

养生科普

每天约20克坚果  
降多种疾病风险



每天到底吃什么才算健康?科学家一直尝试证明某种食物能产生健康功效。最新一次大规模综合研究显示,每天食用约20克坚果,能降低罹患冠心病和癌症等疾病的风险。

英国帝国理工学院和挪威科技大学等机构的研究人员在最新一期英国《BMC医学》上报告说,如果平均每天食用20克左右的坚果,能将一个人患冠心病的风险降低近30%,癌症风险降低约15%。此外,这种饮食方式也可能与呼吸道疾病和糖尿病的风险下降相关。

研究人员综合分析了全球29项已发表的研究报告,涉及的研究对象多达81.9万人,涵盖了榛子、核桃和花生等多种坚果。研究人员说,尽管不同人群存在一定差异,但总体上食用坚果与大部分人的多种疾病风险下降存在联系。

报告作者之一、帝国理工学院研究人员达芬·奥内说,这类食品能带来健康益处,可能与它们含有很高的纤维素、镁和多元不饱和脂肪有关,这些成分都有助于降低胆固醇水平以及患心血管疾病的风险。尤其是核桃与美洲山核桃,它们本身富含抗氧化物,可应对氧化应激反应,或许有助于降低癌症风险。

然而,这项研究也指出,坚果并不是吃得越多功效越大,没有证据显示平均每天食用量如果超过20克,能带来进一步的健康好处。

据新华社

棕鸡蛋比白鸡蛋好?  
只是鸡的品种不同

市面上卖的鸡蛋,品种可多了,本地鸡蛋、柴鸡蛋、草鸡蛋、笨鸡蛋……

但若要根据颜色来分,基本可以分为两种:棕色鸡蛋和白色鸡蛋。

超市买鸡蛋的时候,总能看到大家都在挑棕色鸡蛋,碰到热心的大妈,还会跟你说,“挑这个色的(棕色鸡蛋),这个要好”,问她咋好了,往往没了下文,要不就是一句“反正就是要好,营养要好,味道也要好,颜色也要好看”。

实际上,除了最后一个颜色要好看,其他的,可一点都不根据。

棕色鸡蛋和白色鸡蛋的口味,品质并没有差异,而决定蛋壳颜色的是鸡的品种。

据丁香医生

这些防霾手段  
你做对了吗?

像这周的重雾霾天气下,大部分人都知道减少外出,戴口罩、多喝水等基本常识,但这些“小动作”做得准确才能真正保护自己。出门必备口罩,推荐N95型

普通的化纤类口罩难以起到防尘过滤的作用,还可能引起皮肤过敏或支气管方面的疾病。而棉布口罩+普通滤片口罩抵御作用不是特别大,相对来说比较推荐工业防护口罩(N95型)。

N95型口罩的主要材料是仿棉布加上口罩专用过滤棉,口罩整体设计的密封性也相对较好,对PM2.5和流感病毒的抵御过滤有一定作用,当然它也不能将那些细小的颗粒物完全“拒之门外”。

口罩不是盖口鼻,要贴紧面部

很多人以为口罩盖住口鼻就可以了。其实,戴口罩的关键在于紧密贴合面部,不要露出空隙。

以医用口罩为例,最上面有一条可以弯曲的金属条,戴好后应该用手指按压金属条,使口罩紧贴鼻翼两侧和脸颊,再用手拉

扯口罩下缘,使之与下巴贴合。

佩戴口罩时最好每4个小时更换一次,否则沾满的有害颗粒物反会被人体吸入。此外,不要重复使用一次性口罩。

用鼻子呼吸,随身带湿巾

研究人员发现,人体吸入的颗粒物大小是不相同的,由此导致在体内沉积的部位也各不相同,直接用嘴巴吸入造成的危害非常大,而对于大于10微米以上的颗粒物,鼻毛可以阻挡95%。因此,雾霾天气,要用鼻子呼吸。

