

小月饼大能量,你吃对了吗?

中秋佳节快到了,那月饼究竟该怎么吃?吃多少?哪些人要少吃?

以下几类人群食用月饼需要注意:

一、高血压、高血脂人群,月饼的高盐、高油会导致心脑血管意外风险增加;

二、胃不好的人群,多食月饼会增加胃肠道负

担;

三、有肝胆胰系统疾病的人群,食用月饼会增加肝脏负担。同时,坚硬的月饼馅料可能造成静脉曲张破裂出血,诱发胆囊炎、胰腺炎。

针对上述几类人群,能不吃月饼就不吃。除去这部分人,我们应该如何科学食用月饼呢?

以一个正常成年女性为例,一天所需热量约1200千卡。而一块150克左右的普通月饼,热量就将近600千卡,约等于3碗米饭,占了全天所需总能量的一半。月饼的健康吃法有一套原则:新鲜适量、不可代替正餐、减少主食量、宜早不宜晚。

具体来说,建议食用

月饼时间在早餐,吃一块即可,同时搭配牛奶和鸡蛋。月饼馅料大部分都以糖为核心原料,去掉一部分馅儿,搭配口味清淡的豆浆、牛奶可以综合。如果是一块大的月饼,可以分成两三块,分散在加餐时间食用,减少一次过多食用带来的胃肠负担。

(据《成都商报》)



中秋螃蟹怎么吃?请照这个做

虽说“蟹肉上席百味淡”,但如何品蟹才能既享其美味又无伤健康,是件需要消费者走心的事。

死蟹会繁殖大量的细菌,并且蟹死后体内的组氨酸会分解出一种名为组胺的有害物质,死亡时间越长,产生的组胺就越多。所以,买蟹时,消费者要特别注意:不买死蟹。

螃蟹的吃法花样虽多,但相比较而言,还是清蒸螃蟹最鲜美,而且还不会损失其营养价值。蒸的目的不仅是留鲜,更是出于安全。因为螃蟹的生活环境与习性等因素,蟹身中可能会有大肠杆菌等致病菌,以及管圆线虫、肺吸虫、血吸虫等多种寄生虫。所以,蒸制螃蟹的时间务必到位,至少高温蒸制20分钟至30分钟,保证蒸熟蒸透,才能降低细菌等有害物质对健康的威胁。

因为螃蟹性属寒凉,以下六类人群吃蟹时需谨慎,以少食或忌食为妙。

体质偏弱、脾胃功能较差、胃酸分泌不足的人,容易被螃蟹中的致病菌攻击,出现不适症状。此外,有的人吃蟹后感觉胃肠不适,是因为难以消化其中的蛋白质所引起的。

过敏体质、易长湿疹的人、对虾蟹等海鲜过敏的人不要吃螃蟹,以免诱发疾病或加重病情。

伤风感冒、发热的人,不宜吃螃蟹,因为胃肠道功能在此时相对较弱,不能消化吸收螃蟹中的高蛋白,容易出现胃肠道不适。

患高血脂症、高胆固醇血症和胆道疾病的人不宜吃螃蟹,尤其是蟹黄、蟹膏。

痛风患者及高尿酸血症患者在急性发作期不宜吃螃蟹,特别是不能吃蟹肉或蟹黄做成的羹、汤。

老年人和婴幼儿不宜食螃蟹。老年人消化系统的脏器功能衰退,幼儿消化器官发育并不完善,他们的消化吸收能力都比不上青壮年,所以食用螃蟹应以品尝为主。特别要注意的是,十个月之前的婴儿不要吃螃蟹,因为高蛋白会加重婴儿肝、肾的负担。(据《中国消费者报》)

骨质疏松只测骨密度不够

骨质疏松症患者在治疗过程中不仅需要做骨密度检测,还需要根据骨代谢指标来选择治疗方案。

骨质疏松症的治疗是要改变骨代谢状态,使破的少,立的多,骨密度才能慢慢升高。但骨密度的升高很缓慢,一般要经过3~6个月才能出现可以检测到的变化,所以骨质疏松分成高转换和低转换,对于高转换骨质疏松患者治疗要以抑制破骨细胞功能药物为主来治疗。所以,骨质疏松症患者不能只做骨密度检测,还需在治疗前和治疗中多次检测骨代谢指标,根据骨代谢状况来选择治疗方案。(据《健康时报》)

如何防治牙齿外源性着色?

