

这六种家常菜

今天来说说6种家常菜,你常吃却会让你血糖飙升。一起来避开哪些食物吧。

一、煮鱼其实是油煮鱼

很多人喜欢水煮鱼麻辣浓重的口感,但是制作水煮鱼,鱼片要先用沸水焯一下,配上豆芽,撒满辣椒与花椒,再浇上滚烫的热油,鱼片完全在油里“潜泳”,不是水煮鱼,而是油煮鱼。

二、一盘鱼香肉丝30克糖

鱼香肉丝兼具甜、酸、辣的口感,配饭吃很美味,但这道菜要做得成功,关键是要油多、糖多、盐多。粗粗一算,这道菜会用30克白糖和30克油,糖友应该少点这道菜。

三、糖醋食物堪比甜味饮料

糖有提鲜、增味、上色等作用,还能让菜肴味道有层次感,但是有的餐馆为了提高菜肴口感和卖相,烹制时可能会加入大量糖,有的甚至比甜味料中更多。糖友应慎食。

例如,糖醋鱼、糖醋排骨、糖醋里脊等糖醋菜肴。

四、油条、油饼属于高热量食物

油条和油饼都属于高热量、高碳水

化合物食物,制作过程中会加入很多的油脂。

糖友食用后不但会使血糖升高,而且容易引发心血管并发症,容易使身体发胖,所以糖友应该禁食。

五、无糖蛋糕,淀粉也不少

为了满足爱吃甜食糖友的口感,商家推出了各种“无糖蛋糕”。所谓“无糖”指的是不含蔗糖,或者是用甜味剂代替蔗糖,但蛋糕本身是用粮食做的,其主要成分为淀粉,经消化分解后都会变成大量的葡萄糖。

因此,糖友应有节制地食用。

六、含糯米的食物

糯米质地很硬,碳水化合物含量很高,多被加工成粽子或者粥食用。像粽子又总是会搭配大枣、豆沙等辅料,这些食物都会使糖友血糖快速上升。

糯米是升糖指数很高的食物,糖友单独食用糯米后血糖也会快速升高,所以应慎食。

那么,糖友在外就餐需要注意什么呢?

点餐学会这三招:

1、不要在饥饿的情况下去餐馆就餐。避免狼吞虎咽,饥不择食。

一吃血糖就飙升



2、定餐前先了解餐馆是否可以提供一些特殊服务。比如炒菜不要放糖、少放些油盐等。如果是到亲朋好友家赴宴,可以事先告诉宴请的主人您有糖尿病,以便主人在准备菜肴时留心安排一两道低脂肪或无糖的菜。

健康时报

夏季艾灸三大养生穴

提到冬病夏治,人们首先想到的可能是“三伏贴”。其实,中医符合冬病夏治理论的疗法还有很多,夏季艾灸就是之一。其优势在于,夏天穿衣少,施灸部位容易暴露,方便艾灸,如果冬天艾灸,穿脱衣服容易增加虚寒体质者的外感几率。此外,天气炎热,气温高,人体对温度的敏感性较高,不容易被烫伤。

针对不同年龄人群,艾灸的养生穴也不相同,夏天艾灸常见三大养生穴位:

35岁前灸“肺俞”:年轻人户外活动较多,出汗后常常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。脾胃损伤,气非常重要。肺俞穴是肺脏之气出于背

部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度;中医有“随年壮灸”的说法,即在农历生日当天灸,小儿可灸5分钟左右,青年灸15分钟左右;转季灸,即每月灸两次,分别在节气更替的前1至2天施灸。

35~60岁灸“足三里”:人到中年,生活稳定,家庭和谐,应酬繁多,思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,不能充分运化水谷精微,水湿聚于中

焦,容易生痰湿,致肥胖及并发高脂血症、脂肪肝等。灸“足三里”能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。足三里穴位于小腿前外侧外膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。灸灸方法同肺俞穴,贵在坚持,因此古人有“若要安,三里不曾干”的说法。

60岁后灸“关元”:步入老年,肾气渐衰,元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。《医经理解》记载:“关元,在脐下3寸,男子藏精,女子蓄血之处。人生之关要,真元之所存也。”该穴具有培元固本、补益下

焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部,前正中线上,肚脐下3寸处。灸灸方法同肺俞穴,最佳频率为1日1次,贵在坚持。

冬病夏治,尤其是夏季艾灸适用于中老年人、儿童以及各类亚健康人群。适宜病种包括呼吸系统疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染、肺气肿等;消化系统疾病,如慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等;风湿骨伤类疾病,如类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等病,以及肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等属于中医“痹症”范畴,以受寒疼痛加重为特点的一类疾病;泌尿生殖系统疾病,主要包括虚、寒性的痛经、慢性盆腔炎、遗尿症、夜尿症等。

生命时报

五、过度补钙

一般来讲,食品中特别是牛奶里的钙易被人体所吸收,而添加的钙往往不易被吸收,过多补充,就会造成钙的沉淀。

人体无法吸收的钙质就会与草酸发生反应,形成结石。

六、吃完宵夜就睡

很多年轻人喜欢熬夜,吃过夜宵后马上就回家睡觉,餐后产生的尿液就会全部滞留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量不断增加,就会形成尿结石。

七、饭后喝茶

饭后喝茶有可能增加患结石的风险。

“茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。”如果吃的食物当中含有金属元素,如铁、镁等,鞣酸还有可能与它们发生反应,时间一长就可能形成结石。

八、过度减肥

减肥的人限制饮食,只摄入低热量食物,胆囊收缩功能减弱,胆汁中的胆盐明显增加,黏液浓缩,钙类增加,容易形成胆结石。尤其是快速减肥的2~4个月内,约有四分之一的减肥者会发生胆结石。

生命时报

小时,需补充500毫升的白开水;

在运动过程中,适量喝些淡盐水,补充运动中丢失的钠离子;

运动后要及时补充含有电解质的“运动”或“功能”饮料,促进糖原的恢复。

7、吃胃溃瘍药也多喝水。治胃潰瘍类药物进入胃中会变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样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潰瘍面填平,恢复其原有功能。

服用这类药物时,如果喝很多水反而会稀释药物,使覆盖在受损胃黏膜的药物颗粒减少,保护膜变薄,失去治疗作用。

因此,服用治疗胃潰瘍的药物,只需用水把药片送服进去即可,不能再多喝水,半小时后再喝水。有的胃药甚至只需直接嚼碎吞服,无需喝水,用药前要看说明书标注的使用方法。

8、服胶囊时喝热水。胶囊外壳的主要材料是水溶性明胶,在热水中会迅速溶化并溶解,里面的药物会提前释放出来。药物停留在食道,有可能会伤害黏膜。而一些活菌制剂,水温过高会造成活菌被灭活,失去药效。

建议服用胶囊前先喝口水润滑食道,然后把胶囊含入口中,像平时咽东西一样把药咽下,最后将剩余的水喝完,确保将胶囊冲进胃内,水温不宜超过40℃。

健康时报

最好的养生第一方法送给你

现在这个时候你的养生需求是什么?

消暑?养胃?补肾?养心?

