

过节不要让健康也放假



一年一度的新春佳节就要到了。长达一周的假日,给人们聚会或联欢以绝好的时机。在这举国欢庆、家家喜悦的日子里,大家都放松身心,尽情吃喝,尽兴玩耍。可是,“吃”得不留心,“玩”得不注意,一些“春节病”也就接踵而来。所以,我们在“吃”和“玩”的时候一定要小心,这样才能避免患“春节病”。

先来说说“玩”。这玩出来的“病”首先就是烟花爆竹的伤害。每年春节期间,就有很多人被烟花爆竹炸伤,因此燃放烟花爆竹时一定要

要加强自我防护。再说“麻将病”。逢年过节,亲戚朋友聚在一起打打麻将将无可厚非,但如果通宵大战,腰酸背痛不说,还能惹来不少麻烦。特别是一些有心脑血管病的老年朋友,千万不能太兴奋和熬夜,不然可能有中风的危险。

再来说说饮食。每年春节,医院的急诊室总会有不少急性肠胃炎患者,就是因为吃了过多的油腻或被细菌污染的食物到院吊盐水。因此如果买生食,下锅前一定要洗干净,还要炖熟。如果选择去饭店吃年

夜饭,一定要事先考虑那里的卫生状况,饭前饭后洗洗手。再就是千万别暴饮暴食,否则急性肠胃炎、急性胰腺炎这些餐桌病可能就会找上门来。

对中老年朋友,特别是对患高血脂、高血压、动脉硬化等心脑血管疾病的中老年朋友来说,春节也要注意美味带来的危害。防止血液黏稠、心肌梗死及中风脑梗塞。

最后再次提醒大家:过节了,但您的健康可不能放假哟!

(吴小毛)

► 保健常识

进食数量与保健

食品的保健功能多种多样,进食的数量并非多多益善,它与食品保健作用的发挥有一定关系,少则达不到效果,过多有时甚至适得其反。为此必需掌握食用量。

1 杯橘汁防胃癌

橘汁中含有一种名为“诺米林”的物质,具有杀死癌细胞的能力,对胃癌功效尤显,每日饮用1小杯即可。

1 杯红葡萄酒降胆固醇

德国和美国的研究发现,葡萄酒中含有一种叫“藜芦醇”的物质,它能降低血液中的胆固醇含量。因此专家认为,每日饮1小杯红葡萄酒有益心脏。

2~3 个土豆防中风

土豆即马铃薯,含有丰富的钾,每天坚持吃2~3个,可令中风发病机会减少40%。

2~3 杯酸牛奶降胆固醇

酸牛奶中乳酸菌的作用,可减少胆固醇的吸收。临床观察证实,每日喝2~3杯酸牛奶,坚持1个月,血清胆固醇可明显下降。

20 克豆类蛋白防心脏病

豆类蛋白质不仅可使总胆固醇量下降,还可在不影响具有保护心血管作用的高密度脂蛋白的情况下,选择性地降低低密度脂蛋白,防止高胆固醇引发的心脏病。

60 克燕麦片降胆固醇

每天喝1大碗燕麦粥(约60克燕麦片),1个月后可使胆固醇下降9%。

100 克胡萝卜抗衰老

胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,可清除人体内衰老物质——自由基,从而延缓生命衰老过程。每天食用100克左右即可奏效。

100~150 克生萝卜防肿瘤

科研人员通过数十年的潜心研究发现,萝卜中含有较多的抗肿瘤活性物质,能刺激细胞产生“干扰素诱发剂”,其有效成分为双链核糖核酸(daRNA)。每日或隔日细嚼生萝卜100~150克,可显著抑制食道癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等多种肿瘤的发生。

250 克猪血防脑血管症

医学专家推荐,心脏血管病变患者、糖尿病患者,每天用猪血250克烧汤食用,1~2个月以后,病情均有好转。

500 克白菜防乳腺癌

科学研究指出,大白菜中有一种约含1%的化学物质,能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素,达到防癌目的。

(纪菁)

老年骨质疏松可提前预防 预防应从40岁前开始

中南大学湘雅二医院
近日发表的研究成果指出

预防骨质疏松症时间越早越好

目前我国60岁以上的老年女性约有1/3患有骨质疏松症

女性终身骨丢失的65%发生在60岁以前

40岁以前应采取预防措施

预防措施

以健康的生活方式为基础(户外运动、晒太阳、戒烟,少饮浓茶和咖啡)
目的是到35岁时使骨头的生物学质量达到最好性能,骨量达到最高峰值

梅春红 摄制 新华社发

► 保健指南

起床第一杯水你喝对了吗?

起床后空腹喝下一杯水有益健康是毫无疑问的,但是,这一杯水该怎么喝才正确?白开水、淡盐水、蜂蜜水、柠檬水、果汁……这些选项都对吗?