像我们常见的茶垢、烟渍牙这些都属于牙齿外源性着色。还有像年轻人喜欢喝的可乐、咖啡等带色素的饮品,长期下来也会给牙齿带来一定的着色。外源性着色是通过刷牙或者洗牙去除的,但是一定要掌握正确的刷牙方法,养成定期洗牙的习惯。

防治牙齿外源性着色,一是教育儿童掌握正确的刷牙方法和时间。采用符合卫生标准的儿童牙刷,养成良好的刷牙习惯,尤其睡前刷牙是防止龋病及菌斑附着的有效措施之一。儿童期建议采用“三三制”的刷牙方法,即每天三次,每次三分钟。

二是保持充足的维生

素、钙质及微量元素的摄入,保证牙齿发育所必需的成分的供给。饮水含氟量过高的地区应改变水质,降低氟的含量到正常的标准,即1ppm以下,防止氟斑牙的发生;儿童期建议采用“三三制”的刷牙方法,是预防四环素牙和釉质发育不良的有效措施。

三是不吸烟,减少饮

用太浓的茶水、咖啡的频率,可减轻茶垢、烟渍的污染。

四是定期口腔检查。龋病要早发现早治疗,并采用不变色材料来修复。进行牙髓治疗时,根管口用锌汀封闭后,髓室、冠部应采用不变色的材料修复,尤其是前牙。

(据《城市导报》)

超七成网友“机不离手” 小心染上手机病

微信聊天、上网购物……智能手机的普及为人们生活、工作带来诸多方便与乐趣,但过度使用、依赖手机的生活方式也让不少人染上了“手机病”,不仅致使日常工作、学习时间被挤占,还给身心健康造成多种不良影响。

有媒体近日在社交网络上发起“使用手机时长和健康隐患”网络调查,吸引超过40万网友的关注。结果显示,74%的网友表示自己“手机不离手”,65%的网友离开手机会产生焦虑感。换言之,目前超七成网友已经成为“手机病”患者。

除了严重侵占正常工作、学习的时间,“手机病”还会对使用者造成健康隐患。有医生表示,过度使用手机不但会对眼睛、颈椎和大拇指腱鞘造成直接损伤,还可能带来睡眠、内分泌和肥胖等问题,严重的甚至会影响精神和情绪。此外,成人沉迷手机还会给未成年人做出不良示范。一些父母整天手机不离手,放任孩子过早、过度使用手机,以致其视力下降、无心学习,未来还可能诱发性格孤僻



等心理疾病。

对此,有业内人士建议,无论手机用户是成人还是孩子或老年人,防沉

迷系统都应作为手机出厂的标准设定,为用户提供防沉迷保护。

(据《人民日报海外版》)

皮肤发痒试试食疗内调

过敏性体质的人容易对外界环境敏感,但很多人不知道阳光也可以成为一种“过敏原”。多形性日光疹就是一种常见的光敏类型皮肤病。

出现皮肤问题的时候,“痒”是最常见的,过度搔抓会把皮肤抓破,在闷热的气候下容易继发细菌感染、化脓。如果不及时治疗,会有一些严重的并发症。一定要注意,不要用不

卫生的手部去搔抓发痒的皮肤。如果发生感染,要及时就医接受抗感染治疗,有些常见的外涂药膏其实都是处方药,必须严格按照医嘱使用,要接受足疗程的抗感染治疗,不要一缓解就停药。

发生细菌性感染的时期,需要注意饮食清淡,多吃蔬菜水果等富含维生素和纤维素的食物,避免辛辣刺激食物,可以多吃点

番茄、胡萝卜、大白菜、冬瓜等食物;同时可以适当加强营养,多吃点豆浆、鱼类等,但要注意不宜食入过多的糖和脂肪,因为不少基础疾病与糖代谢和脂代谢有关,多脂多糖的食物会使病情加重。

常见皮肤病食疗推荐 绿豆百合汤

做法:将30克绿豆和30克百合加适量水,炖至熟烂即可,可放入适量白

糖调味。

功效:绿豆清热解毒、清肝降火;百合滋阴润燥、凉血清热。此汤适合亚急性湿疹患者食疗服用。

独脚金谷麦芽汤

配方:独脚金5~10克,谷麦芽15克、猪瘦肉或猪横膈若干。

功效:健脾消滞,适用于皮肤疾患伴有脾虚食滞患者。

(据《广州日报》)