

# 节后给肠道“刮油”，专家首推这类食物

假期期间，难免大鱼大肉，饮食油腻，给肠胃带来不小的负担，腹胀、消化不良、食欲不振都是肠胃需要“减负”的信号。

很多人希望节后能吃得清淡一些，给肠胃刮刮油。这时，发酵食品就成了绝佳选择。



## 发酵食物的6个健康“光环”

发酵是最古老的加工方式之一，不仅能赋予食物特殊的风味，还可以产生新的营养成分。发酵就像一个魔法师，让食物焕发出新的风采。吃多了大鱼大肉后，建议吃发酵食物主要有6个理由：

### ●有益肠道健康

发酵食品富含多种有益菌，如酸奶中可能含嗜酸乳杆菌、双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌，豆豉中含枯草芽孢杆菌，纳豆中含纳豆菌等。这些有益菌可以调节肠道菌群平衡，对肠道健康有益。

### ●促进消化吸收

发酵食品的制作过程中会产生大量

乳酸菌和酶类，后者如纤维素酶等。这些成分能促进胃蛋白酶等消化酶的分泌，帮助分解食物中的营养成分，使其更易于吸收。

### ●有助管理体重

发酵过程中，部分糖会被转化为乳酸，能帮助减少脂肪堆积，促进消化，对管理体重有积极作用。

### ●营养价值较好

发酵过程中会产生一些有益物质，例如，黄豆发酵而成的纳豆富含维生素B12、维生素K2和纳豆激酶等，鲜奶发酵成酸奶后，钙、铁、磷等矿物质的吸收利用率更高。

### ●保护心脑血管健康

发酵的大豆中含有大豆磷脂、大豆卵磷脂、大豆异黄酮、大豆皂甙、不饱和脂肪酸等抗血栓成分，有助预防动脉硬化。

甜面酱、酱油、豆瓣酱等食品中，富含缩氨酸、维生素B1和维生素B2，对大脑健康有益。

### ●减少炎症反应

发酵食品能够提高维生素、矿物质的生物利用率，改善消化功能，增加肠道有益菌的数量。这些作用综合起来，有助减少体内炎症，提升整体健康水平。

## 推荐吃的发酵食物有哪些

发酵食品主要包括以下几类：乳制

品，如酸奶、奶酪等；豆类，如纳豆、豆豉、豆腐乳、豆瓣酱、味噌等；蔬菜类，如泡菜、酸笋等；主食类，如馒头、面包等；调料类，如醋、鱼露、酱油等。其中，有3种尤其适合节后吃。

### ●无糖酸奶

无糖酸奶富含蛋白质、钙和大量有益菌，再合适不过了。建议每天摄入300~500克，可与新鲜水果（如蓝莓、香蕉、橙子、草莓）混合，不仅营养丰富，还能让口感更好。

酸奶中的乳酸和短链脂肪酸有助改善胰岛的敏感性，对维持餐后血糖稳定有积极作用。

### ●纳豆

纳豆是煮熟的黄豆经纳豆菌发酵而成，富含枯草芽孢杆菌、大豆激酶、维生素B12、维生素K2、钙和蛋白质等营养成分。

它不仅有助降低胆固醇，还可保护大脑和心脏健康，有益节后调整身体。建议每天摄入40克左右，素食者可适当增加。

### ●泡菜

泡菜富含乳酸菌、膳食纤维，独特的酸味能够开胃解腻，适合节后食用。除了直接当下饭小菜，还可以将泡菜切块，与土豆、胡萝卜一起煮成汤。

## 吃发酵食物要注意这几点

发酵食物虽好，但吃的时候要当心

几个美味“陷阱”。

关注食品安全发酵食物对环境卫生和制作标准有严格要求，购买时要选择有资质的正规商家和平台，不要买“三无”产品。自己制作发酵食物，推荐馒头、酸奶等制作过程较简单的食物。

### 警惕“糖”和“盐”

选择酸奶时，最好选择不含糖的原味酸奶，有些酸奶为了改善口感，会加入大量添加糖或果酱，无形之中增加了糖分。

豆瓣酱、酱油、腐乳等发酵食物，属于调味品，钠含量普遍较高，不建议多吃。

### 提防亚硝酸盐

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆表示，自制发酵蔬菜时，亚硝酸盐含量先升后降，一般20天后会降至安全水平。

切记不要买刚腌渍几天的“暴腌菜”，或不卫生的产品，这类产品可能存在亚硝酸盐超标的问题。泡菜、酸菜等往往盐含量较高，不要过量食用。

### 部分人群要少吃

奶酪脂肪和热量较高，高血脂、肥胖人士应少吃。专家提醒，在发酵过程中，酵母菌会大量繁殖，使食物中的核酸含量明显升高，嘌呤含量也大大增加，痛风患者在急性发作期最好少吃发酵主食，但在疼痛缓解或疾病控制阶段，可以有节制地食用。

（生命时报）

# 高血压不只怪盐！最新研究揪出三个“幕后推手” 你可能每天都在做

很多人都知道“吃得太咸”会导致血压升高。可你有没有发现，明明少吃盐了，血压还是居高不下，甚至悄悄往上升？

如今随着医学研究的深入，越来越多高血压的“幕后推手”被发现。日前，一项最新研究揪出了三个藏得很深的“血压推手”——它们看起来平常，却可能让血压悄悄失控。

## 不只盐吃多了 研究揪出高血压三个“幕后推手”

2025年11月，发表在国际期刊《教育与健康促进杂志》的一项研究发现：睡眠质量好坏、运动量的多少和体重是否健康，这三者紧密交织，共同影响着我们的血压，甚至是高血压的“幕后推手”。

