

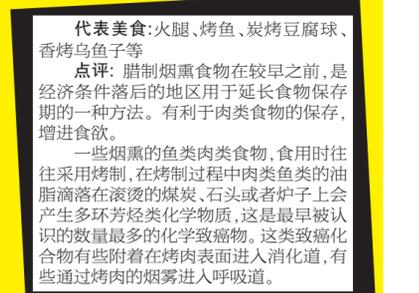
警惕舌尖上的四大健康“陷阱”



“陷阱”1:腌制食物

代表美食:腌鱼、臭鳃鱼、辣白菜、腌笃鲜、泡酸缸豆、刀板香等

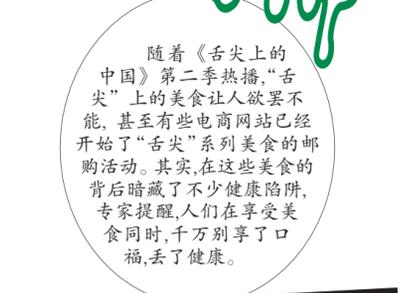
点评: 这些食物都采用高盐及长时间的腌制或泡制工艺。该类食物最大的优点是增添了食物的美味,延长了食物的保存期,食物中的蛋白质经过微生物分解,可以更好地被消化吸收。不过,从食物本身的营养分析,不仅容易导致食用者食盐摄入量增加,增加患高血压、心脏病等疾病的风险;在腌制泡制几个月甚至几年的长时间中,还会导致食物本身的营养流失。此外,腌制的食物含有大量的亚硝酸盐,经过微生物分解进一步转化为亚硝胺;而蔬菜本身就含有较多的亚硝酸盐,再经过腌制泡制,其含有的亚硝胺是所有腌制食物中最多的。



“陷阱”2:腊制烟熏食物

代表美食:火腿、烤鱼、炭烤鱼豆腐、香烤乌鱼子等

点评: 腊制烟熏食物在较早之前,是经济条件落后的地区用于延长食物保存期的一种方法。有利于肉类食物的保存,增进食欲。一些烟熏的鱼类肉类食物,食用时往往采用烤制,在烤制过程中肉类鱼类的油脂滴落在滚烫的煤炭、石头或者炉子上会产生多环芳烃类化学物质,这是最早被认识的数量最多的化学致癌物。这类致癌化合物有些附着在烤肉表面进入消化道,有些通过烤肉的烟雾进入呼吸道。



“陷阱”3:炸制食物

代表美食:油炸臭豆腐、油炸豆腐皮等

点评: 食用油炸类食物的健康隐患有三。一是本身含油量高,常吃是高血压、高血脂等心血管疾病的高危因素;二是经过高温烹煮后,食物中的营养不仅会遭到破坏,而且油在高温条件下同样会产生多环芳烃类化学物质;三是油重复利用,也会使油变质,产生大量致癌物。



健康“陷阱”4:发酵食物

代表美食:毛豆腐、奶豆腐、西瓜酱、虾酱、虾膏、咸虾等

点评: 毛豆腐、西瓜酱、虾酱、虾膏等发酵类食物,是安徽省及广东一带的传统名菜,是在一定的温度、湿度、培养基等条件下,通过人工发酵法,使食物表面生长出一层白色绒毛,而这种白色绒毛是大量霉菌的作用。在环境好、有益微生物占优势的原始村落,食物通过发酵后其中植物蛋白转化成多种氨基酸、B族维生素,确实可以增加不少营养成分。不过,只有在少数特殊的环境下,这些食物才能被成功发酵并产生更多的营养成分。而如果温度、湿度及培养基稍微有一个环节控制不好,就有可能使大量的有害菌群滋生甚至被污染。而类似福州不少沿海城市很盛行的虾油、鱼露等调味品,西瓜酱、虾酱、虾膏等这些食物,都是先用盐腌制数天后再放置几个月进行发酵,此过程中同样会产生大量的亚硝胺。



冷热交替频现

需防范儿童夏季病

近期我国多地持续出现高温天气,华北地区一些城市气温突破同期最高值。与此同时,南方部分地区在经历高温天气后又迎来连续降雨,气温变化大。儿科专家提醒,夏季冷热交替频繁容易引发儿童夏季病,应加强预防。

