

去超市,少买这六样

超市的货架上、冰柜里,各式各样的食物令人垂涎欲滴,但有些食物尽管色泽诱人、烹饪方便,过多食用却会对人体健康带来负面影响。《生命时报》特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅具体介绍。

1、过白的面食。面粉天然含有微量胡萝卜素,因此呈现乳白色或微黄。然而,有些商家为了增加面食的白亮度,会添加“过氧化苯酰”等增白剂,含量甚至远超国家许可量,还有些采用硫磺熏蒸,这两种增白方式都会严重破坏原有维生素,对健康有害无益。即使是未增白的精米白面,精制过程是去掉谷物的皮层和谷胚以及糊精层,丢失了一部分营养素,所以颜色越白营养价值也会较低。

2、油炸食品。油炸食品中有较多油脂和氧化物,热量高,常吃易导致肥胖、高脂血症和冠心病。另外,朱毅表示,随着油炸时间的延长,油会产生反式脂肪酸,以及不少致癌物质,不利人体健康。

3、散装坚果。散装坚果价格相对优

惠,但坚果富含油脂,若长时间与空气接触,容易氧化变质,产生有害物质,轻则引起腹泻,重则严重损害肝脏。散装坚果的保质期较短,建议优先选购密封袋装的,最好买短期内就能吃完的小包装。且注意密封保存在干燥阴凉的地方。

4、肉馅。成品肉馅在各大超市都非常畅销,不仅免去了家庭中的加工环节,十分方便,还比生鲜肉更便宜。然而,这些肉馅有些却是边角料或成色不好的肉块加工而成,更有甚者还选择临近过期的肉作为原料,不仅品质不佳,还极易滋生细菌。

5、果脯。果脯是新鲜水果经过去皮取核、糖水煮制并加以浸泡烘干制成的食品,外观鲜亮透明,表面干燥,稍有黏性。加工过程中,水果所含营养素会有所流失,但添加了大量的糖分。长期摄入高糖食物会导致维生素和某些微量元素缺乏。另外,很多商家为追求果脯食品的美观和口感,添加了较多防腐剂和食品添加剂,经常食用会影响健康。



6、熟肉。熟肉烹饪起来简单便捷,色香味俱佳,不过在烹调过程中加入了较多的油、盐、酱油、味精等调味品,而且腌制中亚硝酸盐和蛋白质分解产物还会合

生命时报

消耳鸣,练练屏气

耳鸣、打嗝、心动过速,都是常见的小毛病,发作起来却考验人的耐性。教您一个小技巧:闭上嘴巴,屏口气,没准它就消停了。

消耳鸣。60岁以上的老人中,近六成患有不同程度的老年性耳鸣症。轻者,耳畔仿佛有蝉鸣声;重者,耳鸣声如汽笛、擂鼓。夜以继日的嗡嗡作响让老人心神不安。如果耳鸣是听觉中枢、听神经或听觉器官末梢缺血缺氧所致,往往由高血压、低血压、贫血、动脉硬化等引起,着重治疗主要疾病即可好转。耳鸣较轻的老人不妨试试屏气法:静坐,紧闭双唇,用两指捏紧鼻孔,怒睁双目,呼气冲击耳窍,至感觉到轰轰有声为止。每日做数次,连做两天可显效。

止打嗝。有些人打起嗝来,连

声、短促、频繁,可持续数小时不停。屏气法不受时间、地点限制,打嗝时可以试一试。1.指压屏气法:按压双手内关、外关穴;按压同时,闭口深吸

气;尽量坚持不呼吸,然后张口缓缓呼气。2.吞温开水后屏气法:口含温开水缓慢吞下,屏气1分钟,如此反复2~3次。平复心动过速。阵发性室上性心动过速发作时往往没有先兆,心跳突然急剧加速,脉搏可达160~240次/分钟,小孩可达300次/分钟。屏气能刺激迷走神经兴奋,延缓房室传导,从而控制心动过速发作。突然发病时,深吸一口气,然后屏气10~20秒,再用力呼气。尝试1~2次后仍不能终止心动过速,应及时到医院接受治疗。最后必须强调,心肌梗死患者不宜用屏气法。 生命时报

