

# 国家队营养师解密运动员饮食

两大国际赛事——2023世界游泳锦标赛、成都大运会相继落下帷幕,中国运动健儿表现亮眼。在营养师看来,成绩和奖牌背后,除了艰苦的训练之外,日常饮食也帮了不少忙。金牌运动员们平时都怎么吃?普通人能否借鉴一二?

## 日常饮食没啥特别之处

“运动员们的饮食和普通人相比,吃的食物种类和普通人差不多,没有什么特别之处,也都是各种粮谷豆类、蔬菜、水果类、鱼肉蛋奶大豆类等等,所以在食材种类上是没有差异的。”国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心驻中国游泳队营养师于良介绍。

同为国家队运动营养师的谭凯元介绍,因为训练时间长、活动强度大、赛场海拔高等原因,运动员的能量摄入要比普通人高,这就要求他们吃够碳水。一般来说,碳水摄入以

谷类食物为主,并合理搭配精细作物和粗杂粮。蛋白质也是必不可少的,运动员会常吃牛羊瘦肉、去皮鸡肉、鱼虾、蛋类等。值得一提的是,有些运动员对体重、体脂率有严格要求(如跳台滑雪、花样滑冰等),需要少吃或不吃煎炸食物,日常饮食以蒸、烤、炖、炒为主。

## “世界蛙王”爱喝牛奶

运动员们日常会特别注重补钙。于良透露,“世界蛙王”覃海洋特别爱喝牛奶,一日三餐都要喝一大杯牛奶,“覃海洋每日的牛奶摄入量达800毫升左右,其他运动员基本上只是在400~500毫升”。

“这个习惯值得普通人借鉴。牛奶是膳食钙的理想来源,体内钙储备充足,不仅有助于保持骨质的强度,还有助于强化神经系统的传导功能,让人在运动、比赛时反应更敏捷。”于良表示,普通人运动

时,营养的补充时机非常重要,运动员比赛前不会空腹,都会补充一些糖分来维持状态,比如覃海洋在热身的时候就会吃香蕉来补充能量。

## 运动后不宜饿着渴着

很多人运动后喜欢克制食欲,怕辛苦燃烧的热量功亏一篑,其实不然。运动后如果一直饿着渴着,既不利于肌肉修复,也不利于人体水分和免疫力恢复。

“运动员的赛后餐也很有讲究。”于良介绍,他给覃海洋安排赛后餐的总原则是“高碳水、低脂肪、适量蛋白”,“光主

食就有三种,另外还有三文鱼、牛肉、鱼肉等富含蛋白质的食物,以及蔬菜沙拉、水果、苹果汁、牛奶等”。

对于普通人来说,运动后肌肉需快速恢复,但肠胃血流较少,消化吸收能力较弱,因此锻炼后30分钟内不建议大量进食。一般来说,运动结束后的30~60分钟是进食的最好时机。要想更好地恢复体力,可吃些低脂肪、含适量蛋白质和容易消化的食物,如鸡蛋羹。此外,应尽量选择能提供大量钾、膳食纤维、钙和维生素D的食物,如香蕉、坚果、豆腐等。(摘自《中国青年报》)

# 烦恼少就会活得自在

家住山东潍坊中和园社区的万春芳,今年102岁,除了耳朵听力下降外,其他身体状况都还不错,精神矍铄、说话利落、思维清晰。

每天早上五点,万春芳就起床收拾房间。一日三餐,晚辈做饭时她就在一旁帮忙,洗菜、包饺子的速度完全不输年轻人。闲下来时,她会坐在窗下看书。看累了,她就去阳台浇花,或者出门打麻将。

问及长寿秘诀,万春芳的儿媳杨金荣笑着说:“婆婆的



养生驿站

生活作息十分规律,她心态好,特别明事理,年过百岁依然是这个大家庭的主心骨。”

