这5种食物最适合女性

女性因其特殊生理特点,对铁、植物雌激素和维生素的需求更高。其中,铁元素利于补血,弥补月经造成的损失;植物雌激素能调节女性体内雌激素,缓解更年期症状;维生素则有助防治疾病。美国《读者文摘》杂志近日推荐了以下5种适宜女性补充营养的最佳食物。

牛肉 因为月经的影响,女性比男性更易贫血。血液中的铁含量较低可能会造成严重疲劳,牛肉是补铁的最佳选择。

豆腐 大豆中的植物化合物异黄酮有着雌激素的类似结构,可降低胆固醇,还能减少女性更年期的烦躁及强化骨骼。

甘蓝 甘蓝又称卷心菜、花椰菜等,被誉为天然"胃菜",其所含维生素K1、维生素U,不仅能抗胃溃疡、保护并修复胃黏膜组织,还可保持胃部细胞活跃旺盛,降低病变几率。结球甘蓝还含极丰富的维生素A、钙和磷等。

亚麻籽 面包师一般喜欢用这种坚果味的种子增加面包风味。而美国一项研究结果显示,在女性乳腺癌患者的饮食中加入亚麻籽,可有效抑制肿瘤生长。

木瓜 木瓜富含维生素A和维生素C,可预防胆囊疾病,而患胆囊疾病的女性是男性的两倍。一个中等大小的木瓜含维生素C约188毫克,却只有119卡路里热量。 **(据《大河健康报》)**

产后腰痛 别让麻醉背锅

有不少产后腰部疼痛的病人,尤其是分娩镇痛或剖腹产后的妈妈,而多数妈妈都认为她们的腰痛是麻醉医生打麻醉引起的。其实,这是冤枉了麻醉医生。据妇产科专家介绍,通过多年的临床诊治经验来看,虽然引起产后腰痛的原因很多,但主要还是两大原因,其一是腰肌劳损,其二是腰椎间盘突出。

腰肌劳损最为常见

十月怀胎过程中,尤其是怀孕后期,准妈妈腹部每天都要托着几斤重的婴儿,时间长了就会引起腰肌劳损。此外,妈妈在产后又要经常抱孩子、喂奶,会加重腰肌劳损,导致腰痛。恰巧剖腹产时麻醉医生往往是在产妇的腰背部穿刺打针,所以一些妈妈会认为她们的腰痛是麻醉医生打麻醉引起的。其实绝大多数情况下还真不是打麻醉的原因,而是长期腰部劳累所致。

韧带松弛致腰椎间盘突出

由于怀孕过程中孕激素增加,会引起身体韧带的松弛,孕妇弯腰的时候多,容易导致腰椎间盘突出,从而引发腰痛。这种腰痛多伴有腿痛,向腿部的某个部位放射痛。这种腰痛也不是麻醉所致,也是与长期弯腰劳损等有关。

产后如何避免及减轻腰痛呢?通常需要注意以下几方面:

1. 避免久坐,坐时在腰背部垫一个垫子;
2. 抱孩子时挺着腰,或靠着坐,同时注意抱一抱就休息一会儿,避免弯腰抬重物;
3. 经常练习挺腰;
4. 腰骶部疼痛部位热敷或理疗;
5. 避免腰部受凉;
6. 疼痛严重时可以口服扶他林或芬必得止痛。

(据《大河健康报》)

全脂低脂脱脂牛奶有什么不同?

随着人们对营养认知的加深,也逐步了解了热量的计算,明白了脂肪是热量来源的一大主力。于是在超市中,我们也可以看到低脂牛奶、脱脂酸奶等更为"健康"的食物。那今天我们就来说一说,这些用脂肪来分类的牛奶,到底有什么不同。

乳制品是一种营养成分很高的饮品,从我们呱呱坠地就喝起来的母乳,到我们生长过程中被膳食指南推荐的乳制品摄入,牛奶、酸奶与我们的饮食息息相关。2016版《中国居民膳食指南》中对于奶制品的摄入提出了核心建议,其中指出"每天吃各种各样的奶制品,相当于液态奶300克"。

全脂(3.25%脂肪)、低脂(1%脂肪)和脱脂(0%脂肪)因脂肪含量的不同而命名。全脂牛奶是通过直接将牛乳进行巴氏杀菌制成的,其他牛奶是通过离心将脂肪微粒去除,有时由于脱脂牛奶的质地太稀,也会加入部分脱脂奶粉来增强口感(但依旧会有"品不出奶味"的感受)。

