

鱼要怎么吃才更健康

鱼肉富含蛋白质,其中的脂肪虽少却含有较高比例的不饱和脂肪酸,尤其是人体必需的不饱和脂肪酸含量丰富。那么,这么好的营养食品该怎么做才更健康呢?

“水煮鱼”好像顾名思义应该是鱼经过“水煮”的方法烹制而成的,其实并非完全如此。它是用非常新鲜的鱼肉经过上浆,在开水中余熟的不假,然后又又在大量的(或称海量的)热油浇灌中成菜。它的前半部分烹调方法无可厚非、非常符合营养健康的需求。而后来的关键步骤却出了问题。一份水煮鱼少则用两斤油,多则用四斤油,而这油又用过量的辣椒、麻椒和其它中草药香料熬制。您可以算算看:这油的成本绝不比鱼便宜,这也是很多餐馆水煮鱼油不打包的原因。

那么,这么多的水煮鱼油怎么处理呢?很大的选择是重复利用,这些剩油会被加温处理,然后重复利用。反复高温处理的油脂中或许没有什么过多的细菌病毒存在,但不宜传染疾病,但是这种油中致癌的氧化聚合

物会非常多,尤其是3~4苯并芘超标。所以,本来非常健康营养的鱼肉就被糟蹋了。

再有,就是时下流行的烤鱼,且不说很多烤鱼其实并非烤制,而是炸完了烧制而成的。就算是烤制成熟再烧制的也不是很健康,肉类食物在烤制时蛋白质会受热变性严重,产生有害的硫化物,甚至不容易消化吸收。而且,鱼肉中的优质脂肪酸也会经过高温后产生大量有害物质。这种烤鱼的汤汁中油脂的含量过高、非常辛辣,对于工作压力大、肉食过频、饮食无味的朋友们,这种寻求刺激的食物倒非常受欢迎。但是它已经失去了鱼类美食应该具备的营养功效了。

那么,鱼肉的哪些做法比较好?非常有利于我们的健康需要呢?在此我简单列举几例,象清蒸鱼、余鱼丸、砂锅鱼、腐炖鱼头、侉炖鱼(非油炸)、焖锅鱼、醋椒鱼、麒麟鱼、炒鱼球、蒸鱼糕都是不错的选择,三文鱼、金枪鱼等鲜鱼刺身比起水煮鱼、烤鱼也不错,只是这种吃法虽然营养损失少,未必到了体内吸收的就多,尤其是胃肠不好的朋友会吃了之



后会不舒服,所以偶尔为之尚可,不可嗜吃。

说到最后,咱们还需要了解鱼肉美食的哪些搭配比较合理。众所周知,鱼肉是高蛋白食物,本着营养均衡的膳食原则,我们吃鱼肉等高蛋白食物的时候一定要搭配低蛋白的食

物,比如富含碳水化合物的主食或薯类、杂粮;还要有膳食纤维、矿物质和维生素丰富的新鲜蔬菜、菌藻类食物,如果能用豆制品取代一部分肉类则更好,不但减少胆固醇摄入,还会让氨基酸更好互补,增加蛋白质的生物利用价值。

健康网

春夏之交当心孩子得这两种病

春夏之交是“百草发芽,百病发作”的季节,当下气温逐渐变暖,也是各种细菌、病毒活跃期,正处于生长发育期的儿童由于抵抗力偏弱,易被多种疾病侵扰,此时的预防和治疗颇为重要。

一、呼吸系统疾病易高发

伴随着天气转暖,百花盛开,儿童呼吸系统疾病也进入了高发期。裴胜介绍说:“上呼吸道感染主要表现为鼻腔、咽或喉部的急性炎症等,下呼吸道感染更多体现在支气管及肺部受到病毒、细菌的感染。”

面对孩子感冒,很多家长会选择在孩子刚有症状时自主用药,这就难免会出现药不对症的情况。也是导致孩子症状反复出现的原因之一。裴胜说:事实上,感冒分为风寒感冒和风湿热感冒两大类。而这两类病症的变化

是较为快速的,没有经过专业训练的家长区分起来比较困难。很可能孩子早上的症状还属于风寒,到晚上或者第二天症状便转为风热型。

区分孩子所患感冒的类型,可通过症状识别和判断。风寒会出现头痛、怕冷、流清涕,轻微咳嗽等,且出现这些症状的时间较快,表现为上午还是健康的,中午就会出现上述感冒症状;风热的主要症状是嗓子疼、流黄色脓涕、目赤、颧红、口干、嘴唇干裂、小便短赤、大便秘结等。治疗小儿感冒需要根据不同症状区别用药,并根据病情发展的不同阶段有所变化。对于春季呼吸道疾病,裴胜说:“春天气候变化无常,冷暖不稳定且多风,细菌病毒会乘机肆虐,致小儿患病。所以小儿应多喝水,多到户外活动,饮食方面尽量以清淡为主,在添减衣物上,家长也需多留心,不可减多