广西中医药大学附属瑞康医院儿科副主任胡洪波提示,中暑、腹泻、痱子和热伤风是常见的儿童夏季病,针对这些病症,应从以下几点进行预防。

预防中暑,居室要注意开窗通风,用电风扇或空调降低室温。户外活动时,避开正午前后两小时,外出时戴遮阳帽。发现中暑,应及时把儿童从高温区域转移到25摄氏度左右的空调房。没有空调的家庭建议给儿童准备冰垫,使用前冰垫不建议放在冰箱,应放入凉水中浸泡一个小时。

引起腹泻多以细菌感染为主,由于气温高,病菌繁殖快,各种食物容易变质,另外夏季儿童喜欢吃雪糕、冷饮,过多食用会消化功能紊乱,引发肠道疾病。家长应督促儿童注意个人卫生。儿童出现痱子别抓挠,勿用热水擦洗,应用温水清洗。注意皮肤清洁卫生,勤洗澡、勤换衣,要保持皮肤清洁,多饮水,尤其是凉开水,常喝绿豆汤及其他清凉饮料,吃清淡易消化食物,少吃油腻刺激性食物。

感冒分为普通感冒、流行性感冒。热伤风是一种通过呼吸道传染的常见疾病,多由暑湿引起。尽量避免带儿童到人多、空气不流通的场所,夏季高温应适当开空调,温度调到26摄氏度左右,注意通风换气,不要让儿童长时间待在密闭空调房内,热伤风容易引起儿童呕吐、腹泻,建议准备藿香正气水。

胡洪波表示,由于小儿属于纯阳体质,不建议过度滋补。建议夏季多喝水,多吃蔬果杂粮,适当喝些凉茶或绿豆汤,少吃油腻生冷,多喝汤。每天最好保证1小时到2小时的室外运动时间。



西红柿健康吃法

排毒美颜 抗癌之星

西红柿,又称“番茄”。西红柿性微寒,味甘酸。具有生津止渴、健胃消食、清热解暑、平肝凉血的作用。

西红柿中主要的营养就是维生素,其中,最重要、含量最多的就是胡萝卜素中的一种:番茄红素。近年来,科学家们对番茄红素健康作用的研究有了很多新的突破,已经证明的包括:具有独特的抗氧化能力,可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基。

预防心血管疾病的发生;阻止前列腺的癌变进程,并有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。近年来科学家发现,西红柿中还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽。临床测定,当人体内谷胱甘肽的浓度上升时,癌症的发病率明显下降,还可推迟某些细胞的衰老。

每个成年人每天食用100—200克西红柿,就能满足身体对番茄红素的需要。但很多人喜欢吃生吃西红柿,这样并不利于番茄红素的吸收,因为它是一种脂溶性的维生素,经过加热和油脂烹调后,才更有利于发挥它的健康功效。由于番茄红素遇光、热和氧气容易分解,烹调时应避免长时间高温加热,以保留更多的营养成分。做菜时盖锅盖,再稍加醋,能保护其避免被氧化破坏。

不过西红柿也不是随便就能吃,以下几点必须牢记:

青色未熟不宜食:含有大量有毒的番茄碱,吃后有头晕恶心、呕吐与全身疲乏等症,但成熟后的番茄含番茄碱量极少,可以安全食用。

烹调时不要久煮:因为加热时间过长,西红柿中的番茄红素就会被自动分解掉。

不要空腹吃番茄:番茄中含有大量的胶质果质与柿酚、可溶性收敛剂等成份,易与胃酸起化学作用,结成不易溶解的块状物,阻塞胃的出口,使胃发生痉挛,引起腹痛。

夏季别陷入8个防暑误区

进入6月,气温迅速攀升,一下子让人们从凉爽暮春置身酷暑,各种“烤验”接踵而来,大家纷纷大呼受不了。人们为了防暑降温想尽办法,花样百出,但有时却会走进防暑的误区,反而危害了健康。那么,有哪些平时易错易漏,又很需要小心的夏日常识?