此外,空气中的颗粒物吸附了大量的病菌和有害物质,这些物质很容易粘在皮肤上。外出时,大家可以随身携带一包湿巾随时清洁手、鼻等,减轻雾霾的伤害。

回家不能马上洗澡,也要洗口鼻

世界卫生组织对洗鼻的推荐指数在2012年已经上升到最高级别A级。雾霾天气的有害物质和粉尘容易附着在衣物上。外出归来,最好将外衣换下,注意清洗。

回到家后一定要及时洗脸、



洗手、漱口,进行鼻腔清洗,可用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。

此外,专家表示,鼻腔对外界气体有过滤、加温、湿化功能,以保证吸入人体的气体相对洁净。进行鼻腔的适度清洗是有益处的,但一定要避免过度清洗,否则可能造成鼻腔黏膜损伤。一般情况下,一天清洗一两次足矣。如果是鼻炎患者,一天最好也别超过三次。

饮食排毒作用小,可做辅助预防

空气污染较重的时候,仅靠吃食物来“清肺排毒”,作用比较微小。但从保健的角度来说,食疗是值得提倡的辅助预防措施。

研究者通过雾霾致病机理得出,雾霾天应多摄入富含蛋白质、维生素C、维生素A。富含蛋白质的食物有鱼、肉、蛋、奶、大豆;蔬菜水果一般都富含维生素C,比如菠菜、油菜、橙子、番茄、黄瓜等;维生素A含量较多的食物有梨、苹果、茄子、南瓜、黄瓜、猪肉、鸡肉、鸡蛋等等。 宗禾

中医养生

三七养生  
土三七伤肝

三七是中国传统的名贵中药材之一,在我国应用已有上千年历史。随着近年来人们越来越注重保健,加上三七价格一路走高,有些人就用土三七顶替三七。土三七的确也具有三七的一些功效,而且价格便宜,但用土三七代替三七,是绝对不可以的。

土三七含吡咯烷生物碱成分,可造成肝窦和肝小静脉的内皮细胞损伤,导致肝小静脉阻塞,肝细胞不同程度液化坏死,实质上就是肝脏的微循环障碍导致的肝损伤。病程可分为急性期、亚急性期和慢性期共三期。急性期多有明显肝脏损害,黄疸和脾肿大较少;亚急性期主要表现为肝脏肿大和腹水,时轻时重,病程可达数月;慢性期为肝脏进一步硬化,腹水难以消退,后期可出现食管胃底静脉曲张破裂出血、肝性脑病等门脉高压症表现。而且这种损害一经形成,常常无法逆转,最终发展为肝功能衰竭。一些受到肝损伤的重症患者,甚至只能求助于换肝手术来维持生命。

鉴于土三七有毒,且中毒后难以治疗,因此切不可自行服用。如确实需要,可在专业人员指导下从正规途径购买。

需要提醒的是,三七和土三七的叶形、花形花色均不同,外形上很好分辨,但由于二者的根均为圆锥状或圆柱状,一般人很难区分出来,所以不法分子利用根部形态上的相似性混淆二者,如再制成粉末,更是无法辨认。

据《健康报》

国医大师自用膏方  
气血两旺少得病

气血不足的表现非常广泛,气虚和血虚可单独出现,也可合并出现。

气虚:人体阳气的温煦及气血推动作用不足,表现为畏寒肢冷、疲倦无力、心悸气短、发育迟缓等。

血虚:器官缺乏濡养,可见面色萎黄无华、皮肤干燥、毛发枯槁、指甲干裂、视物昏花、手足麻木、失眠多梦、健忘心悸、精神恍惚等。

国医大师自制了一副抗衰老膏方:

把红花9克、桃仁9克、丹参12克、赤芍9克、柴胡9克一起倒入盛有清水的砂锅中,用大火煎30分钟,然后把药汁倒在碗里;再往砂锅里续上半杯开水,第二次煎煮锅里的药,再煎上20分钟,之后倒出药汁;再重复一次,把刚才煎出的三碗药汁全部倒回砂锅,用大火浓缩,加两三勺蜂蜜继续熬,把药汁收成膏状,最后盛在容器里放进冰箱备用。

焯水到底是用冷水还是用热水?

