

哪些食物胆固醇含量高?

大家都知道蛋黄的胆固醇含量特别高,但除了蛋黄,到底哪些食物中含有胆固醇呢?今天,我来给大家归类。

1、蛋类。鸡蛋中的胆固醇含量高,其他蛋类也不逊色。有谣言说,鸡蛋中有胆固醇,鹌鹑蛋里就没有。按《中国食物成分表》的数据,100克去壳鸡蛋中的胆固醇含量是585毫克,鸭蛋565毫克,鹅蛋704毫克,鹌鹑蛋515毫克……凡是蛋类的蛋黄都含有大量胆固醇。不过,蛋黄毕竟很小,远远不到100克,一个鸡蛋黄的胆固醇总量大约只有200毫克。蛋类是营养丰富的食物,因此大家也没有必要因为胆固醇高放弃吃,只需注意量即可。

2、肉类。瘦肉也是含有胆固醇的,例如100克后臀尖猪肉中含有87毫克胆固醇,猪腿上的瘦肉也有79毫克,猪小排是146毫克,大排是165毫克;鸭子、鸽子肉的胆固醇含量在肉类里也算高的,100克肉中的胆固醇含量大概是100毫克;瘦牛肉和瘦羊肉大概是60毫克,相

对较低。不过,大家更钟爱肥牛和肥羊,肥羊片的胆固醇含量可就在90毫克以上了,具体多少,要看里面肥瘦肉的比例。

3、鱼虾蟹贝类水产品。水产品胆固醇含量也不少,鱼类相对低些,比如100克鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、武昌鱼、胖头鱼、带鱼、黄花鱼等常见鱼类的胆固醇含量在70~130毫克之间。而海鲜、河鲜要高一些,河蟹的胆固醇含量是267毫克,基围虾181毫克,河虾240毫克,鲍鱼242毫克,动物肝脏肾脏差不多就是这个水平。不过研究发现,水产品摄入量 and 心脑血管疾病之间是负相关,不必因为胆固醇而疏远它们。

和鱼肉相比,液态奶胆固醇含量低得多。100克全脂牛奶或酸奶的胆固醇含量约在15~30毫克之间。研究未发现每天喝一杯牛奶和高血胆固醇、心脑血管疾病之间存在联系。

很多人体检时会发现胆固醇超标,医生建议控制血脂,这里教大家几招。

1、换用不粘锅烹调,爆炒改成蒸、煮和凉拌,把烹调油砍掉一半;2、主食吃至



少一半的全谷杂粮,特别是多喝杂粮粥;3、多吃少油烹调的蔬菜,先吃碗蔬菜再开始吃饭,绿叶菜每天至少半斤。水果每天一个即可,坚果每天一小把。

认真实施这几项措施后,甘油三酯就能逐渐降下来。如果再加上每天40分钟的运动,让肌肉变得紧实,体能变得充沛,低密度脂蛋白胆固醇也会慢慢降下来。每

天一个鸡蛋照吃,但不要吃炒蛋或煎蛋,最好改成煮蛋、蛋羹和蛋花汤。每天一两肉或一两鱼也可以吃,但不要煎炸和红烧,多用蒸、炖等少油的烹调方式,并去掉浮油和肥肉。蛋白质不足的部分,可以把以前过多的主食、零食和肉类砍掉,换成每天半碗豆腐和一杯酸奶,这对控制血脂非常有好处。

生命时报

找对姿势走对路 脚跟不长茧

长足茧的人有一个通病,就是走路落地时脚踵不着地,而是身体重心整个压在脚跟上,这导致脚跟皮肤受压过重,久之形成角质化。很多人脚跟皮肤粗厚,摸上去硬硬的,貌似没有大碍,实则容易造成皲裂,严重会伴随出血、疼痛,不可忽视。日本《日经健康》杂志近日刊文指出,要想彻底摆脱足茧,走对路很关键。

因此,走路时,应挺直身躯,微收下巴;脚步落地时要按脚跟、脚掌、脚趾的顺序先后落地,并依次移动身体重心。逐步时膝盖和脚尖的方向要保持一致。同时,建议平时站立、行走或跑步时,应有意识地使身体重量均衡地分配给脚跟、脚掌外侧、内侧及脚趾,以便形成稳定支撑区。此外,日常清洁脚部时,不要用磨脚石等工具大力摩擦

脚部皮肤,过度刺激反而容易破坏角质层而导致起茧,应用搓澡巾轻轻搓洗,洗后涂抹护肤乳进行保湿。走路姿势正确的基础上,一双合脚的鞋子也很重要。选鞋子时要看以下四点是否符合:

1、脚尖是否有活动余地,即鞋头左右不能太紧,要让脚尖有足够的活动空间。

2、踮起脚踵时,脚趾根弯曲幅度是否与鞋底弯曲幅度一致,鞋头高低要适中,否则会影响走路。

3、脚跟是否有活动部位,脚跟与鞋跟之间是否能插入一根手指,即鞋跟不能太紧,否则脚跟易摩擦过度,加重角质层化。

4、脚背有没有受压感,也就是鞋背不能太紧,不然脚背受压太紧会影响血液循环。

生命时报

生气引起耳鸣怎么办

有网友在“值乎”上问我:生孩子两个月的时候,生了一场大气,后来就开始耳鸣了,24小时不停响,声音尖锐,越来越严重,头晕,睡眠不好,不知道该怎么办。

她的耳鸣肯定是起因于肝火旺,当肝火旺时,很可能是轰隆的声音,像机器轰鸣,这是处于急性期。中医讲是肝火旺导致的实性耳鸣,如果观察细致,她除了耳鸣,当时一定还有口苦的问题,这都是肝火旺导致的。在那个时候,如果及时吃点“龙胆泻肝丸”,可能耳鸣就减轻了。

如果过了急性期,肝火慢慢伤阴,拖得越久,越可能产生阴虚的问题,慢性,长期的耳鸣如果看中医,很多是因为肝肾阴虚,耳鸣的声音像蝉鸣,她现在的这个情况可能就是。但因为她说没清现在发作耳鸣有多少时间了,也不知道是否还有肝火旺、口苦的问题,我建议

她用“耳聋左慈丸”为主,如果有口苦的问题,配合一点“龙胆泻肝丸”,将残余的肝火清除干净,用“耳聋左慈丸”就是为了补肾阴。

耳鸣和耳聋,很多时候都和情绪密切相关,精神压力大的时候这两种问题是高发的,最严重的比如“爆发性耳聋”,甚至就是在生了一场气之后发生。这个网友还算侥幸,没有到耳聋的程度,所以,我们在特别在意雾霾,特别在意空气质量的同时,更要在意自己的情绪,这也许是我们唯一能左右自己健康的東西。

北京晨报

健康怎样吃出来? 推荐“彩虹食谱”

“病从口入”吃出问题很容易,吃健康不易,不但急性病、肠胃病是吃出来的,就连心血管病、糖尿病也多半与吃有关。膳食医生认为科学合理的膳食是保证身体健康的关键。世界卫生组织早就发布声明:癌症发病因素中60%取决于个人本身的生活方式。这60%的因素中,饮食因素占首位!

膳食医生推荐一份“彩虹食谱”,几乎适合所有人。每天照“彩虹食谱”吃东西,能有效调整我们饮食结构,“彩虹食谱”就是把5种颜色食物分类,分别为:红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色。膳食医生建议:人均每日需摄取5至13份这份“彩虹食谱”中的食物(1份约等于100

克)。

红色食物:超强抗氧化功能。红色食物富含天然铁质、蛋白质、优质维生素、矿物质,具有提高免疫力、抗氧化作用、降血脂、预防心脑血管疾病的作用。

膳食医生建议的红色食物:红枣、山楂、石榴、胡萝卜、红辣椒、枸杞子、番茄、西瓜、红苹果、草莓、樱桃;牛肉、羊肉、猪肉、猪肝等都是红色肉食,很滋补。

橙黄色食物:降低胆固醇。橙黄色食物富含胡萝卜素、维C、维B、花青素、钙和膳食纤维等,有降低胆固醇、保护视力等作用,还能辅助治疗心血管疾病。

膳食医生建议的橙黄色食物:橙子、万寿菊、玉米、小米、南瓜、胡萝卜、菠萝、柠檬、

黄豆、燕麦、木瓜、柑橘、芒果。

绿色食物:超强抗氧化功能。绿色食物给人以清新、鲜活之感,富含膳食纤维、叶酸、维生素、叶黄素,有助于调节脂类代谢,防治动脉硬化、增强胃肠消化功能。

膳食医生建议的绿色食物:菠菜、空心菜、芥蓝、茼蒿、小油菜、西兰花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜等。

