

放心吃当季水果的小窍门,你做对了吗?

夏季是水果大量上市的季节,包括杏子、荔枝、西瓜、甜瓜、哈密瓜、榴莲、香蕉、车厘子等,口感、外形、大小都优于反季节的水果,不仅能为机体提供丰富的营养素,还能止渴生津,带来不一样的味蕾刺激与体验。

循证医学研究发现,每天充足的水果摄入,可维持身体健康、改善肥胖,有效降低心血管疾病和癌症的发病风险,对预防食管癌等消化道癌症具有保护作用。不过,水果你真的吃对了吗?水果又该如何保存呢?

水果久放后,抗氧化成分极易分解

《中国居民膳食指南(2022)》核心推荐中指出,天天吃水果,保证每天摄入200~350g新鲜水果,果汁不能代替新鲜水果。水果是平衡膳食的重要组成部分,其丰富的有机酸和芳香物质,能增强食欲,帮助消化。

水果的选择重在“鲜”。新鲜季节的水果,颜色鲜亮,如同鲜活有生命的植物一样,仍在进行呼吸和成熟等植物生理活动,其水分含量高、营养丰富、味道清新。

放置过久的水果,营养大打折扣。首先,水果的水分会随着时间的推移而丢失,口感变差;其次,其中的营养素和糖分同样会有较大变化,特别是一些抗氧化成分,极易分解;最后,久放的水果会发生干瘪,影响食用体验。

那么,掌握一定的水果储存方法就很实用。建议根据分类决定水果是否要放冰箱。热带水果,如芒果、香蕉等不应放冰箱,否则容易冻伤,

室温储存即可;而像葡萄、草莓、蓝莓等水果,就需要放在冰箱单独冷藏,并且尽量在2~3天内吃完;至于比较耐放的水果,如苹果、梨、橘子、橙子等水果,可不用放冰箱,置于阴凉通风处即可,但也不应久存,容易风干挥发水分,影响口感。

水果中的农药残留在所难免,碱水可以去除水果表面的有机磷

农药是现代农业生产中的重要组成部分,属于有毒有害物质,农药产生毒性是需要基于一定的剂量,有农药残留并不代表一定对人体有害。国家标准和法规会限制农药在食品中的残留量,从而保证食品安全,但由于农药施用方法不科学、不规范、农药自身化学特点及农药污染的环境迁移等,水果中的农药残留在所难免。因此,在食用水果前应正确处理清洗,有助于减少农药残留限量。

方法一:水洗浸泡法+碱水浸泡法

水洗是清除水果上其他污物和去除残留农药的基础方法。一般先用水冲洗掉表面污物,否则等于将水果浸泡在稀释的农药里,然后用清水浸泡,浸泡不少于10分钟,果蔬清洗剂可增加农药的溶出,所以浸泡时可以加入少量果蔬清洗剂,浸泡后要用流动水冲洗2~3遍。

有机磷农药难溶于水,但在碱性环境下却能迅速分解,因此,水洗浸泡法不适用于水果表面的有机磷农药残留。正确去除水果表面有机磷农药残留的方法:先将表面污物冲洗干净,浸泡到碱水中(一般500mL水中加入碱面5~10g)5~15分钟,然

后用清水冲洗3~5遍。

方法二:去皮法,但去皮后不要混放

水果表面农药量相对较多,削皮是一种较好的去除残留农药的方法。用于苹果、梨、猕猴桃等,但注意,勿将去皮蔬菜瓜果混放,以免形成再次污染。

方法三:淘米水清洗

适当的阳光直射及用淘米水清洗等,也能部分降解水果表面的农药残留。

糖尿病患者把握健康原则,照样可以放心吃水果

一些高血糖或糖尿病患者认为水果含糖高,吃后会引起血糖飙升,总是对水果敬而远之。事实并非如此。水果中的碳水化合物除葡萄糖、果糖、蔗糖外,还有相当一部分以膳食纤维的形式存在,如果胶、纤维素、半纤维素等。因膳食纤维具有延缓葡萄糖吸收的功能,因此,水果对血糖的升高作用要比想象的小。

除此之外,水果中含大量其他物质不含或匮乏的物质,如有机酸、芳香族化合物、果胶、抗氧化成分等,对血糖高人群满足食欲、增强抵抗力、清除自由基等具有不可替代的作用,因此,即便是血糖偏高,也不要一味地排斥水果,可按以下原则选择水果。