鱼腥草板蓝根治鼻炎

贵州读者张先生咨询:鼻炎一直困扰着我,每次发作时,头昏脑涨,整个人都不好了。朋友也有鼻炎,推荐了一个方子,说效果不错。取鱼腥草、板蓝根各30克,白芷20克,加入金银花、桔梗、苍耳子、川芎、连翘、辛夷,水煎两次,药和液体一起服用,早晚1次。

中国中医科学院医学实验中心副研究员代金刚解答:鼻炎,在中医上有伤风鼻塞、鼻塞之称,是病毒、细菌、变应原、各种理化因子以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜炎症,症状有鼻塞流涕、打喷嚏、头痛、头昏,多数人还会食欲不振、易疲倦、记忆力减退及失眠等,严重时影响生活、工作及交际。

鱼腥草,性微寒,味辛,归肺经,清热解毒、消痈排脓。板蓝根清热解

生命时报

每天早晚八个“3分钟”,活到100轻轻松松

年轻人总觉得很忙,没有时间运动,怎么办?不要找借口。其实养生无所不在。有下面8个3分钟,趁年轻多做,老了一定不老。

第一个3分钟早晚叩齿

叩齿法是一种固肾、固齿的锻炼方法。“肾主骨,齿为骨之余”,唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。现代医学也认为,叩齿可增强牙周组织的抗病和再生能力,使牙齿变得坚硬稳固,整齐洁白。

方法:叩齿次数以36次为度,叩齿结束后,将口中的津液分三次缓缓地吞咽下去。然后再交换按压左手合谷穴,叩齿36次。将口中的津液分三次缓缓地吞咽下去。

第二个3分钟早起摩额

清晨起床前3分钟,以手指贴紧前

额,左右来回抹动数十次,使之发热,有利于预防与治疗头痛、失眠、神经衰弱、用脑过度引起的记忆力减退等病症。

第三个3分钟双手揉耳

早起时,以双手揉耳(食指中指按在耳前,用大拇指贴在耳根后部,上下搓动)直至发热,坚持下去,有助防耳聋、耳鸣、听力下降。

此外,按揉的时候一定要闭上眼睛,揉完后睁开眼睛时,你会发觉眼睛突然变得很亮。

第四个3分钟伏案常抬头

在伏案工作中,不妨伸伸懒腰、抬抬头,长久的垂头姿势,会引起“寒背”、肩肘关节滑囊炎、头部关节的肌肉紧张、腰痛病等症。经常地在伏案中自觉地抬起头,可增加肺活量,吸入更多的空气,减少脊柱弧度,松弛头、颈、胸部的肌肉紧

张状态。

第五个3分钟便后揉肛

便后常揉肛、提肛,可防痔疮。痔疮的形成是由于肛门直肠部的静脉回流不畅,导致该处静脉本身血管弹性减弱。便后用清洁柔软的手纸揉托肛门,可促进肛门的静脉回流,及时地把淤血浊气排除,可防治痔疮。

第六个3分钟边走边梳头

老年人在饭后百步走时,不妨试试一边走,一边用手由前往后梳头。用手梳头可达到适当刺激头部经络的作用,不仅能令人头脑思维更加清晰,还有养发的功效。长期坚持用手梳头,可以使头发变得更有光泽,而且还能让头发变白的速度得以减缓,一举多得。

第七个3分钟没事踢踢腿

老年人尤其是心脑血管病人,平时

健康时报

糖友饮食要五颜六色



不少糖友都为“吃”而发愁,既要吃得

得好,又要吃得健康,还要保证营养充足、能量不超标,好像不太容易。这里为大家推荐一种“彩虹饮食”,顾名思义,即包括红、橙、黄、绿、紫等颜色,像彩虹一样五彩缤纷的饮食。食物呈现的丰富色彩不仅给人以视觉上的享受,刺激食欲,还提供不同的营养素,并满足食物多样化的要求,非常适合糖友,对维护糖友心血管健康具有重要意义。

