

冬食火锅防四大陷阱

火锅汤有害成分多不宜喝



秋冬近了,人们吃火锅的热情也开始高涨。但美味的火锅中却隐藏着重重陷阱,稍不留心,就会陷入其中,深受其害。

陷阱一 麻辣烫
吃火锅有“一烫当三鲜”之说,好像不烫,味道会大打折扣。事实上,口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃至60℃,

而火锅浓汤温度可高达120℃,食物烫熟即吃的话,很容易烫伤口腔、食管和胃黏膜。再加上麻辣等刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。

专家提醒宁舍三鲜,不要一烫,食物从锅中捞出最好先放在小碟待微凉再吃,有消化道疾病的人,吃火锅以少油、少麻辣的清汤火锅为宜。

陷阱二 鲜嫩
不煮熟的食物味道尤其鲜嫩,这也是人们喜欢火锅的原因之一。但是,如果一味贪图鲜嫩,还没等食物烫熟就吃,不仅影响营养成分的消化吸收,还可能因其中未被杀灭的细菌和寄生虫引起胃肠道感染。

专家提醒莫吃半熟食,宁可牺牲一些口感也应把肉类涮熟透再吃。当然,如果食物在火锅中煮得太久,也会破坏营养成分,特别是蔬菜,煮的时间过长会使其中的维生素流失较多,一般烫软后即可进食。

陷阱三 “营养”汤
很多人认为火锅汤汇聚了各种食品

的精华,味道鲜美而且营养丰富,事实恰恰相反。在反复沸腾后的火锅汤中,维生素等有益成分大多已被破坏,而饱和脂肪、钠盐、嘌呤等有害成分却特别多,这些成分均是肥胖、糖尿病等多种慢性疾病的诱因。临床上因吃火锅而导致痛风急性发作的患者并不少见,因为火锅的食物以肉类居多,蛋白质分解产生大量嘌呤,嘌呤摄入过多正是痛风急性发作的原因,如果同时饮啤酒,更是火上加油,因为啤酒中嘌呤含量也很高。

专家提醒少喝火锅汤。当火锅汤烧煮时间超过60分钟时,其汤汁中的亚硝酸盐含量便迅速升高,想要尝一尝火锅汤的鲜味,在开锅不久时就要喝了,切勿待火锅煮久后才喝,且少喝为宜。高尿酸血症和痛风病史的患者最好少碰火锅,或者以低嘌呤食物为主,如瓜果、蔬菜,同时禁饮酒。

陷阱四 “持久战”
火锅一吃几个小时,且以脂肪含量高的肉类为主,胃肠道持续分泌消化液,长时间如此,会导致消化功能紊乱,还可能因蛋白质、脂肪摄入过多而引发多种“富贵病”。

专家提醒吃火锅一周别超过一次,吃多了容易上火。而且吃时不宜打“持久战”,最好控制在2小时以内。此外,吃火锅的人常常吃完后就忘记了主食、蔬菜,容易营养结构不均衡。因此,享美味之时,别忘了主食、蔬菜、肉类和豆类等搭配进食,要吃就吃“健康火锅”。(健康网)

老人爱吃甜食 最适宜选择蜂蜜

人到老年,胃口小了,嘴却馋起来,很多老人开始喜欢吃甜食。

老人“嘴馋”吃蜂蜜最好。老人嘴馋主要有两方面原因。一是随着年龄增大,胃肠消化功能减弱,每餐饭吃不了多少便觉得饱,有时胃口不好,吃一点就不想吃了。吃得少饿得快,就容易在两餐之间“嘴馋”的情况。二是味觉的退化会导致人老口重,尤其对甜食感兴趣。

此外,老人嘴馋也可能是心理因素造成的,比如最常见的“补偿心态”。老人认为劳碌了一生,该享享福了,手头又有了钱,很自然就会买点爱吃的东西,或者出去吃点可口的小吃。这类嘴馋可帮助老人调适自己的心理,保持心情愉快。

对于喜吃甜食的老人,虽说吃糖可能带来血糖升高、肥胖等多种问题,但要求老人一口糖都不吃也不现实。老人吃糖需要掌握三大原则。第一,最好在两餐之间吃;第二,食物要甜而不腻、甜而不黏;第三,吃甜要适量,有节制,如果有糖尿

病或肥胖的老人应尽量不吃或少吃。

那么,老人吃什么样的糖最健康。中医认为,蜂蜜性甘味平,具有清热解毒、补中润燥的功效。蜂蜜的吃法也多种多样,可以直接用温水冲饮,也可以蘸馒头、面包、蔬菜或是不太甜的水果。此外,一些低糖的蜜饯、甜饮料,老人也可以适当吃一点,只要不过量即可。甜点心中,最好吃蒸煮而非油炸烘烤的,比如甜的发糕、枣糕等,对老人来说,又是甜食又是主食,是比较好的选择。

