

无糖月饼并非“无糖” 健康还是五仁靠谱

中秋佳节,月饼必不可少。近些年,老百姓对健康越来越注重,吃月饼的态度也越来越谨慎,出于月饼含糖多,很多人选择少吃甚至不吃。

但现在商家又推出各种“健康月饼”,比如“无糖月饼”、“保健康月饼”等。这些月饼是不是真的更健康呢?

无糖月饼只是没额外加蔗糖

“无糖月饼”自称没有糖,不会升高血糖,是糖尿病人的福音。其实并不然。

糖是碳水化合物的俗称,碳水化合物除了包括我们平时吃的蔗糖、白砂糖,还包括淀粉、面粉等。我国营养标签标准规定,一种食品如果要声称“无糖”,要求满足固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。

而“无糖月饼”只是没有额外添加蔗糖,主要原料还含大量糖分。月饼即使里面不添加蔗

糖,用木糖醇等甜味剂替代,但它本身的主要成分是淀粉等碳水化合物,也属于糖类,难以达到“无糖食品”的国家标准。

由此可见,“无糖月饼”并非真正意义上的“无糖”。月饼里莲蓉、豆沙、果脯中的糖分,月饼外皮中的面粉,都可以转化为葡萄糖,也会快速升高血糖,依然要小心。无糖月饼中仍然含有较多油脂,属于高脂、高能量食品,也不可大量食用。

要论健康,还选五仁月饼

不论哪种月饼,糖含量都低不了,各种奇葩月饼,如鲍鱼月饼、鱼翅月饼等还可能滋生细菌、盐分超标等不安全因素。要论健康,五仁月饼当属月饼界的“战斗饼”。

五仁月饼,按规定是用五种坚果仁做的月饼,主要是核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁。

不少人感觉五仁月饼口味不好,但这类月饼其实对于中老年

人和有慢性病的友来说,算相对比较健康的选择。五仁月饼中的坚果,含有优质的不饱和脂肪酸,而且这些果仁还能降低月饼的餐后血糖反应。适量吃,是有助好处的。

此外,高血压、高尿酸、痛风患者尽量少吃或不吃咸味月饼。



瑞恩医疗负责人赴日亲身体验早癌筛查

5毫米以下早初期癌症可被发现

近年来,随着人们对健康的更多重视,海外体检也成了一种新潮流,不少家庭选择去日本、新加坡旅游时顺便做次深度体检。日本政策投资银行的报告显示,到2020年,仅以体检为目的的中国游客每年将超过31万人次。

作为一家专业的海外医疗服务机构,瑞恩医疗工作人员曾多次赴日体验体检项目,在他们看来,除了先进的设备,对细节的把控和个性化定制也是赢得国人青睐的重要因素。

深度体检不需要“过度”

据瑞恩医疗负责人介绍,现在体检市场也是良莠不齐,面对各类体检套餐,普通大众如“雾里看花”。其实,健康体检并非“越贵越好”,体检项目也并非“越多越好”,要坚持体检的科学性,根据每个人的年龄、家族史、生活方式等进行个性化深度体检。

所谓“深度体检”,就是按照体检者个人的实际情况,以个人体征及长期的健康状况为基础,从进行长远健康管理角度,进行全面评估、长期跟踪的健康体检。一般来说,一些基本的体检项目,如血常规、肝肾功能、血糖、血脂等是必不可少的,再针对受检者的年龄、职业、家族史等进一步选择。通过“深度体检”,对身体健康状况进行全面检查,从而获取健康信息,作出健康状态的评估。

“所以将来个人体检的方向一定是深度体检,只有深度体检,才能发现早期重大疾病的苗头,以较少的体检费用来换取高昂的晚期治疗费用甚至珍贵的生命。”

亲历体检,非常“享受”

瑞恩医疗的工作人员在多次体验赴日体检全过程后,也得出部分海外体检,尤其赴日体检越来越受宠的原因。

“出国体检,接受国外更加先进的体检技术,尤其是日本的精密体检更是备受青睐,”瑞恩医疗负责人宋总介绍道,“此外,日本距离中国较近,飞行时间只有2个多小时,没有时差问题;饮食习惯、风俗文化甚至医疗用语都与中国相似,中国患者到日本后不会感觉生活的不便也是重要原因。”