“我身体特别好,胃口也很好,虽然牙是假的,但我什么都喜欢吃。一顿饭能吃两个鸡蛋、1颗海参、3个大虾。”万春芳说,除了胃口好之外,自己的脾气也很好,凡事不跟别人计较,“生活中,我从来不管子女们的闲事。心里烦恼少了,人会活得更自在一些”。

李乃增(摘自《潍坊日报》)

# 餐后低血压不可小觑

91岁的徐先生患高血压多年,一直服用降压药,平时血压都在正常范围内。一周前,刚吃完晚饭的徐先生突然晕倒,被紧急送医。经过治疗,徐先生精神大为好转,没想到住院第三天再次晕倒,而且又是在刚吃完饭的时候。

武汉市东湖医院心血管内科副主任医师许三雄介绍,老年人高血压有这几个特点:以收缩压增高为主,高压和低压差距随年龄增加越来越大;血

压波动大;易出现直立性低血压,比如久坐或躺着突然站起来,易头晕、晕倒;易出现餐后低血压,进食后头晕;血压昼夜节律异常,白天服药后血压正常,整晚处于血压升高的状态;大多老年人除了高血压,可能还合并高血脂、糖尿病等病。

徐先生就是因为进食过饱,出现餐后低血压。建议老年人饮食八分饱、少吃多餐,餐前适量饮水,减轻餐后低血压的发作。(摘自《武汉晚报》)

# 一个牙洞拔出57颗牙

近日,有网友分享了就医经历,称小时候缺了一颗牙,近期就医时,医生从这个牙洞里拔出了57颗牙。医生称,这是颌骨里长了牙瘤。

武汉大学口腔医院口腔颌面外科门诊主任蔡育介绍,牙瘤是牙源性肿瘤中的一种,是

以牙体组织杂乱排列成团或形成数量不等的畸形牙为特征的发育性良性肿瘤。多种因素均可能与牙瘤的发生相关,如乳牙的慢性炎症和感染、遗传因素、成牙本质细胞过度反应等。牙瘤的早期症状往往较隐匿,一般是所在部位发生骨质膨胀或牙瘤压迫神经产生疼痛时,才会被发现。牙瘤生长具有自限性,当完全钙化后,其生长随之停止,但随着瘤体增大,可能会引起邻牙移位、松动等情况。牙瘤不会引起癌变,无需过度紧张,但应及时就诊。(摘自《楚天都市报》)

清水,煮沸后加入鸭肉、柠檬和姜片,小火煲两小时,调味即可。中医认为,鸭肉是“入秋第一肉”,有滋阴养胃、利水消肿的功效。(摘自《广州日报》)

# 咳不出来咽不下去 不一定是慢性咽炎

“总觉得喉咙有东西,咳不出来,也咽不下去……”前段时间,张女士来门诊就诊,称自己跑了几趟医院,每次检查都说是慢性咽炎,吃清咽利喉药,效果不明显。

医生为她做喉镜发现,其双侧声带稍肥厚、杓间区黏膜水肿。随后的胃镜检查提示,张女士的食管下端括约肌松弛,有反流性食管炎的典型征象。医生告诉她,喉咙不舒服与她多年的胃病有关。

北京市首钢医院内科主任姚震介绍,“嗓子不舒服,咳不出来也咽不下去,这是慢性咽炎的表现”,这句广告词大家耳熟能详,很多人也是从这判断自己是不是得了慢性咽炎。

其实这是不准确的,“如哽在喉”也是反流性咽喉炎的表现。虽然和一般慢性咽喉炎的症状相似,如异物感、声嘶、慢性咳嗽等,但如按慢性咽炎来治,只能白费功夫。出现以上症状者,要及时到耳鼻喉科就诊。治疗上坚持咽胃

同治,患者可服用抑酸药物4~8周,若无效,可考虑腹腔镜手术。

建议避免穿紧身衣及束紧腰带,注重饮食调养,远离油腻、生冷、辛辣刺激的食物。进食时应细嚼慢咽,切忌暴饮暴食。睡前1小时应避免进食,最好饭后等待2小时再躺下。夜间睡眠时宜适当垫高枕头,使上身抬高呈斜坡卧位。