(健康网)



天气寒冷导致胆囊炎高发

多吃萝卜可清胆热



到了冬天,天气变冷,人体胃肠道的消化能力有所下降。同时,因为天气冷,为了抵御严寒,人们往往吃的比较多,尤其是油脂类食物。所以,到了冬天,胆囊炎就容易发作。但只要注意以下三点,就能够降低胆囊炎发作的可能性。

多运动。中医认为,人体的一切活动都需要阳气来推动,到了冬天,随着天气变冷,人体的阳气变弱,胃肠功能自然就下降。适量的运动,可以增强人体阳气的功能,这样人体胃肠道的功能就会有增强。这样,胆囊炎发作的可能性就相应的减小了。当然,多运动也是有讲究的。冬天要等太阳出来以后再运动,不要起得太早。另外,在冬天进行运动时,运动量不宜太大,感觉全身发热就可以了。

合理选择饮食。胆囊炎在冬天频繁发作的一个原因是因

为油脂类食物吃的比较多,比如火锅。每年冬天因为吃火锅而导致胆囊炎发作的病人很多。并不是说胆囊炎的病人就不能吃火锅了,关键是吃的量不要太多,不要太频繁,同时荤素要搭配得当。尤其是吃火锅时,不要喝冷饮。

多吃萝卜。俗话说“冬吃萝卜,夏吃姜”,就是说冬天要多吃萝卜。为什么多吃萝卜就能降低胆囊炎发作的可能性呢?因为在中医看来,胆囊炎病人往往都有胆热,所以在治疗时就要应用清胆热的药物,同时又要适当加点通便的药,使胆热从大便排出体外。白萝卜,尤其是生的白萝卜性凉,有通腑排便的作用。所以,多吃白萝卜就可使体内郁积的热邪从大便排出体外。这样,体内没有热邪,胆囊炎发作的可能性自然就降低了。

(健康网)

吃药喝水有讲究 切忌盲目多喝

药物的疗效受多方面影响,其中包括服药的时间、服药时的饮水量等。服药的饮水量往往容易被忽视。

服用大多数药物,宜饮水200~400毫升。一般情况下,患者服药前,应当先喝一口水湿润下咽喉部,服药时再饮用200~400毫升水。服药时增加饮水量,可加速药物通过咽部、食道,进入胃部,继而增加胃的排空速率。因为大多数药物是在小肠吸收,胃的排空速率提高后,药物就可以更快地到达肠部,有利于提高药物的吸收速度。如服用胶囊剂,特别要增加饮水量。因为胶囊剂易粘附在胃壁上,导致局部浓度过高,刺激胃黏膜。所以,服用胶囊剂尤其应注意多喝水。

医生经常嘱咐感冒发烧的患者一定要多喝水。这类患者通常需要服用解热镇痛药,一方面多数解热镇痛药(例如阿司匹林)对胃有一定刺激,需多喝水稀释其在消化道的浓度;另一方面,患者服退烧药后,可因大量出汗造成水和电解质平衡失调,也应当多喝水进行补充。肾脏是药物排泄的主要器官,特别是服用



部分抗菌消炎药物(例如磺胺类药物)、其代谢产物对肾脏有一定影响,甚至可在尿中析出结晶,引起泌尿系统损伤。服用此类药物必须多喝水,稀释其在尿液中的浓度,加速其排泄。

但有些药物因其特殊的起效方式,服药时反而不能多喝水,甚至要尽可能地少喝或不喝水,否则会降低药效。比如,硫酸铝和氢氧化铝凝胶是治疗胃溃疡的常用药,服用后在胃内变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样覆盖在受损的胃黏膜上,这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀,慢慢长出新的组织把溃疡面填平。服用这类药物时,如果多喝水,药物被过度稀释,覆盖在受损胃黏膜的药物颗粒减少,保护膜变薄,治疗作用自然减弱。

此外,口服止咳糖浆类药物时不宜马上饮水,如急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等。患者口服后,药物覆盖在发炎的咽部表面,形成一层保护膜,利于缓解咳嗽。如果立即饮水将稀释药物,降低黏稠度,破坏保护膜,影响疗效。

(中医药报)

冬季高发口腔溃疡 久治不愈可致癌变

冬季来临,寒冷来袭。为了御寒,人们不仅在衣服上“武装”自己,而且还通过饮食调整来达到保持体内暖和。于是一些暖、热的食品和饮食方式走俏市场。如羊肉、狗肉火锅等,但随之而来的是阴火旺盛带来的症状,最常见的是口腔溃疡。