白开水

晨起喝水,喝与室温相同的开水最佳,以尽量减少对胃肠的刺激。研究发现,煮沸后冷却至20~25℃的白开水是最佳选择,因为其内含的活性物质,会透过细胞膜促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温或凉开水的人,新陈代谢状态良好,肌肉组织中的乳酸积累减少,因此不易感到疲劳,而且开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。不过,早上起床后不要饮用冷水,那样会刺激胃部并且无法到达肠道,因而造成体内胀气。

蜂蜜水

相比之下,清晨起来喝一杯蜂蜜水更为科学。人经过一夜睡眠后,体内大部分水分已被排泄和吸收,这时空腹饮一杯蜂蜜水,既可补充水分,又可增加营养,完全可取代白开水的位置。

柠檬水

如果留心报刊的美容或减肥知识,你会发现,宿便是终结美丽曼妙身材的元凶之一。是的,宿便一旦形成后,所积存的废物会逐渐变质为毒素,反映到你的皮肤表面。所以,每天早上起来,最好在尚未进食之前,空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的热开水。别小看这杯排毒水,它不仅是身体最好的酸碱中和剂,还能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外,如果有口气不佳的困扰,它也能神奇地帮你改善。

淡盐水

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水,这种认识却是错误的。研究认为,人在整夜睡眠中未饮一滴水,然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中,这些生理活动要消耗损失许多水分。

早晨起床如饮些白开水,可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会增加高渗性脱水,令人更加口干。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

果汁

有人以为早上起来喝上一杯鲜果汁既有解渴作用又有营养,但你错了。这时喝果汁并不能提供此时身体最需要的水分,而且在缺水的状态下就让胃肠进行工作,不利于身体健康。如果这时喝可乐、汽水等,就更是大错特错了,汽水和可乐等碳酸饮料会加速钙的排泄,清晨饮用非但不能

有效补充机体缺少的水分,还会增加身体对水分的要求,反而造成体内缺水。

牛奶

早上可以喝牛奶,这没错,但放在“第一杯”就错了。空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”,胃来不及消化,小肠来不及吸收,牛奶的营养价值也就无从体现,还有人出现肠胃胀气等“过敏”反应,更把好事变成坏事。因此早上喝牛奶是作为“早餐”来用的,并且一定要配上碳水化合物同吃,才能充分发挥蛋白质的营养价值。

(齐哈)

第一杯水 关键词

A.空腹:清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。B.慢饮:最好是小口小口地喝水,因为饮水速度过猛对身体非常不利,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。C.分量:每天第一杯水的分量约是300ml为最佳。

► 健康提醒

喝酒前先喝点水

稀释酒精 保护肝脏

年末聚会多,很多人一上饭桌就喝酒,有时候在兴头上时,一喝起来就忘了尺度。专家提醒,喝酒前喝点水,可以减少酒精对身体的伤害。

“酒里含有的酒精进入体内,会对胃黏膜造成刺激和伤害,严重时还会导致胃出血。同时,酒精还会加重肝脏的解毒负担,连续过量饮酒会损伤肝细胞,干扰肝脏的正常代谢,进而可致酒精性肝炎及肝硬化。”专家说,有时候适当饮酒不会影响身体健康,但千万不要过量。

“喝酒前可以先喝一点水,这样比空着肚子喝要好。”专家说,喝水在一定程度上可以起到稀释酒精的作用。同时,人体内含水量过低,会影响肝脏功能,导致肝脏对酒精的分解能力变弱,而喝水可及时为身体补充水分,防止饮酒后体内酒精含量过高。喝酒前还应先吃一点东西,比如粥、豆腐、鱼类、蔬菜等。食物进入体内后,可以对胃黏膜形成一层保护作用,而食物中的脂肪和蛋白质可以缓解血液对酒精的吸收,吸收缓慢,就不容易醉了。

如果酒后觉得难受,应尽快将胃中的东西吐出来,以减少对身体的伤害。催吐时,可以用手抠喉咙,或喝点糖茶水。糖水能冲淡血液中的酒精浓度,加速排泄。

(流萤)

► 保健食话

慧眼巧选豆浆机

市面上的豆浆机种类繁多,到底哪一款既操控安全、得心应手,又能磨出口感好、营养足的新鲜豆浆呢?其实很简单,只要掌握几个判别技巧,就能轻松挑到好机器。

慧眼识机第一式

科学聚强力 粉碎才彻底

豆浆机里的五谷精磨器设计,充分运用了力学原理。它将刀片高速旋转产生的气流汇聚到中央,如同在小空间内掀起龙卷风,强聚流碰撞令食料在短时间内得到超大频率的反复切割,植物蛋白、微量元素等等被充分释放,营养价值自然高。

慧眼识机第二式

听音辨性能 强劲好马达

电机性能是一台豆浆机的灵魂。好的电力量足、发力集中,开动的时候声音急促而连续。

慧眼识机第三式

刀片巧设计 磨浆更细腻

除了电机性能以外,刀片的设计合理与否,是决定豆料粉碎效果和豆浆出浆率的另一关键所在。好刀片要具有一定的螺旋倾斜角度,令刀片旋转起来之后在立体空间里碎豆,同时产生巨大的离心力甩浆。X型旋风刀片便是如此,它能够充分粉碎谷料,令营养精华彻底释放、溶解、乳化,避免碎料不均导致的豆浆沉淀现象。

慧眼识机第四式

智能不粘 精确测温

豆浆机通过智能不粘技术的应用,严格控制打浆温度,精确测温,使机器将水加热到86度才开始打浆,大火煮开,文火反复熬煮,豆浆营养释放更彻底,更加利于身体吸收。

慧眼识机第五式

易洗不伤手 使用才舒心

机身使用易清洗材质,用水冲洗3~5秒,一擦一抹就干净。清洗更安心,享用美味更舒心。

(晓晴)

专注好豆浆 九阳 15 年

咨询电话: 8230822
8239708