

高钾低钠饮食可保护心血管



专家认为,吃得太过容易引起高血压,同时还会增加心脏负担。
■ 吃得太咸可引起高血压
 钠主要通过肾脏排出体外,正常人钠的摄入量和排出量处于一个动态平衡的状态。如果吃得过咸,摄入

太多盐分,肾脏排不了那么多的钠,为保持钠在血液中的浓度不变,需要多喝水,而补充水分又使血液中的水分也相应增加,这就“水钠潴留”。
■ 高钾饮食可降血压保护血管
 营养专家推荐,每人每天摄入食

盐不能超过 6 克。在口味重、吃盐多的地区,特别已经有高血压的患者,推荐高钾饮食。因为钾的作用主要就是当人体摄入之后,能够促进钠的排出。另外,通过钾可以软化血管,从而降低血压。
 一般人群而言,每天摄入的钾为 2 克左右,而一公斤食盐中仅含有 0.08 克钾,吃食盐显然是不能补充钾的。因此,我们需要在食物中尽量摄入钾元素。大部分食物中都含有钾,但蔬菜和水果是最好的来源。
 当然,并不是所有的人都适合高钾饮食,像尿毒症患者就对钾有禁忌。因为肾脏排不出过多的钾,当身体内滞留的钾超过 6.5 克时可能引起心脏骤停。另外,肾功能受损正在使用血管紧张素转换酶抑制剂或安体舒通的患者,都不宜补充太多的钾元素。
★高钾食物:
 (1)蔬菜类:深色蔬菜类(尤其是

红苋菜、绿苋菜、空心菜含量高),另有海带、胡萝卜、香菇、花椰菜、菠菜、海带、土豆等。
 (2)水果类:香蕉、番茄、柿子、橙子、芒果含量最高。柑橘、苹果、杏、哈密瓜、樱桃、木瓜、葡萄含钾也较多。
★低钠饮食:
 (1)如果使用酱油、大酱调味,就应相应减少食盐的投放量。20 克酱油或大酱的含盐量约为 3 克。
 (2)改变用盐习惯,烹炒和煮熬时不加盐,出锅后再将盐直接撒在菜肴的表面和汤里。
 (3)尽量少购买和少吃腌制食品和熟食,像蒜香骨、盐焗鸡、腊肉、烧肉等均含有十分高的盐分。
 (张华 王海芳)



家庭医生



豆专家

营养可口豆浆鲫鱼汤

豆浆入汤,可以令汤味更加细腻浓厚。豆浆和鱼一起烹制食用,蛋白质组成更合理,营养价值更高。
调味料:油两汤匙、料酒两匙、盐适量。
做法:1.黄豆泡 6~7 个小时,用前把水倒掉,冲洗一遍;2.把黄豆和适量的水放入豆浆机,豆浆打好后,用滤网滤去豆渣;3.洗净宰好的鲫鱼,刮去腹内黑膜,抠掉鲫鱼的咽喉齿(位于鳃后咽喉部的牙齿,泥腥味很重),沥干水;4.葱洗净切段;5.热锅放油,待油六成热时放鱼和姜片、葱段,两面煎至微黄,下料酒,加盖焖一会儿;6.倒入豆浆,加盖烧开后转小火煮 30 分钟,下盐调味即可品尝。
功效:补中益气、滋润养颜。
 (曹金丽)

专注好豆浆 九阳 15 年
 咨询电话: 8230822 8239708
 九阳豆浆机



茶博士

每日四杯美容茶

茶叶中的很多成分具有美容效果,每天喝茶能够美容。
●早晨——绿茶 富含高效抗氧化剂和维生素 C,不但可以清除体内的自由基,还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。
●午后——菊花茶 明目清肝。菊花加枸杞一起泡着喝,或是在菊花茶中加入蜂蜜,对解除郁闷烦躁有帮助。
●黄昏——枸杞茶 含有丰富的维生素 B1、维生素 C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。
●晚上——决明子茶 清热、明目、补脑、益筋骨。如果有便秘,选择在晚饭后饮用该茶,效果更好。(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦
 特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款
 电话:6010699 6010199
 总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
 二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
 三店:市周南路邦杰大道南段 6089099
 四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