冬季口腔溃疡进入多发期,人们往往一觉醒来就发现口干舌燥甚至出现溃疡。对于口腔溃疡,不少患者又恨又无奈,这种不适感往往会影响工作和生活。如果不对症下药,症状会延续几个星期,或者好了之后又复发。

口腔溃疡久治不愈可致癌变

口腔溃疡是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡,又称口疮,成圆形或卵圆形,溃疡面周围充血,好发于唇、颊、舌缘等,一般情况下发作时疼痛非常明显,可未经治疗而自愈。也有反复发作,称为复发性口腔溃疡,具有周期性、反复性和自限性等特点。口腔溃疡的发生与许多因素相关,如细胞免疫功能降低,腹胀、腹泻或便秘等消化系统疾病,内分泌变化,精神紧张、局部创伤、睡眠状况不佳等精神因素,食物、药物、激素水平改变,缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B₂,系统性疾病等,但确切的诱因至今仍未明确,因此治疗主要以局部治疗为主,严重者需全身治疗。

对于口腔溃疡千万不要轻视,因为口腔内经久不愈的溃疡,由于经常受到咀嚼、说话的刺激,日久也有可能会发生癌变。

据了解,口腔溃疡可并发口臭、慢性咽炎、便秘、头痛、头晕、恶心、乏力、烦躁、发热、淋巴结肿大等全身症状。

口腔溃疡是比较普遍的现象,一般情况下,急性口腔溃疡多发于年轻一族,而复发性口腔溃疡则多见于中年人。不少人有个错觉,认为口腔溃疡是一种炎症性病变,去不去医院看无所谓,吃点消炎药,自然会好的。但在众多的口腔溃疡中有少数是属于复发性口腔溃疡的,这类溃疡包括结核性溃疡、创伤性溃疡等,而且是不会自愈的。甚至有些口腔溃疡在一定条件下还可能发生癌变,或一开始就是某种恶性肿瘤的早期表现。

如果是急性口腔溃疡还是可以自己买点维生素B₂治疗,但如果是复发性口腔溃疡,如果不及时就医,可能会引起癌变。如果复发性口腔溃疡被忽视或根据自己的“经验”当作炎

症来治疗,就必然延误病情。举个例子,与牙齿接触的那些部位,由于患者不愿拔除残存破损的牙齿,或者该部位假牙制作得不合适,锐利边缘不断刺激,刮破了黏膜,使之产生溃疡,如果不去除刺激因素不但不会痊愈,只会日益加重。这种经久不愈的溃疡,就是一种癌前病损,极易癌变。

中药治疗口腔溃疡效果较好

目前,治疗口腔溃疡可分为局部和全身治疗。局部治疗可使药物直接作用于黏膜的病损部位,缓解疼痛,促进愈合,使溃疡表面蛋白凝固。全身治疗针对复发频繁或长期不愈的溃疡,用左旋咪唑、转移因子等提高和调节免疫功能。此外,中药的调理也有疗效,但还是具体情况具体分析,不同的病人患病情况大不相同。

经常患口腔溃疡的人生活中应注意:心理调节,乐观豁达;保持口腔、皮肤卫生,坚持经常刷牙、漱口、洗澡;注意排便通畅、睡眠充足;注意营养搭配,多吃新鲜水果和蔬菜;避免口香糖、烟酒、咖啡及辛辣烧烤、油炸食物引发或加重口腔溃疡。

(健康网)



喝咖啡加糖有益大脑

喝咖啡加糖有益大脑,可以提高记忆力和注意力。科学家发现,同时摄入咖啡因和食糖比单独摄入咖啡因或单独摄入食糖更能提高大脑工作效率。咖啡因与食糖可相互促进,提高注意力和记忆力。

研究人员让40名参试者饮用加糖咖啡、不加糖咖啡、食糖或白开水,之后分别对其大脑进行了核磁共振成像扫描。对比研究结果发现,早晨喝一杯加糖咖啡是应对忙碌一天的最佳方法。

一方面,咖啡因具有兴奋作用,可刺激大脑工作,抗击嗜睡和疲劳。多项早期研究发现,每天喝三杯咖啡可显著降低老年痴呆症,其关键作用是咖啡因诱发大脑中的一系列连锁反应,防止大脑组织受损。另一方面,葡萄糖是大脑细胞正常工作所必需的主要“燃料”之一。