白色食物:超强抗氧化功能。白色食物大多含有钾、膳食纤维,有助于维持良好的血液环境,减少脂肪附着,对高血压和心脏病患者有一定的益处。

膳食医生建议的白色食物:鸡肉、鱼肉、大米、糯米、山药、莲子、杏仁、洋葱、冬瓜、竹笋、莲藕、牛奶、豆腐、梨、荔枝、椰子、

银耳、白萝卜、百合等。

紫黑色食物:超强抗氧化功能。紫黑色食材富含花青素,具备很强的抗氧化能力,能增强血管韧性,有助于预防心血管疾病,保护肝脏、眼睛、皮肤等。

膳食医生建议的紫黑色食物:黑米、黑芝麻、木耳、黑豆、紫山芋、紫甘蓝、茄子、甜菜、紫菜、海带、乌鸡、紫薯、香菇、黑枣、葡萄、桑椹、乌梅等。

膳食医生指出人体必需的营养素近50种,缺一不可,没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素,因此食物多样化是平衡的最基本要求。随着生活节奏的加快,生活习惯的改变,为此,膳食医生建议合理调整我们饮食结构,多选择“彩虹食谱”。南方日报

这样吃 吃走八种心脑血管病



防癌抗癌等功效;芹菜的叶茎有降血压、降血脂、防治动脉粥样硬化的作用。

2、多吃猕猴桃、柑橘、柠檬和紫茄子等富含维生素C的食物,可促进心肌代谢,增加血管韧性,使血管弹性增加。

四、心肌梗塞

1、常吃洋葱。心肌梗塞患者每日食用100克洋葱,降血脂作用较好。

2、多吃燕麦,可调节心肌功能。

五、动脉粥样硬化

1、多吃香蕉。香蕉含有丰富的钾,具有抗动脉粥样硬化、降血压、保护心脏的作用,香蕉还可润肠通便,避免用力排便,引起心脑血管意外。

2、多吃叶类蔬菜、橙子、黄豆等富含叶酸的食物。每天补充5毫克

叶酸,能起到防止动脉粥样硬化的作用。每天吃500克绿叶蔬菜,喝一杯豆浆或喝一杯橙汁,可摄取足够的叶酸。

六、脑卒中

1、多吃含镁丰富的食物。镁可以保护脑细胞不受缺血后的继发损伤的危害。除蔬菜外,小米、豆类、辣椒干、干蘑菇、冬菇、番茄、海带、紫菜、杨桃、桂圆花生、核桃仁、芝麻酱等也富含镁。

2、多吃海带、紫菜、虾米等含碘丰富的食物,可减少胆固醇在动脉壁上的沉积。

七、心肌梗死

1、生食大蒜可降血脂,并有增强纤维蛋白活性和抗血管硬化的作用。每天吃两三瓣大蒜,是降压的最好最简便的办法。

2、饭后吃点醋,可软化血管。

八、脑梗死

1、每天一个苹果,能有效保护血管、降低脑卒中的发病率。

2、多吃香菇,能起到降血压、降胆固醇、降血脂的作用,又可预防动脉硬化、肝硬化。

3、喝点芹菜汁,降压降脂。

广州日报

喝酒不怕醉 那你怕胖吗

节日期间,饭局也多了起来。但是有朋友表示,为了减肥,还是不要吃饭了,但是无聊太没意思,不如喝酒吧?这个想法乍听起来挺不错,但当你真的了解酒的另一面时,可能就会放弃自己借酒减肥的美好愿望了。

无论是啤酒白酒还是酒精饮料,都不能小看这酒中的“能量”。事实上,酒精属于应该被计算在食物脂肪中的能源。

体内的酒精与脂肪之间在代谢中会发生相互作用。当体内既有脂肪又有酒精时,身体就倾向于储存相对无害的脂肪,而把有毒的酒精作为能源消耗掉。这样酒精就加速了脂肪,尤其是腹部脂肪的储存。

根据目前研究显示,1g脂肪会产生37.53kJ热量,1g酒精只产生29.2kJ热量,但还是不要小看它,根据这样的粗略计算,24.41ml乙醇相当于14.18g脂肪。这样算下来,50度的白酒当你喝了不到50ml的时候就已经有14.18g的脂肪被你收入囊中。如果是啤酒的话,那只喝到340.92ml就完成了任务,而你其实不过才喝了半瓶多而已。

现在想想,那些拼酒时不论是论瓶还是论打几喝的,大家觉得你是好汉,脂肪估计也觉得。至于为什么酒精的热量产生比脂肪少,主要是呼吸和尿液会排出少量但可测量的一部分酒精。

如此看来,酒精简直是减肥的大敌,肥胖的帮凶。但是你说你平时酒喝得少所以不碍事?事实可没你想得那么乐观。中国居民膳食指南虽然提及可适度饮酒,但是要求男性一天饮用酒酒精量不超过25g,女性不超过15g。这个量,你觉得能在酒桌上撑多久?

根据香港2016年10月的一项报道显示,市场调查公司分析24个国家和地区的数据后,发现其中23个地区的民众从酒精摄取的热量比可乐等含糖饮料多。最严重的韩国,每名成年人每日从酒精摄取近168卡路里,而仅从汽水获取44卡路里。而那个唯一“幸免”的,是中

国台湾,或许是因为奶茶太好喝?

