

一健必读

又是粽飘香 吃粽讲健康

再有不到一周就是我国的传统节日端午,各式各样的粽子已经热热闹闹地涌上了市场。一直以来,粽子很受人喜爱,但如何吃粽子才健康,也有很多讲究。

食粽清热解暑

一般粽子的主料是糯米(或与其他米混合),可加入红枣、豆沙,制成甜味的,也可加入牛肉、火腿等制成咸味的。据中医专家介绍,作为粽叶的竹叶或苇叶与糯米是十分合理的搭配。叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热功能。而且,苇叶、竹叶都具有较高的药用价值:竹叶有清热除烦、通利小便的作用,苇叶有清热、生津的功能。

四类人须慎用

老人和儿童 粽子多用糯米制成,黏性大,老人和儿童过量进食极易造成消化不良并由此产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。老人宜选小粽子,尤其是含有粗粮、薯类的粽子,不加油不加肉的粽子。胃肠病患者 粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子里的糯米性温滞气,吃多会加重胃肠的负担,患胃及十二指肠溃疡的人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。

五禁忌要留意

不宜多食 粽子的主要原料是糯米,不易消化,如果吃得太多,容易引起腹胀。因此,即便健康人每次也要少吃一点。别空腹吃 空腹吃粽子,糯米就会在胃里停留很长的时间,刺激胃酸分泌,可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发,所以把粽子当早餐来吃不可取。不宜“冷食” 有些人喜欢把粽子放冰

此外,中医认为,糯米味甘,性温,入脾、胃、肺经,具有补中益气,健脾养胃,止虚汗之功效。芒种过后,天气日益炎热,人体血流量增加,肠胃功能逐渐下降,人容易苦夏消瘦,吃糯米正好能够改善这一状况。粽子添加红豆、绿豆、豆沙等配料,一方面能够清热解暑,另一方面能够增加蛋白质含量;肉粽、蛋粽则可以提供蛋白质和脂肪,并增加人体铁的含量。

糖尿病患者 粽子中含有含糖量很高的红枣、豆沙等,如果食用不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖含量迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒,抢救不及时还有生命危险。心血管病患者 粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

箱里冰一段时间再吃,这样的粽子又硬又冷,对有胃病的人来说无疑是雪上加霜,所以,从冰箱中取出的粽子,最好充分加热变软后再吃。莫就冷饮 吃粽子的时候不要喝冷饮,喝冷的东西让糯米更不易消化,让人感到滞胀。睡勿吃 粽子黏度高,不易消化,缺乏纤维质,含过多脂肪、盐、糖,专家建议睡前两小时最好别吃粽子。

六“混搭”更营养

其实,食用粽子只要注意正确“搭配”,美味与健康可以兼得。搭配果蔬 食粽时搭配蔬菜,餐后来一份水果,不仅营养均衡,还可以帮助胃肠蠕动,避免消化不良,但不要与含水量很多的寒性瓜果一起食用,以免造成腹泻或腹痛。喝热红茶解腻 粽子吃多了容易让人感到腻、食滞。吃粽子时喝点儿热红茶可以起到很好的解腻消滞作用。莞香茶叶助消化 莞香茶叶更像中药,它有解暑、清热解暑、消食、降血脂、降火等作用,在吃粽子时配上它,有助于消化。主料选杂粮 粽子中的糯米所需

消化时间较长,胃肠排空需时较久,容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的症状。若主料能以部分的杂粮如红豆、薏米、山药、芋头或红薯等取代糯米,不仅可增加纤维质含量,减少肠胃负担,更有益于健康。白粽配炼乳 白粽清淡无味,许多人喜欢蘸着蜜糖吃,不过用炼乳来配粽子吃效果更好。把粽子切成块后,蘸上炼乳,既不容易腻,又可以让清淡的粽子变得有味道。蛋皮煎粽块 这种粽子的制作方法很简单,就是把粽子切成块,然后在锅里摊开蛋皮煎好,把粽子放进去,包起来一起煎,这样就可以达到外脆内软的效果。(本报综合)



健康顾问 养生贴士

美国研究人员日前说,大规模临床试验显示,抗癌药物帕唑帕尼可延缓卵巢癌复发,药物原理是通过干预肿瘤内血管生长实现抑制肿瘤。日本的一项动物实验表明,牙周病可能使阿尔茨海默氏症(老年痴呆症)恶化。英国一项最新研究发现,如果患者坚持服用抗乳腺癌、卵巢癌药物他莫昔芬,服用时间从5年延长至10年,可显著降低乳腺癌复发率和死亡率,且其益处远大于可能产生的副作用。美国东北部的康涅狄格州通过一项有生效前提的法案,要求给转基因食品贴上“用基因工程技术生产”的标识。英国一项研究成果表明,服用一类治疗阿尔茨海默氏症(老年痴呆症)的药物可降低心脏病、中风等心血管疾病的风险。意大利一个研究团队宣称,他们尝试在骨髓中部分再造胰腺功能并获得成功,这将有助于糖尿病患者切除胰腺手术后提高生活质量,降低并发症风险。(综合新华社电稿)