更为重要的是,日本的预防医学体系十分先进。日本是目前世界癌症防治最先进的国家,保持着发现癌症的世界记录——发现5毫米以下的早初期癌症。

同时,对细节的把控也造就了日本早初期癌细胞检测能力世界第一的位置。像PET-CT检查时的显影剂,他们拥有独立FDG显影剂制作工厂,现场量身定制,第一时间机械匀速注射体内,并在效果最佳的第59分钟开始PET扫描,得到精准的影像资料。日本拥有一套达国际最新体检标准的、



瑞恩医疗访问 Gound-Soul 奈良医疗集团,签署正式合作协议,保障客户在海外就医利益。

六个层级全方位、综合复式的癌症检查体系,针对不同的癌症疑难特点设置不同的检查方法并进行多重检查,确保早初期微小癌细胞不被漏诊、误诊。

规避风险,重“医”还是“游”?

瑞恩负责人表示,虽然日本体检技术精确,越来越受宠,但快速发展的海外医疗旅游市场,一方面是过高现象会带来监管上的难题,一方面也会让接待机构出现接待能力饱和、服务体验下降的情况。消费者要注意规避海外医疗旅游风险,比如在选择自己医疗旅游产品时要明确自己的目的所在,是看重“医”还是看重“游”,从而选择好服务提供机构。

像旅行社这种拥有旅游资源,更善于安排轻松休闲线路安排的机构,偏重于以“游”为主,导游团队强大。而像瑞恩专业做

海外医疗的服务机构,非常看重客户海外体检或就医的效果和质量。比如说出国就医的患者大多是癌症、心血管病等重症病人,他们的重点在于治疗,更看重国外先进的医疗技术、新药物、新疗法等。



咨询电话: 4000-500-996
公司网址:
www.rainhealthcare.com
济南总部: 济南经十路19288号鲁商广场B座502室
青岛分部电话: 0532-85795838

高端海外医疗服务机构
瑞恩医疗

判断恶性黑色素瘤 记住“歪草变大花”

恶性黑色素瘤来源于黑色素细胞。在我国的发生率为0.37/10万,虽然数据看起来不高,但我国“恶黑”的发病率在4年间升高了5倍,是我国目前发病率增长最快的恶性肿瘤之一。

每个人身上都有黑痣,怎么初步判断一颗痣是不是恶性黑色素瘤呢?专家浓缩了一个五字口诀“歪草变大花”。

歪说的是痣的形状,比如一颗痣长成了小金鱼、小鸟等等不对称的形状,就要把它加入重点考察名单了。

草说的是痣的边缘,如果边界粗糙不光滑、呈现锯齿状等,也要亮起警报灯。

变说的是痣的进展速度。短短三五个,如果这颗痣很快由米粒大小变成绿豆大小,就很有可能是恶化的前兆。

大指痣的直径。直径大于5毫米的痣都值得注意!虽然很多方面大家都追求大,但如果一颗痣长得比一颗绿豆还大的话,还是要小心点儿好。

花说的是痣的颜色。深浅不一、颜色不均匀的痣需要被重点提防。



居家购物

秋冬新品尝鲜

活动期间成功购物, 单笔订单实付商品金额满100元返10元代金券, 多买多返。

溪阁钻石精品四层蒸锅

商品编码: 0211969



优质钢材 不挑灶具 密封性好 可蒸可煮 一锅多用

乐拍价 **199** 指导价: 399

主品: 30CM口径底锅*1个 30CM口径锅盖*1个 30CM口径蒸片*2个 30CM口径蒸屉*2个

韩国原装进口正官庄高丽参元

商品编码: 0241788



多种有益成份 好喝不上火 方便快速

乐拍价 **199** 指导价: 499

主品: 正官庄高丽参元100ml (10瓶/盒)*3盒

九阳全自动家用面条机

商品编码: 0151831



仿手工揉面 古法压面 清洗方便

乐拍价 **399** 指导价: 699

主品: 面条机*1台 水量杯*1个 面粉量杯*1个 模具头*6个 通孔针*1个

山东人自己的购物频道

居家购物@乐拍商城 居家购物 品质生活 WWW.51LEPAI.COM

本活动最终解释权归山东乐拍商业有限公司所有。