1.根据升糖指数和病情选择水果

血糖偏高人群选择水果主要参考水果的含糖量和血糖生成指数,空腹血糖<7.0mmol/L、餐后2小时血糖<11.1mmol/L,病情稳定的情况下,可选择含糖量稍高一点的水果

(10%~13%),如苹果、梨、桃、柑橘、樱桃等;对于血糖较高,病情不稳定的患者选择含糖量较低的水果(<10%),如杏、李子、柚子、枇杷、木瓜、柠檬等。

而糖尿病患者很关注的GI值,也就是血糖生成指数(升糖指数),其值越高,对血糖影响越大。需要注意的是,血糖指数高者宜选用升糖指数<55的水果。符合这个标准的水果除了上文提到的李子、柚子等,还有桃(升糖指数28)、苹果(升糖指数36)、葡萄(升糖指数43)、柑(升糖指数43)等。

枣的升糖指数为104、西瓜的升糖指数为72、菠萝的升糖指数为66、葡萄干的升糖指数为64,都算是比较高、需要谨慎食用的水果;处于临界点的水果,比如芒果(升糖指数55)、猕猴桃(升糖指数52)也需要斟酌食用。

2.控制食用量和食用频率
血糖偏高者每日水果摄入量控制在50~150克。一般新鲜水果含能量50kcal/100g。若一天食用较多,应相应减少主食的摄入量。若一天食用苹果200g(约含能量100kcal),就要从全天主食中减掉30g,以免引起总能量摄入过多。

最好在两餐之间选择食用水果。饥饿或身体活动之后,食用水果不仅可以预防低血糖,还可为机体提供一定的热量和营养素。食用水果可采用少食多次法,避免一次性食用大量水果,而增加胃肠道负担和使血糖迅速升高。每日最好食用水果2~3次,每次以50g左右为宜。

北京青年报

夏季高血压会“忽悠”人 防治不可放松警惕

夏季随着气温的升高,很多高血压患者出现血压降低,甚至恢复正常的情况。那么,这是否意味着高血压患者可以减量或停药降压药呢?就此人民网记者采访了首都医科大学附属北京友谊医院心血管中心黄榕翀教授。

“高血压治疗与管理犹如逆水行舟,一刻不可放缓。夏季血压下降很容易使高血压患者麻痹大意。”黄榕翀教授介绍,高血压的评估不仅要看血压水平,还要评估总体心血管病风险、高血压靶器官损害及其他合并临床情况。即便血压控制较好,其他方面不佳均可能带来风险。

“夏季部分高血压患者血压波动幅度大,更应注重高血压疾病的管理。”黄榕翀教授表示,由于夏天温度高,人的周身血管舒张,又容易出汗,因此,高血压患者的血压会有所降低。但是,夏季气温高,血液流动速度增快,会引起血压波动;高温环境下大量进食冷饮或冷水淋浴,也可导致血压急剧波动;夏季多数人睡眠质量下降,易造成自主神经紊乱,入睡后迷走神经兴奋,血管收缩,易导致夜间和晨起血压升高。此外,夏季人体出汗增加,如果不及及时补充水分,容易因血液高凝状态引发心脑血管意外。

黄榕翀教授提示,夏季要注意监测血压、心率、血糖、血脂、体重的变化。如果血压降低明显不能耐受,或伴有血压降低引起的头晕、心悸、胸闷等症状,可就诊心内科门诊咨询调整降压药方案;如血压变化不大,不建议调整降压药。

“好的生活方式是控制血压的法宝。”黄榕翀教授建议,日常生活中,要避免高盐、高糖、高脂肪食物,不以水果代替蔬菜,不暴饮暴食,保持清淡饮食、营养均衡,保证足量优质蛋白质摄入;避免在体温过高或大汗时进食冷饮、冰品或进行冷水浴,可饮常温糖盐水;避免开水、待汗液消散后再温水分浴;避免高温时段剧烈运动大量出汗,合理运动,保持体重稳定;避免长时间洗热水澡,饮酒后服降压药、体位急剧变化。同时,要定期复查血糖、血脂、尿酸、肝肾肾功能等,监测高危风险因素变化,及时根据风险水平等级在医生指导下调整药物方案。

人民网

跳健身操应适度,避免求快求量

作为一名运动达人,陈思思每周都会到健身房锻炼3次,每次锻炼近一个半小时,然而近期她却因跳健身操受了伤。“当时运动时没有穿运动鞋,光着脚跳健身操,脚的发力方式不对。”陈思思回忆道,跳完后脚特别疼,走不动路,到医院检查后发现是肌腱炎。