职场保健

常喝姜汤 远离空调病

炎炎夏日,许多住宅和办公室要使用空调,人们在享受清风凉意时,也易患上空调病,具体表现为腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等。中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人经常喝点姜汤,能有效防治空调病。夏季频繁出入空调场所的人群,容易受冷刺激引起胃肠功能紊乱,导致病菌的入侵,出现呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道系统疾病,适当吃些生姜或者喝些姜汤,能起到防治作用。另外,经常处在空调环境中的人,由于室内外温差太大,很容易外感风寒,若能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤,将有助于驱寒解表,用姜汤(加适量盐、醋)泡脚也可收到很好的疗效。此外,在空调房里呆久了,肩膀和腰背易遭受风寒的侵袭,特别是老人,容易引发肩周炎。遇到这种情况,可烧制一些姜汤,先在姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸入姜汤后拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由紧张变弛,舒筋活血,可大大缓解疼痛。(据《长沙晚报》)

健康文话

吃荔枝莫学古人 不宜一次“吃个够”



日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。——宋 苏轼《惠州一绝》 一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。——唐 杜牧《过华清宫》 刚到广州工作不足一月的河南人薛小姐近日与同学一起吃荔枝,她吃了差不多20颗荔枝。谁知一天后,她的两眼眼睑各长出小疙瘩,又肿又痛,被医生诊断为睑腺炎,即“麦粒肿”。 中医医师指出,荔枝味甘、酸,性温,入心、脾、肝经,无毒,生津止渴,具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神功效,营养价值也很高。但它属于温性食物,体质偏热的人多吃会导致发热上火,例如痔疮出血、大便偏干、口腔长疮或出血等,并可引起体内糖代谢紊乱,造成“荔枝病”即低血糖病。“荔枝病”轻者表现为恶心、出汗、口渴、四肢无力,个别患者还会出现皮疹、瘙痒等过敏性皮炎症状;重者头晕、昏迷、抽搐、循环衰竭,甚至可导致死亡。因此,不宜一次食用过多或连续多食荔枝,尤其是老人、小孩和糖尿病患者,每天吃5颗就足够了。 中医推荐用荔枝壳煲水以清火:新鲜荔枝壳50克(一人分量)洗净后,加清水300毫升,烧开后以文火煲至一碗水(150毫升到200毫升),日常饮用即可。此外,吃荔枝前后可喝淡盐水、凉茶,或当天吃苦瓜、芥菜。(综合)

养生有道

夏季喝啤酒 四宜五忌

核心提示

啤酒是以麦芽、大米、啤酒花、酵母和酿造水为原料在不锈钢设备中酿造数周而成的,含有丰富的营养物质,且酒精含量低,有“液体面包”之称,在夏季适量饮用啤酒还有防暑降温作用。不过,啤酒如果饮用不当,会引发多种“啤酒病”。



四宜

温度要适宜 啤酒的温度应控制在12℃至15℃,在这一温度下,人味蕾初打开,正能体会到啤酒的醇香与爽口,而不会觉得太苦,同时,此时酒香和泡沫都处于最佳状态,饮用时爽口感最为明显。温度过低的啤酒不仅不好喝,而且液体中的蛋白质会发生分解、游离,营养成分会受到破坏。宜大口快饮 啤酒不宜细饮慢品,应该大口快速地喝,建议一口喝15毫升以上,因为一来啤酒的醇香和麦芽香刚

五忌

饮啤酒后忌服药 啤酒含有一定量的酒精,可与100多种常用药物发生作用。实践证明,饮用啤酒后,不宜立即服用抗生素、降压镇静药、抗凝剂、降糖药。啤酒白酒忌同饮 有些人习惯喝啤酒后又饮白酒,这将强烈刺激肠胃系统,容易引起消化功能紊乱。另外,容易出现醉酒。大汗后忌饮“冰啤” 大量出汗时毛孔扩张,饮冰啤啤酒将导致毛孔因骤然遇冷而收缩,中止出汗,从而使身体散热受阻,易诱发感冒等疾病。此外,还可能诱发食欲不振。不能饮用过期啤酒 超过保质期的

刚倒入杯中时很浓郁;二来啤酒刚倒入杯中时,有细腻洁白的泡沫,它能减少啤酒花的苦味,减轻酒精对人的刺激。宜饮用适量 啤酒是低醇、低糖、富有营养的保健性饮料之一,但它毕竟含有一定量的酒精,所以还是以适量饮用为佳。根据营养学家计算,每人每日摄入乙醇的安全量为每公斤体重1克。菜肴宜清淡 喝啤酒时最好吃些清淡菜肴及水果,如煮花生米、糖拌西红柿、大蒜凉拌黄瓜等。