也不可多穿。另外,一旦孩子生病,应及时就医,不可乱服药物,以免造成更大的危害。”

二、谨防儿童多动症

春天容易阳气上升,肝阳上亢,此时如果饮食结构不合理,鱼、肉吃得过多,容易造成小儿肝火旺盛,患上多动症。针对多动症,裴胜介绍道:“患有多动症的孩子尤其是学龄前儿童较易出现挤眉弄眼、吸鼻、噘嘴、点头、情绪易冲动、上课小动作多或走神发呆、夜卧不安、抽动、碎语等症状。”

面对孩子的多动情况,家长既不能不重视也不能过分敏感。裴胜说,当孩子出现如注意力不集中或者不爱动等症状时,家长应加以注意,及时带其就医。但家长也不应将小儿正常的动作归为小儿多动而过于紧张,

有时候家长过于神经质可给孩子在课业及生活上增加压力,也会造成孩子患上多动症。

对于儿童多动症,裴胜建议,在教育方面要管教适中,不应给予孩子太大压力,在课余时间嘱其多活动,多与大自然接触;其次,饮食上要保障均衡,酸碱适中,对脾胃弱、微量元素摄入不足的孩子,应增加营养和维生素的摄入;再次,对产生症状的儿童应及时就医,根据医嘱用药。

另外,中医学提倡未病先防。对于没有生病的孩子,建议从饮食结构上进行调整以更好地预防疾病。目前正逢春季,孩子容易生热、上火。这时可以泡一朵金莲花代茶饮,或者选择5~6克金银花冲水喝,一周饮用2~3次。此外,家长应给孩子多吃新鲜的蔬菜、水果,食物宜清淡,多去户外活动,让孩子保持心情愉快。

保健时报

夏天吃蒜能养胃

中医认为大蒜味辛、性温,入脾、胃、肺,暖脾胃,消积积,解毒、杀虫的功效。大蒜还能促进新陈代谢,降低胆固醇和甘油三酯的含量,并有降血压、降血糖的作用,故对高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等有一定疗效。

夏季吃点蒜,对身体很有好处。首先,夏天天气炎热,细菌容易繁殖,吃点大蒜,可以避免得肠炎、痢疾等胃肠道疾病。许多实验表明,大蒜具



有很强的抗菌作用,对于肠道内大肠杆菌、痢疾杆菌的抑制作用尤为显著,所

以,大蒜在民间有“天然抗菌素”之称。古代也有大蒜疗病的记载,如《圣济总录》用大蒜两头、鸡蛋两枚炒食,可治慢性痢疾。

其次,寒凉蔬菜配点大蒜,可以中和寒气。黄瓜、空心菜、苦瓜、茄子、菠菜都是夏天常吃的蔬菜,这些菜都有同一个调料,即大蒜,如蒜泥茄子、蒜茸空心菜、蒜茸苦瓜等。这些清一色的寒凉之品,佐以温性的大蒜,既可以杀菌,又能

指甲有白斑是因为啥

不起眼的指甲经常被我们忽视,但它们很复杂。据美国《赫芬顿邮报》9月24日报道,美国纽约州立大学南部医学中心皮肤科临床助理教授和皮肤艺术学机构的创始人杰西卡·克朗特医学博士介绍了15个有关指甲的知识。