### 睡眠不好：血压真的会“狂飙”

研究发现：血压高的人，平均睡眠质量得分几乎是正常人的两倍（分数越高，睡眠质量越好）。如果你夜里易醒、白天没精神，甚至有轻中度睡眠障碍，患高血压的风险会比睡得好的人高出24%。没错，不是只有失眠才算问题——睡得浅、醒得多，一样在拖血压的后腿。

### 运动太少：高血压风险“加倍”

如果你睡眠差，而且运动少，那么患高血压的风险会更高。但好消息是：运动可以“拯救”糟糕的睡眠！该研究发现，如果睡得不好还不爱动，高血压风险会增加21%~38%。

相反，保持规律运动的人，即使睡眠质量一般，高血压风险也几乎不增加（仅上升4%）。每天30分钟快走、做家务甚至干农活，都能成为你对抗睡眠不足的“护身符”。

### 体重健康：“胖瘦”都升高血压

很多人都认为只有胖人才会得高血压？研究打破了这个刻板印象：在睡眠差的人群中，无论肥胖、超重，还是太瘦（BMI偏低），高血压风险都会额外增加22%~24%。

换句话说，睡不好+不运动+体重不健康，是导致血压悄悄飙升的三大“幕后推手”。

## 这些日常习惯，也在升高你的血压

### 久坐不动

久坐不动、运动不足会导致血管弹性下降，增加血压失控风险。此外，久坐会引发血液循环不畅，血液中的某些代谢废物不能被及时清除，也会导致血压升高。

### 吃得太咸

盐吃多了对身体危害巨大，每增加1克/天的钠摄入（约等于2.5克食盐），就会导致：收缩压平均上升0.60毫米汞柱，心血管事件风险增加4%，卒中风险上升6%。

### 脾气急躁

情绪波动，尤其是急躁、易怒，会直接影响血压。人在情绪激动时，身体会释放大量肾上腺素和皮质醇，导致心跳加快、血管收缩，血压骤然升高。长期处于紧张、焦虑状态，也可能导致交感神经持续兴奋，形成慢性血压升高。

### 抽烟饮酒

香烟中的尼古丁能刺激心脏和肾上腺，使血压升高，损伤血管内皮细胞，引起动脉粥样硬化，甚至血栓。吸烟者的血压、心率普遍高于不吸烟者，且二手烟同样会带来高血压的风险。即使少量喝酒，也会让血压升高。与不饮酒的人相比，每天饮用12克酒精，就能使收缩压上升1.25

毫米汞柱，舒张压上升1.14毫米汞柱。

## 制血压有个“金三角” 照着做就有效

### 吃：吃对了比少吃更重要

饮食控制远不只是“少吃盐”，而是通过优化食物选择，有效管理血压：

主食升级为全谷物：用糙米、燕麦、全麦等全谷物替代部分精制米白面，能显著降低高血压风险。每天多吃约一碗半糙米饭的量，就能带来明确的健康益处。

### 换低钠盐：

使用低钠盐可以降低高血压患者的血压，减少心血管事件和死亡。

善用天然“降压”食材：日常饮食中可以有意地加入一些有益血压的天然食物，比如鸡蛋、西红柿、豆制品等，都对血压控制有积极影响。

### 运：动起来 降压效率翻倍

建议以有氧运动（如快走、慢跑、游泳）为主，每周坚持150至300分钟（例如每天30~60分钟），并适当结合力

量训练与平衡协调练习。等长运动，即肌肉持续收缩发力而肢体不产生明显位移的运动。平板支撑、扎马步、靠墙静蹲等，都属于简单易行的等长运动。

### 睡：睡得好血压更加平稳

每天固定时间入睡，能显著降低血压。坚持定点睡觉后，参与者的24小时平均收缩压降低了4毫米汞柱，舒张压降低了3毫米汞柱。而将这个固定时间点定到22:00至23:00为最佳，在该时段就寝的人群患心血管疾病的风险最低。

（科普中国）



上海虹桥瑞士酒店公寓及上海虹桥雅高翰悦阁酒店  
开启全新华章

2026年2月—上海虹桥迎来双星启幕：上海虹桥瑞士酒店公寓以全新面貌焕新亮相，上海虹桥雅高翰悦阁酒店亦同步完成全面升级并正式启航。

此次双品牌协同绽放，不仅是一次空间的焕新，更是一场品牌叙事在中国市场的郑重落笔——前者作为瑞士酒店品牌在华布局的首个服务式公寓项目，充分诠释品牌“纯粹、睿智与活力”的宾客体验；后者作为雅高翰悦阁品牌进入中国的启航之作，则将通过“主理人”概念在酒店与宾客之间架起沟通联结的桥梁。它们的并肩亮相，标志着瑞士酒店与雅高翰悦阁品牌在中国市场共同迈入一个更注重生活方式、承载长期价值的全新发展阶段，也为虹桥带来一处可停留、可品味、可归属的质感生活坐标。