啤酒所含的多种酸类极易与蛋白质起氧化聚合反应,使啤酒变浑浊;或因水质差,灌装时受微生物污染而发酵,变黏变馊,饮后极易引起腹泻等症。饮啤酒不宜多吃烧烤 食物在烧烤过程中,本身就会产生一种叫作“杂环胺化合物”的致癌成分,啤酒容易使致癌物质极易被人体吸收。海鲜、动物内脏以及大部分肉类都是高嘌呤食物,会使啤酒里的核酸最终分解为尿酸,当血液里的尿酸超过一定的溶解度之后便会在关节腔内沉积,从而导致部分关节肿痛等一系列症状。(据《大众卫生报》)

分类广告

洛阳市住建委岗位培训 根据省住建厅通知,现举办施工、预算、质检、安全、材料、取(送)样等岗位证复审,6月22日上午,造价工程师精讲班,7月1日开课,国家一级建造师考前培训班,特聘历年组卷名师授课,以上培训即日起开始报名,开课结束前结束。下半年度十大员培训8月31日开课。 电话:63026335 63026337 纱厂北路21号(市建设行业培训中心)

洛阳东方外国语学校 高中部 招生 洛一高、拖一高退休专家执教,京豫洛名师执教,保证每位学生考入大学。 报考志愿代码:410301000334 洛阳市平乐正骨学校招生 平乐郭氏正骨已传承八代200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。以传授郭氏正骨为特色,已创办20余年,国家承认学历,本校毕业可参加医师考试,推荐就业。现招收初、高中毕业生入学学习 电话:67812333 18937991345

洛阳东方外国语学校 北大清华梦工厂 2012年度洛阳市唯一一家 省级优秀民办学校 即日起招生报名 学杂费3400元 地址:瀍河东出口 18937994188 搬家大全 好好搬家 80860696 全国长途 15136332036 房屋维修 捷科房屋维修公司,旧房改造 基建维修、零星建筑 63275677

咨询代理 企业并购重组法律咨询 电话:13838869918 出国留学 洛阳八中 国际部第十届招生 我们精心培养,用心策划,让你的孩子走进适合自己的世界名校。免费为住居家长办理出国手续 60696919 13633887719 声明公告 杜可平的个体工商户营业执照正本丢失,注册号为410395600016012,声明作废。 洛阳市第二卫生职业中专 马玉超护理专业毕业证书丢失,证号为0403390366,声明作废。 赵晶仙代理记账人资格证书丢失,证号为020101111030006900,身份证号640322198711020922,声明作废。

嵩县竹苑服饰工艺有限公司 开户许可证丢失,核准号为J4935000136601,声明作废。 任平安位于嵩县城区建设路金牛公司家属楼1幢1201号,证号:20030494号的房屋所有权证,声明遗失。 洛阳政脉服饰有限公司 行洛阳分行开户许可证丢失,核准号为J4930005939001,声明作废。 王晓燕会计从业资格证丢失,证号为41030100204398,声明作废。 洛阳市第二卫生职业中专 马玉超护理专业毕业证书丢失,证号为0403390366,声明作废。 赵晶仙代理记账人资格证书丢失,证号为020101111030006900,身份证号640322198711020922,声明作废。

李超民位于洛宁县老城区公检法院内住宅土地证丢失,证号:洛宁县国用(2001)字第0034号,声明作废。 洛阳诚招财税咨询服务有限公司 银行开户许可证丢失,核准号为J4930001029602,声明作废。 王亚丽残疾证丢失,证号:410124197305217564443,声明作废。 洛阳市涧西区医疗保健办公室 事业单位法人证书副本丢失,证号:事证字141030500088号,声明作废。 洛阳俊岭建材有限公司 营业执照副本丢失,注册号:410307100002422-1/2,声明作废。 偃师市诸葛镇三友冶金辅助材料厂 公章、财务专用章、发票专用章丢失,声明作废。

洛阳市晟泰物资贸易有限公司 组织机构代码证副本丢失,代码:71915328-6,声明作废。 公告 偃师合良水泥有限公司 经股东会决议解散,成立清算组,进入清算程序。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系电话:0379-67418175。 特此公告 通知 因市政道路建设,且你本人非本村村民,你在本村私自所建房屋在道路红线以内,按本村相关规定,该房屋必须拆除,望你自公告之日起七日内到本村商谈相关事宜,逾期按相关规定处理。 遇驾沟村村委会 李金寿: 特此公告

公告 富阳县弘源氧化铝厂(注册号:41032729000748)营业执照已被吊销,现经全体合伙人决议予以解散,并依法进行清算,请债权人自公告之日起45日内向富阳县弘源氧化铝厂申请债权。 特此公告 注销公告 洛阳弘源氧化铝有限公司 拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。 洛阳旭凯商贸有限公司 拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。