每一个你想要的功效,现帮你找到了最最最好的第一选择。

消暑第一菜:冬瓜

冬瓜是夏季里难得的美食,有祛暑、祛痰、利尿之效,绝对是消暑第一瓜。夏季天热,大便燥结,还有口臭,吃降火药劲太大,这时冬瓜就派上大用场了。

用清水煮冬瓜,等冬瓜汤开锅以后把肉丸子、姜末放入,一碗冬瓜汤余丸子,简单方便,祛暑又能补水,夏天吃最好,尤其是出现大便燥结、口臭等上火的情况时。

养胃第一瓜:南瓜

夏天又潮又热,甜食不宜多吃(属于肥甘厚味,多食易损伤脾胃),但南瓜例外,甜而不膩,而且还有一个拿手本领——护胃。

南瓜富含果胶,可形成“保护膜”,起到保护胃肠道黏膜的作用;另一方面,还能吸附肠道内的重金属,促进其排出。

做个杂粮饭不错。南瓜去籽去

瓤,接着给它来个“桑拿浴”——上锅蒸15分钟。与此同时把小米、血糯米、高粱米等煮成杂粮饭。最后把南瓜切成小碗状,把杂粮饭盛在里面,好看又好吃。

补钾第一菜:蘑菇

钾含量排名前10位的蔬菜分别是蘑菇、金针菜、百合、胡萝卜缨、毛豆、南瓜、菱角、青萝卜缨、蚕豆和竹笋,排名第一的蘑菇可适当吃点儿。

养心第一汤:番茄汤

夏季重养心。番茄汤中所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏功效。

多喝番茄汤既能获得夏日人体必须的养料,又能补充消耗较大的水分,可谓一举多得。

开胃第一果:杨梅

中医认为,杨梅味甘酸、性温,有生津止渴、和胃消食的功能,对于食后饱胀、饮食不消等有较好的食疗效果。

杨梅的酸味来源于其中丰富的有机酸,很开胃,对健康也非常有益。

健康网

五款食方有助夏日养心祛湿

中医认为,夏日炎热入心经,“心为君之官”,也就是说,心是五脏六腑的发动机。而在阴阳五行中,心为火。因此,中医主张,夏季养生要以降心火、养心为目的。此外,长夏有大暑、小暑,还有梅雨天,气候湿热,湿邪入侵人体,因此还要注意祛湿驱邪。

广州医科大学附属第三医院药理学部退休中医老药师林英元指出,夏季养生要注意五个要点:吃苦、护心、降火、消暑、祛湿。

食疗方:

一、参莲泡水饮

做法:西洋参3克、莲子莲心10克,麦冬5克,打成粉,冲开水饮用。

作用:益气护心、降火。

二、入夏三叶饮。

做法:荷叶、竹叶、竹叶芯煮开水服用,在煲水前,先将所有食材浸泡20分钟。

作用:荷叶能调油腻,竹叶、竹叶芯能够清热、清心、防暑、降火,去烦止渴。

三、消暑健脾饮

做法:用适量云茯、苡米、山药、冬瓜(冬瓜要连皮带瓜仁)煲水饮用。

作用:清热、健脾、化湿。

四、五豆杂粮饮

做法:将适量红豆、赤小豆、绿豆、扁豆、黄豆与南瓜煲水饮用。

作用:消暑清热。

五、苦瓜煲水或苦丁茶

做法:将苦瓜煲水饮用,或用苦丁泡茶喝。

作用:夏季吃“苦”能养心,苦抗菌消炎、解热去暑,还能清胃火防便秘。不过对于胃寒、脾胃虚寒、胃反酸、胃部溃疡的人来说苦瓜茶和苦丁茶要少服或者不吃。

“通过食疗祛湿,保护大脑供氧,可驱除夏困。”广州医科大学附属第三医院药理学部主管药师朱秋玲介绍,从中医角度讲,脾虚之人湿邪易于入侵,一般通过健脾补气,提高脾胃运化功能,从而达到祛湿驱邪的目的。

朱秋玲建议,可用精选羊肉或瘦肉、猪骨等,加上黄芪、党参、茯苓等具有补气作用的中药材,做成药膳,可健运脾胃,祛湿解困。同时,还应适量食用蛋类、鱼类(如金枪鱼、三文鱼等)以增加蛋白质的摄入,并应多吃草莓、樱桃、苹果、葡萄等新鲜水果和香椿、韭菜、姜葱、辣椒等护阳蔬菜,以增加维生素的摄入。

广州日报

不想得结石,就别这么做

夏季是肾结石季节。

一个原因是,夏天人体大量出汗,甚至会出现体内脱水,使排尿量减少。

另一个原因是,夏季暴露于阳光下的时间较长,紫外线照射皮肤使得体内维生素D和维生素A合成增多,从而使尿液中排泄钙增多,尿内结石物质易产生结晶核,最后形成结石。

不想疼,就别再这样做。

一、酷爱甜食

糖摄入过量,会加快胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者之间的比例失调,而过多的胆固醇又可以形成胆固醇结石。

而且,糖过多还会转化为脂肪,促进人体发胖,进而引起胆固醇分泌增加,促使胆结石的发生。

二、爱吃“大油”

