速衰老的到来。

在父亲节来临之际,我们请教了几位专家教授,请他们谈谈在饮食方面如何更好地呵护我们伟大 的父亲!

## 多吃水果多喝牛奶

如果你想关心爸爸饮食健康,那就应该让爸爸的饮食尽可能根据《中国居民膳食指南》来进行。饮食营养摄入应该尽量均衡。比如,早餐中除了谷类、面包、馒头、粉面等,还应该保证早餐有一定的蛋白质。简单的方法是,可在面包里放些肉片、鸡蛋等富含营养的食物。有条件的话,每天都要提醒爸爸喝牛奶,甚至一天喝两次都可。如果担心牛奶会让爸爸变得肥胖,就选择脱脂牛奶。

为确保营养均衡,三餐都应该进食一定的蔬菜和水果。其实早餐也应该适量进食水果蔬菜以达到营养均衡,然而这是很多人都忽略的。

另外,三餐要有规律,不要一饿了就吃,因为人的消化系统需要有规律地运作。从传统角度而言,午餐应该进食最多。因为早上已有很大的消耗,而下午又有大量的工作,所以,合理的搭配应是早晚餐各占30%的营养摄入,午餐占40%。同时午餐可尽可能的丰富。

如果应酬比较多,外出就餐比较多,就应该提醒爸爸注意,外出就餐时尽量不要点太多动物类食品,尽可能地使用植物油。

总之,呵护父亲的饮食,要考虑个体差异如体重、工作量等。

## 早餐晚餐都要吃好

你的爸爸是不是每天工作繁忙,睡醒后提着早餐就匆匆忙直奔办公室?他是不是常常抱怨早上起来不想吃早餐只能勉强进食,上班后又饥肠漉漉饿得不行?或者你的爸爸应酬不断,生活缺乏规律,时常深夜还在吃夜宵?他的身体是否日益发胖,健康进入警戒线?

人体内有交感神经与副交感神经两种自律神经。交感神经是在身体活跃的白天使消化器官频繁运作,促进消化吸收;到了夜晚,副交感神经活跃,在身体休息的同时,让摄取的营养素储存在体内。

经过了一夜的消耗,早上身体必须通过早餐补充大量营养。但由于早上是副交感神经转往交感神经的时间,因此刚刚起床往往没有食欲。因此,建议所有人应早睡早起,每天吃早餐前预留30分钟时间做一定量的运动,喝水,甚至收拾房间,这样,就会有很好的食欲。

同时,在晚上睡觉前两个小时内不应该大量进食。而现在很多中年人应酬多,喜欢在睡前吃夜宵,有些甚至凌晨两三点还在进食,这样的话,不但使人难以入睡,夜间睡眠前吃的夜宵长时间停滞在胃中,会对胃部消化功能造成影响。

以前人们常说"早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少。"但我认为,这个观点是基于过去夜生活不丰富,人们普遍早睡早起的情况下提出的。现在随着人们工作应酬繁忙,睡觉时间推迟,晚餐也应该吃好,"如有的人晚上12点或1点才睡,离吃晚饭时间也有好几个小时,因此晚饭也应该吃饱。如果睡前感觉饿了,可进食少量食物。"

所谓均衡饮食,就是说对身体好的要多吃,对身体不好的要少吃。但我认为,没有必要为达到食疗效果而故意戒口。因为,你喜欢吃的东西通常是你吸收得最好的。只要别大饮大食就可以了。

另外,子女要经常让父亲心境平和。要让你爸爸懂得,很多疾病与精神压力有关。比如,高血压很多时候与精神因素有关。应该劝诫你爸爸戒除易动怒、脾气差等不良情绪,不要让你爸爸大喜、大悲,不要让他过分忧愁、焦虑、悲伤。因为中医认为,大怒伤肝,忧愁伤脾胃、悲则伤心。在家庭生活中,应该任何时候都尽可能让你爸爸心平气和。