食材的颜色不同是因为其本身含有的化学成分不同。绿色食物中的叶绿素、叶黄素,橙色食物中的β-胡萝卜素,红色食物中的番茄红素,紫色食物中的原花青素等等,一起赋予了食材不同的色彩。色彩差异是食材外在的表现,而其核心是食材本身营养价值的不同。比如绿(紫)色鲜豆类含有丰富的氨基酸、各种矿物质和维生素,各类深色蔬菜中富含β-胡萝卜素、维生素C等,菌藻类含有蛋白质、多糖、β-胡萝卜素、铁、锌和硒等矿物质,海产菌藻类还富含碘,不同色彩的水果中富含有机酸和芳香物质等,这些不同食材中含有的植物化学物和微量元素对糖尿病患者血糖控制和减

轻机体氧化应激水平具有巨大的价值。

《中国糖尿病膳食指南(2017)》明确建议,主食定量,粗细搭配,增加全谷物及杂豆类;多吃蔬菜(每日蔬菜摄入量300~500克,深色蔬菜占1/2以上,其中绿叶菜不少于70克),水果适量(200克左右,以低升糖指数水果为主),种类、颜色要多样。例如,在蔬菜食

物组中,可通过在一周内的不同日子选择不同类别的蔬菜,包括深绿色(如菠菜)、红色(如西红柿)和紫色蔬菜(如甘蓝),豆类蔬菜(豆角和豆芽)和其他蔬菜等。在水果食物组中(较低升糖指数水果),可每天选择红色(如苹果)、绿色(如猕猴桃)、黄色(如柑橘)、紫色(如葡萄)等不同颜色的水果。

生命时报

养骨有秘诀,早养早健康

人老了为什么会骨质疏松?解放军第二五二医院关节外科主任王振虎表示,中年后,骨生长期结束,但人体血液中的钙离子与体液、骨骼中的钙仍在不断交换,容易使钙质交换出现负平衡。如果骨吸收大于骨形成,动态平衡被破坏,就会导致骨量减少、骨强度下降,骨骼弹性和韧性下降、脆性增加,容易骨折。以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征的骨质疏松症,则在老年人中非常普遍。从中年开始,如果不及时解决骨骼问题,患者可能出现腰疼背痛或周身骨骼疼痛,严重时翻身、起坐、行走都困难。晚年最常见的是全身疼痛、变矮驼背以及容易跌倒骨折,严重影响健康和生活质量。王振虎强调,骨质疏松悄无声息,发展缓慢,所以一定要提早预防。

不做补钙“遥控人”骨质疏松悄悄盯上你时,随之而来的问题就是补钙。但是面对鱼龙混杂的信息,到底哪些补钙方法更科学呢?

1、以形补形,喝骨头汤就能补钙?吃什么补什么,所以许多人认为喝骨头汤能补钙。上海华东医院营养科主任陈霞飞说,其实,喝骨头汤对补钙的作用微乎其微。研究证实,同等质量下,牛奶中的钙含量远高于骨头汤中的钙含量。骨头汤中不仅含钙量不高,反而含有大量脂肪,会与钙结合成皂化物,妨碍钙的吸

收与利用。长期食用还容易导致高血脂、高尿酸、肥胖,加重钙流失。

2、喝汽水会导致骨质疏松?朋友圈里总会有这样的担心:汽水会影响钙的吸收,会导致骨骼发育不良并引发骨质疏松,这是真的吗?王振虎解释,喝汽水会导致骨质疏松的说法,有夸大之嫌。引起骨质疏松的因素有很多,比如年龄、性别、家族遗传、绝经期、营养不良、钙质和维生素D的摄取不足、运动不足、偏瘦、吸烟酗酒等。