又有爱酒人士说了,没事,我不怕胖。那你怕癌吗?1988年国际癌症研究机构就已经宣布酒精是致癌物,而国际癌症研究机构更是将乙醇划为1类致癌物。根据近年的追踪发现,酒精引发的癌症在消化道、呼吸道及皮肤全面开花。现已有研究显示,酒精与口腔癌、喉癌、食道癌、结肠癌、直肠癌、肝癌、口腔癌这7种癌症有直接关系,同时还可能是乳腺癌、胃癌等癌症的诱因。此外喝酒引发的肥胖同样是一些癌症的诱导因素。

所以喝酒有害健康并非吓唬你,偶尔小酌怡情可以,但也在考验你的意志力。白日放歌莫纵酒,健康体魄才好还乡啊。北京青年报

豆豉,老人的“长寿豆”



豆豉属于发酵食品,含有蛋白质、钙、磷、铁、钴、硒、钼、硫胺素、核黄素、尼克酸等,营养极其丰富。豆豉是老人的“长寿豆”,经常吃不仅有助于开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓的形成。

早在春秋战国时期,文献中就有对豆豉的记载,东汉开始用作药物。明代李时珍在《本草纲目》中对豆豉的功效记载最为详细:“黑豆性平,作豉则温,既蒸暑,故能升能散。得葱则发汗,得盐则能吐,得酒则治风,得蒜则止血,炒熟则又能止汗……”即豆豉可以开胃消食、祛风散寒,治疗水土不服等。近年来研究发现,豆豉中钴的含量是小麦的40倍,对预防冠心病有良好的作

用。此外,豆豉还能改善大脑的血流量,有效预防脑血栓的形成。

豆豉为黄豆或黑豆泡透煮熟或煮熟而成,有咸淡两种。目前川、粤、湘菜用的都是黑豆豉,比较干瘦,香味浓郁,味咸而略苦。黑豆豉最宜炒菜,如豆豉炒青椒腊肉、豉油炒空心菜、豉油焖鱼、豉油炒牡蛎等。黄豆豉则保持了豆子的原色和原形,除了咸味几乎没有别的味道,可以直接食用,或加辣、加香油制成其他豆豉食品。

豆豉虽好,但老人不能多吃,每日以少于50克为宜。豆豉在加工过程中会加入很多盐分,如果菜肴中已加入豆豉,则应减少用盐量,以免摄入盐分过多。生命时报

运动改善你的颈椎

的帮助很大。

打羽毛球是一个不错的选择。打羽毛球的过程中,头部会随着羽毛球的运动做前屈、后伸、左转、右转等放松性的运动,通过运动来舒活身体筋骨是不可或缺的一项。运动可以缓解疲劳,还能增强体质,减少疾病危害的发生。如果长期“画地为牢”地处于静坐状态,奔忙于办公室和家两点一线之间,缺乏运动,你的身体会因你的懒惰而让你的健康受损,骨质增生,严重影响自己正常的生活工作。很多患者通过锻炼身体治好了颈椎病,这种方法不花钱无痛苦,只需要你抽出一点时间就能治好,对身体

行。会游泳的人都知道蛙泳时在换气的过程中,颈部会向后、向上扬起,头部露出水面呼吸。每换气一次,颈部都需要向后、向上扬起一次,并且仰头吸气与我们平时伏案工作时正好是两个相反的动作,这就锻炼了颈部的肌肉韧带、活动颈椎关节。平时大家工作繁忙,一周之中最好抽出1~2天时间,每次半个小时左右即可,通过游泳运动颈椎、预防颈椎病。

如果有爱好打太极拳的朋友,我也鼓励大家根据自己的实际情况,在闲暇时间,选择陈氏太极拳、杨氏太极拳或者其他流派进行学习,并加以练习。经常练习太极拳,不仅对肢体的柔韧性有很好

的锻炼,而且还可以使脊柱经常处于活动状态,有助于保持骨关节系统的柔韧和健康,预防骨质增生,关节僵硬,增强肌肉韧带力量。

颈椎病的发生是一个漫长的不断衰老蜕变积累的过程,运动可以预防颈椎病的发生发展,缓解肌肉韧带损伤引起的颈部酸痛的症状,但运动也需要一个逐步的持之以恒的坚持过程,同样不可能一朝一夕就能起到明显的作用。颈椎病、腰腿痛这些脊柱慢性病一般要经过20年以上的漫长发展过程。只有坚持锻炼,才能起到预防或延缓它们发生和发展的作用。

北京晨报