精磨好豆浆
超浓 超细 超香

健康热线:8818193

九阳豆浆

周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华步行街北街口路西二楼

电话:8286565



本期摄影:纯粹婚纱摄影
 42 号宝贝:陈依 年龄:17 爱好:主持、表演、听歌
 星座:双鱼 职业:学生
 最喜欢的一句话:努力不一定成功,但放弃一定失败!
 最大的愿望:当主持人 最崇拜的人:奶奶
 读者支持热线:13592242208



为了充分彰显周口女性健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足她们的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为您提供一个宝贵的平台。
 本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹摄影提供的免费 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行街纯粹摄影机免费拍摄,当场选片。
 报名地点:纯粹摄影:8286565
 QQ:380836404

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

九阳豆浆机开创者与领导者

诊疗室的故事

该拿什么来拯救你 我生命中的女人

“聚焦悲欢离合,点击情感瞬间”,从“诊疗室的故事”开篇以来,我和妻子从没有拉下一期,发生在博爱医院那感人肺腑的故事以及博爱人那高尚的道德心与高明的医术,如昨天发生的事情,至今仍历历在目……

我和妻都是残疾人,从小在福利院长大,我和妻的婚礼也是在那儿举办的。

婚后,一心想有所成就的我们,辗转来到了周口,开始了属于两人世界的打拼。但创业的艰辛并不像春天的花那样美丽,虽历尽苦难,但生活依旧贫寒。为了减轻生活的压力,酷爱孩子的妻不得不忍痛割爱,先后去医院做了 4 次流产。当时我和妻子想:只要好好工作,总会渡过难关。面包会有的,孩子也会有的。

我和妻对美好生活充满着憧憬和期待。

“祸不单行,福无双至”。有一天,已经停经 40 多天的妻子,下腹突然开始痛,当时我们没有在意。直到妻的腹部疼痛加剧,我才慌了神,看到难以忍受的妻,我不顾她的反对,直接把妻送到了博爱妇科医院检查。妇科专家为妻做了 B 超检查。检查中发现,妻的子宫内膜增厚,左侧附件区混合性包块,医生判断为宫外孕,需要马上手术。

为了挽救妻子的命,也为了保住妻子的生育权,我求医生用创伤小的腹腔镜为妻子手术,可一大笔手术费却又让我做了难。

面对家庭的困境,躺在病床上的妻无奈地说:“咱没钱,就不做那么昂贵的手术了吧?”妻是个很懂事的女人。当时她哭了,我也跟着哭了。

面对我的窘境,为妻实施手术的妇科专家说:“手术要紧,我看还是先做手术吧,费用等手术完了咱们再一起想办法!”

术后,专家告诉我,妻的宫外孕由于发现及时,输卵管还没有破裂,已经采用腹腔镜直接将胚胎取了出来,并没有切除输卵管,康复后怀孕的希望很大。

后来经过审核,医院为妻申请了 1000 元的“博爱援助基金”。为了帮助我们顺利渡过难关,博爱妇科医院的全体员工还为我们捐了 3000 多元。医生说:“你们要对流产、宫外孕的危害有所了解,这样频繁地流产、怀孕、再流产,以后宫外孕的可能性会很高,希望以后你们能善待自己的身体。”

“在这里做手术和住院都好幸福,没有让人感觉自已得了这种病就不幸福。主治医生关心我,医院里的所有人都关心我。”妻感激地说。

是的,我们很幸福,我对博爱医院的关心充满了感激。因为他们面对的不仅仅是患者的疾病和伤痛,还有对我们孤苦无依的帮助和理解。

当我陪着妻子出院时,我的心一直很平静。面对博爱妇科的医院大楼,我和妻深深地鞠了 3 个躬。

预告:“博爱孕育讲坛”将于下周四(2 月 4 日)推出《宫颈糜烂为什么会致不孕》,敬请关注!

周口博爱妇科医院
 健康热线:0394-8366555
 QQ 咨询:133120114
 地址:周口市黄河路(原车站路)中段
 乘车路线:乘 3、4 路车到黄河路口下车往东 100 米路南;1、7、10、13 路车到博爱妇科医院门口下车朝西。