

适量食用动物肝脏利大于弊

说起吃动物肝脏,可以说有人爱来有人怕。爱它的人被其营养价值征服,将其视为“补血明目”好食材;怕它的人则担心肝脏是动物的主要解毒器官,含有很多毒素,吃了与健康不利。那么,动物肝脏到底该不该吃呢?

肝脏是营养小宝库

肝脏中储存了很多营养物质,是个名副其实的“营养小宝库”。具体有些什么呢?动物肝脏富含优

质蛋白质,以猪肝为例,每百克含蛋白质19.3克。肝脏含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克铁,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃点猪肝,有助于预防或改善缺铁性贫血。

肝脏中维生素A含量高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物性食物。维生素A具有促进生长发育、维持正常视力、防治夜盲症、保持皮肤健康,以及增强机体免疫力等作用。

肝脏中含有丰富的维生素B2,每百克猪肝中含2.08毫克。维生素B2参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜的完整性。

动物内脏的胆固醇含量都比较高,肝脏也不例外,每百克猪肝含胆固醇288毫克。虽说新版美国膳食指南取消了胆固醇摄入量限制,但患有高胆固醇血症及其他相关心脑血管疾病的人还是应

该限量食用。

肝脏是动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

适量食用利大于弊

说了肝脏的好处和坏处,动物肝脏到底能不能吃呢?答案是能吃,但需要适量吃,不能多吃。

吃肝脏的营养收益毋

庸置疑,至于其中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,无需担心。总体而言,适量食用肝脏利大于弊。

动物肝脏吃法有很多,可炒,可煮,可做粥,可熬汤,熘肝尖、卤猪肝、猪肝粥、炒鸡肝、盐水鸭肝等都是经典美味。

动物肝脏营养价值高,吃起来还是有不少讲究的。要购买新鲜、健康、经检疫合格的动物肝脏。健康的动物肝脏呈有光泽的

红褐色,表面光滑,质地柔软。病死的动物或是死因不明的动物肝脏坚决不能食用。

炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,肝脏稍微一翻炒就起锅,里面还泛着血丝,这样是不可取的,需要彻底做熟才能保证食品安全。

食用肝脏应适量。肝脏不宜天天食用,一般人每周吃一到两次,每次一两左右就可以了。有一次吃大量的鱼肝或鹅肝引起中毒的报道。(据《新民晚报》)

持续腹胀也可能是心肌梗死

三十多岁的男子,正值人生黄金年龄,偶尔有点腹胀,很多人都会觉得可能是吃了不合适的东西或者是消化不良导致的。37岁的周先生腹胀后也以为自己是消化不良,但腹胀两天后,他到医院检查却被诊断为心肌梗死,这是怎么回事?

两天前,周先生突然出现了腹胀,他觉得可能是消化不良,也没当回事,但过了大半天,还是腹胀得厉害,便买了点助消化的药物和山楂片吃。到了晚上,只喝了点稀饭的周先生,吃了助消化药物依然腹胀得厉害,一直到第

二天上午也没有缓解。家人劝他去医院看看,可周先生觉得不过是腹胀而已,去医院看是小题大做。

到了下午,周先生又出现憋气、胸闷,实在难受,不得已只能去医院就诊。周先生一开始先到了消化科就诊,但消化科医生并没有查出什么明显问题,基本上排除了消化道疾病,由于周先生出现憋气、胸闷等症状,便建议周先生去做一个心电图。

腹胀最常见的原因是消化不良,但腹胀并不全是由消化不良引起的,很多消化系统疾病,比如胃、胰、胆、肝脏疾病等也会伴

随腹胀的表现,甚至心脏病有时候也会表现为腹胀。

果不其然,周先生做完心电图,医生甚至不敢让他起身,赶紧打电话到心内科请求会诊,因为周先生的心电图表现为急性冠脉综合征,很可能是急性心肌梗死。

心肌梗死最常见的表现是胸部疼痛持续不缓解,呈压榨样疼痛,伴胸闷、憋气、大汗、濒死感。但并非所有的心肌梗死都有这样的典型表现,有相当一部分心肌梗死的表现都不是典型的,因此很多患者在发生心肌

梗死的时候甚至都不知道自己是心肌梗死。

心肌梗死除了胸痛,还可能表现为后背疼痛、肩膀疼痛、牙疼、头疼、上臂疼痛、腹部疼痛、胸闷憋气、恶心呕吐、咽部紧缩感等。如果这些症状持续不缓解,超过20分钟,就要怀疑是心肌梗死。如果像周先生一样持续腹胀,且消化科医生排除消化道疾病后,要考虑可能是心血管问题,尽快做心电图检查。

总之,心肌梗死不仅仅是胸痛这么简单,任何无法解释的不舒服,如果持续发生,都应该及时就诊。(据《快乐老人报》)