咖啡因与糖可以相互补充相互促进,更有效提高大脑认知功能。研究人

员利用标准测试法测试了参试者的注意力和记忆力,同时对其大脑进行了核磁共振成像扫描。结果发现,饮用加糖咖啡后,参试者大脑双侧额顶叶皮层和左前额叶皮层活动明显减少,这两个大脑区域负责注意力和记忆力。这些区域活动减少,标志着大脑工作效率更高。(新浪健康)



预防宝宝冻疮



冻疮虽然算不上什么大病,发作起来让人痒痛难忍。如何预防宝宝冻疮,现代医学认为,预防应从初冬开始。

冻疮发生的原因

冻疮发生于寒冷的时候,它是冬天常在户外玩耍或到户外没有做防寒防护的孩子容易发生的一种皮肤病。当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时,就会使体表的血管发生痉挛,血液流量因此减少,造成组织其缺血缺氧,细胞受到损伤,尤其是肢体远端血液循环较差的部位,如脚趾。

冻疮的发生也不仅仅由受寒的时间长及潮湿所致,如果体质弱,患有贫血、内分泌障碍、慢性感染性疾病等,身体末梢血液循环不良,均可使身体

的耐寒能力降低,很容易在寒冷时发生冻伤。

冻疮的防护与治疗

当宝宝要去户外时,一定要注意给宝宝保暖,如衣服是否防寒,特别是暴露的部位,可适当地涂抹护肤油以保护皮肤。

寒冷的时候勿让宝宝在户外玩耍时间过长,也不要玩久坐不动的游戏。经常按摩手、脚、面部、耳朵,年龄越小及体质虚弱宝宝更要注意。

衣服要宽松,最好是蓬松的棉服或羽绒服;穿全棉的鞋,但一定不要太小,否则将会影响脚部的血液循环而易发生冻伤;袜子要吸汗并及时更换,以免因潮湿冻伤脚。

(吴然)

笔直站5分钟等于散步40分钟 可有效瘦身

走路是一种最低强度的有氧锻炼,它有时间限制,必须达到40分钟左右才有效果,而保持标准姿势仅需站5分钟,全身就有酸痛感。每天饭后坚持站立25分钟,2个月左右就会看到明显的减肥效果。

标准的站立姿势讲究一条线和两个核心,即后脑勺、背部、臀部、脚跟处于一条直线上,腰部和腹部是两处核心,人就像贴在墙壁上一样,同时全身肌肉绷紧,挺胸收腹,肩外展,腿部稍用力。站立之前要做好准备活动,担心

站太久腿会粗的人尤其要注意,只要事先充分拉伸腿部,就不会出现“大象腿”。(大河健康报)



办公族抗疲劳五妙招:

肩部抻拉缓解肌肉酸痛

“办公一族”常常一坐就是几个甚至十几个小时,这使他们经常处于疲劳的状态。临床研究发现,一个人若长期处于疲劳的状态,其循环系统、消化系统和运动系统等都会受到影响。长此以往,疾病就会不招自来。

那么,“办公一族”怎样才能摆脱疲劳的困扰呢?为此,专家教我们一套秘诀,常坐办公室的人,要经常按照下面的方法进行锻炼与生活,就能及时从疲劳的状态中恢复过来。

螺旋扭转:双腿伸直,右腿跨过左腿,同时保持右腿伸直;上半身扭转至右手撑地,左手肘部贴近右膝盖,这时你会感到腰部的肌肉正在进行扭转式抻拉。

这个动作会帮你摆脱腰酸背痛的困扰。建议每侧坚持10秒钟,每组动作重复3次。

蝴蝶伸展:坐下,两脚并在一起,双手握住脚趾,让上身慢慢往前靠,从臀部开始弯曲,用肘部下压双腿,抻拉大腿内侧肌肉。

这个动作可以充分缓解腿部酸痛,锻炼肌肉。建议坚持8秒钟,重复两次。

横躺抬腿:平躺姿势准备之后,抬起双腿,双手抱住膝盖反面;手臂发力,感觉全身向上提,直到腿部韧带充分抻拉至最大位置为止。

这个动作可以伸展我们不经常参与运动的大腿韧带。建议坚持10秒钟,重复4次。

肩部抻拉:身体呈立正姿势站好,用一只手从外、后侧抓住对侧手臂肘部,拉向被抓手臂的对侧。

这个动作可以缓解三角肌和三头肌的酸痛感,也可以改善颈部的肌肉紧张状态。建议坚持10秒钟,重复3次。

胸部拉伸:用手及上臂与固定点比如门框等充分接触,保持肘与肩在同一水平面上,向前牵引身体的幅度不要过大,胸部充分拉紧,以肩部无异常拉力为宜。

这个动作可以让胸部肌肉抻开,迅速消除胸部肌肉乳酸。建议坚持12秒钟,重复3次。(大河健康报)