1、指甲每个月平均生长3.5毫米。根据美国皮肤病学会的统计:惯用的那只手的指甲生长速度会快些,脚趾甲平均每月只长1.6毫米。

2、指甲上的白斑并不表明缺钙。白斑是常见的,无害的,并不能表明身体缺乏任何特定的元素。白斑很可能是以前的创伤在指甲板(或是指甲基质)上留下的痕迹。

3、指甲和头发都由蛋白质构成。指甲和头发都是由角蛋白构成的,只是组合方式不同而已。这就意味着有益头发健康的食物同样也有益于指

甲,如维生素、蛋白质等。人们也需摄入健康的油脂和脂肪来保持头发和指甲滋润。

4、男人指甲的生长速度快于女人。这是美国皮肤病学会的研究成果。唯一可能的例外是女人在怀孕期间的指甲生长速度要快于男人。

5、指甲是灵长类动物特有的。虽然大多数哺乳动物都有脚爪,但指甲却是区分灵长类动物和其他哺乳类动物的标志。灵长类动物发育出了更为宽阔的指尖用于抓握东西。

6、咬指甲被称为咬甲癖。它是最常见的紧张性习惯。根据美国《网络医生》网站的统计,10~18岁的孩子中约有一半的人会咬指甲,但大部分人会在30岁前停止这种习惯。

7、让指甲得到充分呼吸。指尖的发硬部位实际上是活组织,涂抹指甲油会让指甲变得非常干燥,最终让指甲丧失

大部分水分而干涸,使指甲缺乏灵活柔韧性和强壮性。

8、指甲是健康状况的窗口。有的医生仅通过指甲就能大致判断人的健康状况:发育也许有肺部疾病;角质层中存在毛细血管可能有自体免疫性疾病等。当指甲出现异常,要及时就诊。

9、指甲在夏天的生长速度快于冬天。根据美国皮肤病学会的研究成果,一年中的不同季节会影响指甲的生长速度。

10、有约10%的皮肤病与指甲相关。大约一半的指甲疾病是由真菌引起的。其他常见的指甲疾病包括白斑、竖纹、细菌感染和嵌甲。老年人比年轻人更易存在指甲问题。

11、压力会影响指甲的健康状况。除了咬指甲以外,慢性压力还会抑制指甲的生长。因此,处理好压力并保证睡眠,不仅有助于身体健康,还能让指甲

较多,刺激血管收缩,可加重高血压。

“人的心理承受能力有时间限度(具体时长长短暂无统计),超过心理承受能力就得休息。8小时工作制也是有这方面依据的。”周丽丽表示,早晨8点人体激素兴奋度最高,16点后开始下降,零点时最低。如果加班到零点,也就意味着强行将激素的兴奋度调动起来,工作难免事倍功半。

然而俗话说讲“磨刀不误砍柴工”,在夜晚工作思路间断的时候,不妨起来走动或者看看窗外的夜色,之后再投入工作,或可感到思路比之前更加清晰,这样心理压力也随之缓解,有助于降血压。

北京中医医院感染科(肝病科)主任医师齐京表示,对于经常久坐者来说,最好坐两个小时就起来活动一下;对于因工作需要经常久站或经常走动的人来说,也要适时坐下来休息

中年人每天吃个苹果

一项发表在《英国医学杂志》上的文章公布了牛津大学研究人员的最新成果:每天一个苹果可预防心脏病发作,效果等同于服用他汀类药物。

研究人员利用数学模型评估50岁以上老人每天吃一个苹果的好处。他们发现,每天吃一份果蔬,比如一个苹果,患心脏病或中风的风险就能降低12%。对于有轻微心脏病风险的病人来说,这种保护作用

等同于服用他汀类药物的效果。研究人员进一步分析发现,每天吃一个苹果的人,如果再吃第二个苹果,那么还会收到额外12%的保护效果。换言之,果蔬摄入量越多,死于心脏疾病的风险越低。

研究人员表示,给50岁以上的人每天开一个“苹果处方”,每年会防止或延迟大约8500个英国人患心脏病或中风发作。

生命时报

为啥感冒后耳朵会堵

感冒了,怎么耳朵也堵了呢?

最近感冒的人很多,有些人感冒之后,发现耳朵像堵了一团棉花一样,发闷发胀,北京世纪坛医院耳鼻喉科主任医师彭洪介绍,这是由于感冒导致咽鼓管不通畅所致,尤其是孩子多见,要引起重视。

耳分为内、中、外三个部分,中耳通过咽鼓管与鼻咽部相通。咽鼓管是中耳通过鼻咽部与外界沟通的唯一通道。正常情况下,中耳内外气压基本相等,与大气压一致。在生理状态下,中耳内的空气会不断地被中耳黏膜膜所吸收,但咽鼓管的间断开放又会使新鲜空气又不断向中耳输入,从而保持中耳内、外压力平衡。但感冒时,由于鼻子不通,咽鼓管也可能堵塞,就会导致中耳内空气被吸收后得不到相应的补充,形成负压,出现耳闷堵感。

小孩更容易咽鼓管不通畅,这是因为咽鼓管与成人相比尚未发育完全,有短、平、直的特点,而且小孩有腺样体(靠近咽鼓管,特别肿大的腺样体,也是咽鼓管容易受到影响的因素,因此感冒之后就更易影响到咽鼓管功能。一般感冒鼻塞越严重,越容