高嘌呤饮食,如海鲜、猪肝、猪肾等动物内脏,以及各种肉汤、猪肉、牛肉等,均含有较多的嘌呤成分。而嘌呤进入体内后要进行新陈代谢,其最终产物是尿酸。尿中尿酸排出过多就可以形成尿酸结石。

三、当纯食草动物

别以为吃得素就不会得胆结石。



低脂肪会影响机体对营养的吸收,造成胆汁缺乏及营养不良,引起胆结石。当维生素E和维生素A缺乏时,也可能影响胆胆固醇代谢而导致结石形成。

四、不爱喝水

肾脏最重要的是负责调解人体水分和电解质的平衡,在进行这些功能的时候,需要足够的水分来进行辅助。

如果缺水,就会对代谢造成影响,时间一长,就容易结石。

少量多次才是最合适的。

4、喝运动饮料比喝水好。除非是从事较重力劳动或大量运动后的人群,通常情况下并不需要专门补充运动饮料。在清凉的白开水中加入少许食盐,或饮用淡茶水,就能满足机体对电解质的需求。

5、口渴了才喝水。当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。

所以,不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口。

6、运动时不喝水,运动后大量喝水。剧烈运动促使身体消耗了大量的热量,身体各器官、系统机能处于相对较低的水平,这时如果大量饮水,势必造成心脏负担过重、肠胃道受到刺激,导致“肚子疼”等。

运动补水要注意“少量多饮”和“不要感到口渴才喝水”。

首先,运动前要喝够水。运动前两

水,喝对了是药,喝错了是毒药

近日,一位国外的妹纸因为听说“每天喝一加仑水”(注:一加仑约等于3.785升)能让皮肤更好,但她想看看是否有助于抑制食欲,帮助减肥,于是决定试试。她坚持了三个星期后,表示:

决定再也不会这么做了。

究竟发生了什么?听她讲:

首先我买了一加仑水壶,这样能方便看喝水进度。

我喝了三个星期后,确实体验到了一些奇妙的好处。以下是我每天喝一加仑水连续三周后发生的四件事。

1、皮肤变好。我的皮肤变得很清洁。当我每隔几天继续吃甜食的时候,脸上还是比较干净,即使在我的生理期。

2、腹胀消失。我容易腹胀,但现在,当我吃下一碗焦糖杏仁脆后,胃部竟然没什么感觉。

我前后喝了很多水,但我没有痉挛,肚子看起来很平坦。我没有改变我吃的东西,除了多喝水了。每天喝那么多水有助于预防消化系统症状。

3、遏制食欲。喝大量的水能明显抑制食欲!早晨空腹喝大量的水让我一点都不饿,以至于我常常看着时钟才意识到已经过了我该开始吃饭的时间了。喝这么多的水也阻止了我的暴饮暴食,我发现,之前我饿其实不是真饿,而是口渴。

4、频繁小便。在我开始每天喝3.5升的水后,小便的次数增加到至少12次!这是喝水最糟糕的的地方,不过另一方面,保持充足的水分也可以防止便秘。

最后我想说,一天3.5升对我真的很有压力,我还是会继续喝水,但是控制在1.7到2.2升就可以啦。

《中国居民膳食指南(2016)》建议每天喝1500~1700毫升水(即7~8杯水)。虽然喝水对身体有益,但如果喝错了,也是给身体下毒!比如夏季喝水的这8大误区,听说有不少人误入了。

1、喝冰水才解渴。喝冰水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。

冰水不是不能喝,需要注意温度。通常情况下,10摄氏度~20摄氏度的水比较适合夏季饮用,即能解渴降温,又不会刺激消化道黏膜。

2、晚上喝茶水。夏季由于天气炎热、昼长夜短,本就容易造成睡眠质量不佳,若晚间再饮用茶水,更会影响睡眠。

因为茶和咖啡、可乐等一样,也是一种兴奋性饮料,含有一定量的咖啡因。所以,晚间还是饮清凉的白开水为宜。

3、渴了就要喝过瘾。渴了捧起一大