焯水主要是为了除去原料中的腥膻味、苦涩味等异味或者为实现多种原料的成熟一致而对某些原料进行预熟处理,亦或为了缩短菜肴的正式烹调时间等等。

冷水焯水

冷锅焯水适用于有苦味、涩味的根茎类植物性原料,如根茎类蔬菜中的竹笋、土豆、萝卜、山药等。这些原料中所含的苦涩味物质有一个较慢的转化过程,只有在冷水中随水温的增加而逐渐消除,若入沸水焯水,则易出现外烂而里未透的现象。

另外体积较大、结构密实、血污较多、腥膻异味较重的动物性原料如牛、羊、兔肉及动物内脏等原料也适合冷过焯水。因为这些肉类往往血污重、异味浓,如果用沸水锅进行焯水,会使原料体表骤然受热收缩凝固,不利于排除血污和腥膻异味。

沸水焯水

沸水焯水适用于蔬菜中的叶、花、嫩茎类原料和块小质嫩、腥膻异味少的动物性原料。如蔬菜中的菠菜、青菜、油菜等,用沸水焯水便能保持这些原料的质地脆嫩,色泽鲜艳,若用

冷水焯水,则水沸叶黄、熟烂,并且还会损失大量营养物质。

鱼类、贝类和切成小块的质嫩腥味少的动物性原料,入沸水锅中稍加余烫,就可去净血污和异味,并可保持其鲜嫩。若把这些原料改用冷水焯水,一是容易使其老化,二是原料容易失去鲜味,三是易破碎。

叶类蔬菜原料应先焯水再切配,以免营养成分损失过多,焯水后应立即投凉控干,以免因余热而使之变黄、熟烂。焯制绿叶蔬菜时,应略滚即捞出。

据中医养生学

食疗养生,女性以“七”划分

本报上周33版介绍了男性筋强骨壮要以“八”划分,不同年龄段养生重点不同。《黄帝内经·素问》开篇“上古天真论”也讲到了女性不同省立阶段的养生之道,女子以“七”来划分,七岁为一个生长阶段。

七岁:女孩准备进入发育阶段,在这个阶段要“养肝、养肾”,和八岁男孩一样,可通过食疗方式,食果丹皮、大枣肉养血养肝;食虾仁肉、虾米皮补钙养肾。

十四岁:女孩进入青春期发育阶段,在这个阶段要“调肝、调肾”,可以通过中医调理与食疗的方式,月经不调可请中医针药兼用达到调肝;每年桑蚕下来的季节适量食用达到调肾。

二十一岁:女孩发育到成熟阶段,在这个阶段要“护肝、护肾”,可通过健康生活方式,以乐观积极向上的情绪来护肝,稳定有序的生活节奏来护肾。

二十八岁:女人到了完

全成熟阶段,这个阶段要“润肝、养肾”,可以通过婚育、食疗的方式。婚育后“坐月子”对女人来讲是一个很好的润肝、养肾过程,也是一个自我修复的机会。此期间润肝食疗可多饮用玫瑰花茶;养肾食疗可常饮枸杞子茶。同时,从这个阶段开始定期口服适合自己吸收的钙片。

三十五岁:女人由盛年开始转入衰退阶段,这个阶段要“保肝、保肾”,可通过食疗方式,如保肝食疗可食用大枣猪肝汤;保肾食疗可食用枸杞排骨汤。

四十二岁:女人进入衰退阶段,这个阶段要

“疏肝、补肾”,可通过医生指导用中医药、食疗、膏方的方式。可选用疏肝中成药加味逍遥丸;以及补肾中成药金匱肾气丸、六味地黄丸、杞菊地黄丸。疏肝食疗可常用大枣桂圆汤;补肾食疗可食用乌鸡枸杞汤。冬春之季服用疏肝固肾滋补膏。

四十九岁:女人进入全面衰退阶段,这个阶段要“补肝、补肾”,可以通过医生指导定期服用中药茶,中医药调理来达到补益肝肾的功效,帮助女性走好更年期。

据慢病防控与健康