易出现耳闷情况;感冒后使劲擤鼻涕也会导致这种情况发生。

出现这种情况,首先需要积极治疗感冒,等感冒好了症状一般就消失了。

彭洪主任介绍了一些办法可以帮助缓解耳闷症状:用手掌按压在耳朵上,一压一松;或者深吸一口气,捏紧鼻子,闭紧嘴巴鼓腮吹气,听到双耳有“扑”的声音。这两种方式可以起到鼓膜按摩或将气鼓入中耳,改变中耳内、外压力,让耳朵通畅的作用。另外,嚼嚼口香糖,做做吞咽、打哈欠的动作也可以帮助咽鼓管开放,缓解耳闷症状。

如果这些都不能缓解耳闷的情况,就需要及早到医院接受治疗了。因为耳闷持续下去,受持续负压影响,中耳黏膜中静脉扩张,通透性增加,血清漏出积于中耳,从而导致分泌性中耳炎。这时情况更为严重,耳朵会有胀痛感,听力也往往受到影响。鼻腔用药、咽鼓管吹张(打通咽鼓管的一种方式),都是常规的治疗方法,病情严重必要时还要进行鼓膜穿刺。一旦发展成中耳炎,应避免用力擤鼻涕。

健康时报

牙周炎可能会影响全身健康

牙周炎是指发生在牙齿支持组织的慢性、感染性炎症,早期症状主要为牙龈出血、红肿、疼痛,严重时牙周袋(牙周袋是病理性加深的龈沟,是牙周炎最重要的临床表现之一)溢脓、咀嚼无力、牙齿松动甚至脱落。解放军总医院第一附属医院口腔科主任张建强表示,牙周炎如果早期不加以重视,就可能殃及全身健康。

张建强说,牙周炎患者的牙床下隐藏着数以万计的细菌,这些细菌分为致病菌和非致病菌两类。它们相互依存,相互转化,一旦打破平衡状态,则可导致口腔内组织感染。需要注意的是,这些细菌并非永远都在口腔内活动,它们也会随着血液循环进入身体其他部位,进而引起感染发炎。

临床研究证明,牙周炎患者患糖尿病的几率是正常人的7倍,且牙周炎和糖尿病有双向关系——糖尿病是牙周炎的危险因素之一,牙周病也会增加患糖尿病性肾病、心血管疾病等糖尿病并发症的风险。

同时,专家在对急性心肌梗死患者

拥有一个良好的生长环境。

12、人们反感指甲划过黑板的声音。2011年进行的一项研究显示,原因在于这种噪音所发出的频率会被耳道的形状放大。当然心理暗示也在起作用。

13、指甲的角质层具有保护功能。角质层能密封防潮和防止细菌进入人体,这就是美甲师不把它切除掉或挑开的原因。处理角质层时应应当尽可能保持原样不动。

14、指甲的硬度主要由遗传因素决定。指甲的形状和生长速度,主要是由遗传因素决定的。如果指甲经常折断或剥落,那可能因为太干了。

15、指甲需要血液才能生存。指甲受伤后脱落是因为受伤指甲板的血流量供给不如正常指甲。当指甲基质和甲床重新长出指甲后,这就是个新指甲。

生命时报



午餐是一日中的主要一餐,起着承上启下的作用。吃不好,下午就会出现嗜睡、乏力、工作效率低等情况。那么,午餐该吃哪些食物呢?

一、抗衰老抗癌食品——西兰花

推荐理由:西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。科学研究证明,十字花科蔬菜是最好的抗衰老和抗癌食物。

二、最佳的蛋白质来源——鱼肉

推荐理由:鱼肉可提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率很高,是补充优质蛋白的最佳选择。同时,鱼肉中的胆固醇含量很低,在摄入优质蛋白的同时不会带入过多的胆固醇。有研究表明,多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

三、降脂食品——洋葱

推荐理由:洋葱几乎不含脂肪,营养价值丰富。含有前列腺素A,具有预防血栓形成、防止血压升高、降低胆固醇的作用。

四、抗氧化食品——豆腐

推荐理由:除了瘦肉和鱼虾类食物外,豆腐也是良好的蛋白质来源。同时,豆类食品含有一种被称为异黄酮的化学物质,是一种有效的抗氧化剂。请大家记住,“氧化”意味着“衰老”。

五、保持活力食物——圆白菜

推荐理由:圆白菜也是十字花科蔬菜,维生素C的含量很丰富,同时富含膳食纤维,能促进肠胃蠕动,让消化系统保持年轻活力。

新浪网