是脱脂的好还是全脂的好呢?是不是脱脂奶登上了"神坛",全脂奶再无地位可言呢?近年的研究表明,其实全脂牛奶并没有想象中的"可怕",有三个事实需要传递给大家:

1. 食用低脂或脱脂牛奶的儿童反而更易出现肥胖和糖尿病;
2. 全脂乳品对于减肥和减少糖尿病更有利,不但不会升高血胆固醇,还会升高有益的HDL-3;
3. 与脱脂牛奶相比,全脂牛奶具有一定抗龋效果。

所以最终哪种牛奶适合自己,还要综合自身的年龄及身体状况。对于婴幼儿来说,全脂牛奶更为适合;对于肥胖、高脂血症的人群,虽然一杯250ml的全脂牛奶并不能增加多少热量及脂肪摄入,但对平衡全天膳食,脱脂或低脂牛奶或许也是不错的选择;对于糖尿病人群来说,选择纯牛奶而非添加糖或其他调味乳制品更佳;对于其他人群来说,可根据自己的口味和口感进行选择,同时注意饮用量。

(据《银川晚报》)

头晕失眠健忘吃龙眼

龙眼俗称"桂圆",自古有南"桂圆"北"人参"之说。适量食用龙眼,具有补脑益智、安神养血、开胃健脾的功效。龙眼肉味甘、性平;富含糖,含铁量也比较高,可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生,从而达到补血的效果。龙眼肉除了对全身有补益作用外,对营养脑细胞特别有效,能增强记忆,消除疲劳。需要注意的是,阴虚火旺、糖尿病、风寒感冒、月经量多者勿用。

龙眼粥:

材料:龙眼肉10克,粳米30克,红糖适量。

做法:龙眼肉用温水浸泡片刻,与粳米放入砂锅内,红糖适量,加水400毫升,采用文火至微滚到沸腾后10分钟,见粥稠,起粥油即可停火,焖10分钟即可服用。

功效:用于头晕失眠、惊悸怔忡,心脾虚损、少气乏力、贫血健忘、神经衰弱等症。

(据《成都商报》)

间歇性跛行当心腰椎管狭窄症

人口老龄化的加剧和脊柱相关疾病的高发,使老年性腰椎退变性疾病发病率逐年上升并呈年轻化趋势,腰椎管狭窄症就是其中一种。

腰椎管狭窄症会引起腰背疼,多发于60岁以上的老年人和重体力劳动者。其最典型的临床症状是间歇性跛行。即平静休息时常无下肢疼痛等症状,但是行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力而跛行,蹲下或坐下休息一段时间逐渐缓解,继续行走一段时间症状复现。

很多患者以为,上了年纪,腰背疼、不能远走很正常,但腰椎管狭窄症拖延久了会出现神经根变性,此时治疗恢复的可能性很小,严重时可能截瘫。

事实上,如果症状不严重,经过卧床休息、牵引、按摩、理疗及药物治疗等保守治疗,改善下肢麻痛等神经刺激症状,大部分腰椎管狭窄症患者的症状可以得到明显缓解。如果保守治疗3个月无效,症状出现明显且持续性加重,影响正常生活和工作,可以考虑手术治疗。

在日常生活中想要预防腰椎管狭窄症,最重要的是加强对腰的保护。如床垫要软硬适度、避免弯腰抬东西、加强肌肉锻炼、注意劳逸结合、无法避免久坐时坐姿要端正等。

(据《银川晚报》)

枸杞子决明茶降压又明目

材料:决明子、枸杞子各12克。

制法:决明子放入砂锅中,加入适量清水,先用大火煮开,再转小火继续煮15分钟,加入枸杞子,煮5分钟即可。

服用方法:分次频服,每日约300毫升。

功效:枸杞子有滋补肝肾、养血明目的功效;决明子有清热明目的功效,能扩张末梢血管,改善视网膜的供血,消除视疲劳,防止老花眼。二者合用,补肝明目效果非常好,患老花眼的中老年人不妨试试。

除了明目,枸杞子决明茶还可以改善肝气虚弱、头晕目眩等症,体力透支或经常熬夜的人饮用,有助于消除疲劳。

服用禁忌:决明子有润肠缓泻的作用,脾虚便稀、感冒、发热、消化不良的中老年人,应减量服用。

(据《北京晚报》)