那喝汽水就会骨质疏松的谣言,究竟从何而来呢?有些人认为,可乐型汽水中含有的磷酸盐是骨质疏松的罪魁祸首。陈霞飞解释,磷广泛存在于各种食物中。它不仅使我们的心脏有规律地跳动,还是维持骨骼健康的必要物质。但有人不免要问,经常喝可乐型汽水会不会导致磷酸盐在体内累积而损害健康呢?根据中国营养学会提供数据,成年人每天的磷元素摄入量是700毫克,约合12罐330毫升可乐型汽水(每100毫升可乐型汽水的磷含量为17毫克)中的磷含量总量。而健康的成年人每天摄入磷元素的耐受量则是3500毫克,约合62罐330毫升可乐型汽水(每100毫升可乐型汽水中的磷含量为17毫克)中的磷含量总量。因此,对一个健康成年人而言,适量饮用可乐型汽水不会直接导致骨质疏松,且多年临床中,也没有发现因喝汽水导致

骨质疏松的病例。

3、骨质疏松只有老年人才得?王振虎表示,骨质疏松早已不是老年人的“专利”。由于运动量不足、缺乏晒太阳,饮食过于精细等不良生活习惯,骨质疏松症正向年轻人发展。在35岁前后,人体骨量在达到峰值后开始流失,不可逆转。如果不注意及早“储备”骨量,补充钙质,就好像在骨骼中埋入一颗定时炸弹,随时引发骨质疏松、骨折等骨骼问题。

4、防止骨质疏松要少动?一些人认为,既然骨头怕磨损,那就少动多静就好了。西安体育学院运动医学教研室教授苟波说,岂能因噎废食?骨骼发育程度、骨量大小与运动密切相关。运动是刺激成骨细胞活动的重要因素,可促进人体的新陈代谢。进行户外运动以及接受适量的日光照射,有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。研究发现,经常参加运动的老人,骨密度、平衡能力更好,更不容易跌倒,有效预防骨折的发生。

养骨秘籍大公开

健康饮食。骨骼中22%的成分是蛋白质,陈霞飞建议,多吃蛋类、奶类、核桃、肉类等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。钾对骨骼生长代谢也必不可少,可从香蕉、橙子、李子等水果中补充。骨骼所需的维生素D10%通过食物摄取,主

生命时报

红茶不加奶可有效降脂



茶是世界公认的健康饮品,和咖啡、可可并称为世界三大饮料。红茶可以增强人体新陈代谢,很多人将其视为怡神又能瘦身的饮料。但据科学家最新研究,喝红茶不加牛奶,减肥效果会更好。

这项研究的参与者之一、美国加州大学洛杉矶分校李昭平(音译)博士说,不加牛奶的英式早茶能够软化血管,促进血液流通。此次研究是在实验鼠身上进行的。科学家将小白鼠分为4组,连续4周给予低脂高糖、高脂高糖、高脂高糖加绿茶、高脂高糖加红茶等4种不同饮食。研究显示,喝绿茶和红茶的老鼠,体内和肥胖相关的“坏细菌”数量出现下降,有益健康的“好细菌”数量增加,结果是,喝茶

的老鼠体重降到了和低脂饮食老鼠一样的水平。

但研究发现,只有喝红茶的老鼠体内有一种能够促进新陈代谢的有益细菌,喝绿茶的老鼠体内则没有。科学家估计,这是因为红茶分子体积更大,能够停留在大肠中不易被吸收,有助于有益菌的生长。

本次研究带头人、加州大学苏珊娜·海宁教授说:“一般认为绿茶的保健效果优于红茶。但此次研究表明,红茶大分子成分作用于消化系统菌群,对于人体保健和减肥作用或许并不低于绿茶。”李博士说:“对于红茶爱好者来说,这是他们继续饮用红茶的最好理由,但前提是喝纯红茶,不要加牛奶。”

生命时报