如何避免运动受伤?昆明医科大学第一附属医院运动医学科主任李彦林介绍说,健身操是很多年轻人运动锻炼的方式,有的健身操节奏较快、运动量大。“一些看似简单的动作,实则侧重于下肢运动,对膝关节、踝关节等部位

负担较重,练习不当容易导致关节扭伤或韧带拉伤。”

李彦林建议,刚接触健身操的新手应该把节奏放慢一些,循序渐进,量力而行,逐渐增加运动时长,根据自身实际情况合理安排运动量。可以从20分钟开始,慢慢增加跳绳时间,每天锻炼时间控制在30~60分钟,不能锻炼过度,运动后出现疼痛加剧等情况,应尽快到医院就诊。

“除了跳健身操,喜欢健身的年轻人还可以选择游泳、健步走等方式增强体质、减脂塑形。”李彦林说。 工人日报

绿豆汤加点“料” 消暑效果更持久

天气越来越热,又到了喝绿豆汤解暑的时候了。绿豆含有多酚类物质、生物碱、豆固醇、多种维生素以及钙、铁、钾等矿物质,有清热消暑和利尿的作用。绿豆汤怎么煮最消暑,你知道吗?

绿色汤解暑效果更好,绿豆汤变红是因为开盖接触了氧气

大家煮绿豆汤的时候会发现,有的时候汤是绿色的,有的时候是红色的。这是因为绿豆中含有多酚类物质,这种多酚类物质比较敏感,在高温加热的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合生成颜色更深的物质。

所以,如果是在短时间内盖上锅盖煮绿豆汤,汤汁没有接触氧气,煮出来的汤是绿色的。

如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。另外,把煮好的绿豆汤在空气中放置久了,颜色也会逐渐变红加深。

那么,哪种颜色的绿豆汤消暑效果最好?绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深,汤呈绿色的绿豆汤解暑效果会更好一些。

绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,也有一定营养价值。只是从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

用纯净水煮、放柠檬汁,帮助绿豆汤不变红色

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,想要获得更持久的消暑效果,要注意两点:



一是控制好时间,消暑喝绿色的绿豆汤,不要把汤熬成红色。

二是降低氧化反应速率,比如大家可以用水煮,在煮绿豆汤的时候放些许柠檬汁或两三片维生素C,或者减少水中的氧气量等都可以保护

多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤长时间保持绿色。

每天2~4小碗最佳,豆子最好煮开花再吃

喝绿豆汤可以根据自己的情况控制饮用量,一般每天2~4小碗即可。

如果喝完感觉舒服,可以多喝点。

另外,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

北京青年报

镜架不合适将影响眼镜效用

都会无法发挥其真正的作用。他表示,因为处在生长发育关键时期,儿童青少年眼球比成人的更加敏感、易受影响,儿童眼镜架其实承载了比成人光学镜架更多的专业性。“眼镜的重量是直接作用于鼻梁,若是过重容易造成鼻梁骨酸痛,严重的还可能导致鼻骨变形,对耳朵也会造成不当的压迫。因为大多数儿童好动,镜架的材质既要轻便不易折断还要材质不会对儿童皮肤造成刺激。”侯杰表示。

中国眼镜协会牵头制定的《儿童定制眼镜》《儿童眼镜架》《儿童太阳镜》3项团体标准也提到,儿童眼镜使用的材料都要求尽可能减少从长期接触皮肤的部件中析出有害物质。特别要注意避免使用可能引起过敏、致痛、诱导有机体突变或有毒的物质。对于14岁及以下儿童佩戴的儿童眼镜架,表面应光滑、无毛疵和凸点,无明显划痕、边缘圆润,不应有可触及的、潜在危险的锐利边缘。儿童眼镜架(金属架)应带有可调节鼻托。紧固件不应产生尖点或凸起以至被触及的危险。

如何选择合适的镜架
如何选择合适的镜架?侯杰告诉记者,镜架不宜过重,鼻托也要服帖,还要注重对儿童皮肤的保护,不要选择带刺激性电镀工艺的镜架。

侯杰表示,很多家长为了省钱,会购买大一号的眼镜让孩子长大后仍然可以佩戴。但这样做是不对的,眼镜架不能太大或太小,太大眼镜会下滑、瞳孔中心和眼镜光学中心点不一致;太小会在孩子的脸颊上产生压痕和不适,影响孩子向四周看的视野。眼镜正确的尺寸应该取决于眼窝的尺寸以及儿童双眼之间的距离,同时不得高过眉毛或是宽过脸颊,然后根据儿童的脸型进行调整,使眼镜和孩子的鼻型、耳型吻合。