(摘自《快乐老人报》)

# 秋燥一来百病生 按养肺穴滋阴润燥

立秋后,人们很容易出现口干咽燥、鼻干

## 为您支招

舌干燥的症状。鱼际穴位于手外腕侧。双手虎口交叉而握,大拇指指尖垂直向下按压,第一掌骨中点,就是鱼际穴。

秋季对应五脏中的肺,肺为“娇脏”,是喜润恶燥的器官,最容易被秋燥所伤。防秋燥需先养肺,建议常按鱼际穴,它是肺经荥穴,是气血出入的关键穴位之一,擅长清肺泄热,利咽止痛,还可以预防感冒,缓解口

按摩方法:双手掌心相对,快速搓动15~20秒,就会明显感觉手心连带身体开始发热;然后适当减速,双手继续搓动3~5分钟。(摘自北青网)

# 柠檬鸭汤润燥降火

时,早晚虽然凉快,但是空气相对干燥,部分人易出现上火便秘、口腔溃疡等不适。为此,广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏给大家推荐一道柠檬鸭汤,它有润燥降火

具体做法:取柠檬半个(切片,用少许盐腌制),水鸭半只(洗净斩块)。炖锅内加入适量

# 贫血患者先要补气

很多人出现面色苍白、头晕眼花等贫血症状时,第一反应是吃补血食物或药物,如阿胶、当归等。东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚提醒,这些药质地黏腻,单纯服用并不能很好地被人体消化吸收,还容易给消化系统带来负担。此外,光补血并不能解决贫血问题。中医认为,气能生血、行血,因此补血的同时必须补气。中医补气的经典方剂为四君子汤,有贫血症状的人可以在中医师的指导下服用。(摘自《生命时报》)

# 以为是中风 其实是甲亢

75岁的张女士因双眼视物持续重影不缓解,一度以为患上脑中风。日前,她去医院就诊,才知是甲亢惹的祸。复视原因多样,除甲状腺功能亢进相关性眼肌病外,动脉瘤、头颅外伤、脑动脉硬化性血管病、重症肌无力、眶内或眶后的炎症感染、糖尿病性眼肌麻痹等均可引发。若出现眼睛红肿、眼球突出,畏光、流泪、视物模糊、重影、视野受限等异常,应尽早就医。(摘自科普大讲堂)

# 长期卧床人士 结石率高

浙江省人民医院泌尿外科主任俞蔚文介绍,长期卧床或严重骨关节病患者要更重视肾结石的预防。研究显示,患严重慢性病、肢体功能障碍、骨骼畸形或骨折等需长期卧床的病人中,尿路结石的发病率为3%~13%。此类病人应多进行力所能及的活动,平时多抬抬腿、扩扩胸;每日饮水最好达3000毫升。(摘自《每日商报》)

# 突遇癫痫,不要给患者咬硬物

近日,广州中医药大学第一附属医院针灸科主治医师黄运旋在广州飞往西宁的航班上救治了一名突发癫痫的男童。黄运旋说,癫痫发作时,不要给患者咬硬物,以免造成窒息或牙齿损伤,也不要强行按压患者肢体,以免造成扭伤。正确做法是让患者侧卧,头偏向一侧,保持呼吸道通畅。一般持续一两分钟,癫痫会自行缓解。如超过5分钟未缓解,要马上送医。(摘自《羊城晚报》)

# 老年性耳聋 尽早治疗

因年龄增长而导致的听觉系统退化与听力下降,在排除中耳感染等因素外,被称为老年性耳聋。老人听力下降的征兆包括:只闻其声,不懂其意;经常要求他人重复说话;经常听错他人说的话;经常要求把电视音量开大。出现老年性耳聋,应及时采用听力康复手段。(摘自澎湃新闻)