熬夜喝枸杞大枣花生茶

材料:花生仁100g,枸杞15g,大枣5颗,红糖适量。

制法:将大枣对半切开,和花生仁共同放入锅内,煮至水沸腾,撒入枸杞,加入适量红糖调味即可。温服。

功效:枸杞可以滋补肝肾、养肝明目。大枣性温,可以补中益气、养血安神。花生味甘性平,可以扶正补虚、滋养调气、利水消肿。经常服用枸杞大枣花生茶,可以有效缓解熬夜后出现的气血不足、头晕眼花、视物不清、倦怠乏力等情况。(据《大河健康报》)

晨起眼睛肿要调理肾

眼睑是全身皮肤中最薄的部位之一,皮下组织疏松,容易发生液体积聚而导致水肿。人在熬夜过度的情况下,晨起会眼睑水肿,充分休息后可缓解,这种情况多为生理性水肿。病理性水肿常见于过敏、急性肾炎、慢性肾炎、心力衰竭、甲状腺功能减退等。

《黄帝内经》说:“视人之目窠上微壅,如蚕新卧起状,其颈脉动,时时咳,按其手足上,窅而不起者,风水。”意思是说,眼睑水肿病名为“风水”,说明病因为风邪。眼睑位居头面部,属于人体属阳的部位,外感风邪容易伤及头面部,正所谓“伤于风者,上先受之”。所以临床可见很多急性肾炎患者表现为晨起眼睑水肿,同时兼有恶寒、发热、咳嗽、泡沫尿,甚至出现肉眼血尿。因此治疗需要重视祛风散邪,药物常用炙麻黄、荆芥、防风、苏叶等,还可用于苏叶代茶饮治疗。

晨起眼睑水肿还与脾肾密切相关。中医五轮学说认为眼睑属脾,脾主运化水湿,如果脾气亏虚,水液运化异常,就会出现眼睑水肿,还伴随乏力倦怠、面色萎黄等表现,药物常用茯苓、白术、炒薏米等健脾益气,食疗方常用茯苓薏米粥。此外,肾主水,一切水液代谢离不开肾的气化功能,所以肾虚也会出现眼睑水肿,多见于肾阳亏虚,同时有下肢水肿、腰酸乏力、畏寒肢冷等表现,药物常用附子、肉桂、牛膝等温阳利水,食疗方可用姜桂汤。(据《北京晚报》)

对照背部疼痛区辨别疾病

51岁的黄先生最近总感觉咽喉疼痛,扯得后背也疼。检查发现,黄先生左右冠状动脉堵塞均达到95%以上,随时会发生心梗。后背酸痛是现代常见的生理症状,一般休息几天能缓解,但有些后背疼痛可不是累的,而是与疾病有关。

心血管病疼在左背

心脏疾病所引起的后背痛一般在心脏对应处——左背。有时,左肩、左手臂内侧也会受到牵连,其中以心绞痛、心肌梗死、急性主动脉夹层多见。北京大学人民医院心内科主任医师刘健介绍,心肌梗死以胸前疼痛为典型症状,后背痛则是其

主要的并发性神经痛,比劳累后出现的背痛程度更深。急性主动脉夹层的疼痛大部分从前胸传到后背,症状是短时间(几秒)内出现胸部、背部或腹部撕裂样或刀割样疼痛。有高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等高危因素的人群,如果突然出现持续的胸痛或背痛,同时伴有呼吸困难,甚至有濒死感时,应及时就医。

十二指肠溃疡疼在背心

武汉大学中南医院消化内科主任医师施先艳介绍,当十二指肠后壁发生溃疡、胰腺有炎症或肿瘤时,就会刺激到腹膜后的腹腔神经丛,产生痛

感并放射到背部,尤其是背心。十二指肠溃疡多发生在十二指肠球部,如发生在球部前壁,患者一般有上腹痛而无后背疼痛;如在球部后壁发生溃疡,患者一般会出现后背疼痛;如果是后壁穿透性溃疡,则疼痛明显且持续。胰腺炎和胰腺癌疼痛明显且持续,尤其是急性胰腺炎,病人不能仰卧。

十二指肠溃疡患者可通过胃镜检查来确诊,通常只需口服质子泵抑制剂、h2受体拮抗剂等抗酸剂治疗即可。此外,需要停用阿司匹林等损害胃肠黏膜的药物。胰腺炎和胰腺肿瘤患者必须由医生根据病情制订治疗方案。

急性肾炎多伴腰痛

江苏省人民医院泌尿外科主任医师居小兵表示,急性肾盂肾炎或慢性肾盂肾炎急性发作常表现为腰部酸痛或钝痛,重者疼痛加剧,沿输尿管放射至会阴部。此外,肾结石、肾结核、肾积水、急慢性肾炎等,也可引起腰痛。

不同肾脏疾病导致的疼痛伴有各自不同的症状。肾盂肾炎除腰痛外,还伴有发热、尿频、排尿不适等症状,治疗可选用抗感染药物。肾结石患者一般会在进行某些高强度活动时造成疼痛发作和加剧,同时还伴有血尿、尿频、尿急、尿痛等症状。病情较轻者可采取多喝水、调整饮食等保守手段治疗。(据《重庆科技报》)