材质方面,侯杰建议,镜架可以选择纯钛镜架、凝胶鼻托,纯钛镜架轻质材料结实,不易断裂、轻盈舒适,而且不易过敏,大多数肤质都能良好适应,适合儿童使用。凝胶鼻托是一种新配件,可以柔软地靠到儿童的鼻子上,可以让眼镜有尽可能大的接触面,减少眼镜对鼻梁发育的影响。

科技的进步也为儿童选择镜架带来了便利,记者了解到,近两年的儿童定制镜架,采用三维扫描技术构建儿童面部模型,通过采集面部各个参数点,根据镜片功能要求进行参数调整,包括倾斜角、镜眼距、位置等,让镜片处于最佳配戴状态,最大化发挥镜片的矫正功能。

科学用眼是关键

国家卫健委数据显示,2020年中国儿童青少年总体近视率达到52.7%,小学阶段35.6%,高中阶段已达到80.5%。侯杰表示:“防控孩子近视,花钱不如花心思,科学用眼是防控近视的关键。”

他建议,一是要注意读书写字时的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在30厘米左右,使用电子设备距离屏幕至少50厘米。二是要避免眼睛疲劳,用眼1个小时需要休息5到10分钟,玩电子游戏等尽量不要持续到40分钟以上。三是要加强户外活动,多晒太阳,促进合成维生素D,从而预防近视。四是要定期检查视力,最好在6个月至1年之间。

消费日报

清爽解渴的苏打水有“健康功效”吗?

夏天燥热难耐的时候来一口冰凉的苏打水,是再解渴不过了,可以说夏日的健康饮料主角非苏打水莫属,独特的清爽口感深受年轻人喜爱。不过在某些苏打水商家和某些网红博主嘴里,苏打水不仅“预防痛风”,还有各种“健康功效”,比如有助于减肥,可以中和胃酸、抗氧化……事实是这样吗?

第一,网络百科对于苏打水的词条定义特指“碳酸氢钠的溶液”——不管是天然形成还是人为生产的,关键都得有碳酸氢钠。而英文中的“苏打水”也被称为“碳酸水”“起泡水”,并非非得有碳酸氢钠。

第二,苏打水不能缓解痛风,甚至有一项动物实验显示大量摄入碳酸氢钠导致痛风症状。医学上有用碳酸氢钠辅助降低尿酸的做法,注意碳酸氢钠辅助的是“降尿酸药物”而不是本身“降尿酸”。碳酸氢钠也不是随便吃,需要在医生指导下服用。长期吃碳酸氢钠有可能会引起人体酸碱平衡失调,尤其是肾功能异常和老年人、体弱者,或者有严重呼吸系统疾病的人。

第三,有“苏打水有助减肥”的传说,但它的意思是说:饭前喝苏打水有利于减少食物摄入。理论上讲,饭前

喝什么水都能起到这样的作用,因为会有饱腹感——当然这也会导致饿得更快。归根结底还是靠毅力来“扛过”饿肚子的感觉。苏打水中的气是否能产生更强的饱腹感,要看每个人的具体感觉,不要在意别人怎么感觉。

第四,苏打水对胃酸过多有缓解作用,对胃酸正常的人却没有什么意义。这种作用被演绎成“养胃”是一种偷换概念,“缓解消化不良和便秘”只是民间传说,没有可靠的临床证据。

第五,营销广告中宣称“苏打水有抗氧化作用,能预防皮肤老化;柠檬+苏打水的组合有助于增进食欲、预防皮肤老化、美容养颜”,是根据消费者期望打造的“营销功效”,而不是基于科学证据的“实际功效”。简单说,这些说法来自于广告部门或者公关部门,而不是来自于研发部门或者营养部门。

所以,总结来看,碳酸饮料相比,不含糖的苏打水(这里指无糖碳酸饮料),以及弱酸到弱碱范围内的碳酸饮料(较强的酸性对牙齿健康不利),是一种更健康的选择;与纯净水相比,苏打水有一些滋味,让喝水更为愉悦。但要注意:苏打水可能含有较多碳酸氢钠,对于“减盐”是不利的。 北京青年报