- 1. 高温天气穿红色衣服最适宜**
选购衣服时,应选择质地柔软的红色棉布衣服,另外款式宽松、色彩鲜艳的衣服还能起到愉悦心情的作用。另外,在室内或是阴天时穿黑色的衣服,能加快皮肤表面的热量散失,让人感觉更凉爽。
- 2. 防晒霜涂太厚降温**
很多人误认为,防晒霜能防晒,自然也能防中暑,所以每逢外出时都涂上厚厚的一层。其实,这种做法不仅不能防暑,反而会导致中暑。厚厚的防晒霜覆盖在皮肤上,会影响汗液排出,自然会导致散热慢。
- 3. 太阳镜颜色不是越深越好**
要使眼睛免受紫外线的照射,选择太阳镜时,一般以深灰色为佳,深褐色和黑色次之,蓝色和紫色最差,因为这两种镜片会透过更多的紫外线。黄色、橙色和浅红色的尽量不用。
- 4. 不要在密闭的室内泼水降温**
夏季在密闭的室内泼水降温的做法是不可取的。正确的做法应该是,在室内泼适量的水进行降温的同时,打开门窗,使空气流通,最好打开风扇加快空气流通。
- 5. 不要洗冷水“降温”澡**
很多人认为用冷水“冲凉”能起到降温的作用。而事实上,大汗淋漓时“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合,导致体内的热量不能及时散发而滞留体内,从而易引起各种疾病。
- 6. 不要大量喝绿豆汤、凉茶**
从中医的角度来看,在服用各类药物的人不能喝绿豆汤;体质寒凉的人,例如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便稀等症者,也不能多喝绿豆汤和凉茶,否则会加重症状,甚至引发其他疾病;处于经期的女性,更不宜喝绿豆汤和凉茶,以免伤害身体引发痛经。老人、小孩由于消化功能不好,不宜多吃蛋白质含量很高的绿豆。
- 7. 随日照时间调整作息**
夏季炎热的天气很容易影响人们的睡眠,但是你一旦养成了定时起睡的习惯,就比较容易排除气候对睡眠的干扰。同时,规律的起居习惯,对预防高温天气人们容易产生烦躁情绪也有很大的帮助。
- 8. 如遇中暑应喝淡盐水**
很多人中暑后会喝大量的白开水。专家提醒,中暑后大量饮水会引起反射性排汗亢进,造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可使热痉挛的发生。正确的做法应该是,少量多次地喝些淡盐水或者鲜果汁,以补充出汗丢失的盐和矿物质。

胃不好别吃三大水果

夏季肠胃不好是常见病,那么夏季肠胃不好怎么办呢?肠胃不好的人饮食要注意哪些呢?肠胃不好不宜吃哪些食物呢?

山楂开胃易致结石 很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣



胃不好别吃三大水果

等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

鲜枣好吃但枣皮扎胃 鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好

6招远离掉发危机

许多人都有这种苦恼:夏季万物生发,可头发却比往常更容易脱落,梳子上总留下一缕一缕的头发,面临频繁的掉发危机该如何是好?小编教你几个防止掉发的小妙招。

水温不超40℃ 洗头时水温太高会令发质变差,建议用40℃以下的温水冲洗头发,然后用橄榄油混合柠檬汁涂抹按摩头皮片刻,过一刻钟后冲洗干净即可。

多吃肉蛋奶 头发的主要成分是蛋白质,因此要适当多吃些肉、鱼、蛋、奶、豆等优质蛋白质,同时注意荤素搭配,营养平衡,控制脂肪的摄取,有利头发生长。

适当勤洗头 入夏后气温上升,皮脂分泌增加,头发易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物,但最多隔一天一洗,或是每天只用清水冲洗,这样既保证了头皮有适量油脂,又能去除污垢及过敏原。

充足的睡眠 充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间,这一段时间睡眠充足,就可以使得毛发正常新陈代谢。反之,毛发的代谢及营养失去平衡就会脱发。

保持心理健康 每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。

选好洗发水 很多姐妹因为频繁染烫,都有发丝干燥的问题,以至于常年使用滋养型的洗护产品。但是大部分这类产品很难兼顾头皮和发丝两者的需求。其中过多的滋润成分有时候反而给头皮造成负担,出现毛囊堵塞的情况。

同护肤我们会根据季节选择一样,头发护理也有季节性。在夏季,洗发水我们应该选择强调头皮清洁功能的洗发水,洗头时也要多花点工夫在头皮的按摩上,发丝轻轻带过即可,减少对发丝的摩擦、搓揉。

熬夜看球 多吃粗粮少喝酒

啤酒、小龙虾、毛豆、瓜子……哪一样会陪伴你熬夜看球赛?让万千球迷期盼已久的巴西世界杯即将拉开序幕。为此,记者咨询了营养专家,为即将疯狂的球迷开出了世界杯食谱:多吃粗粮少喝酒。

半夜进食,会对肠胃带来额外的负担。江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东建议,球迷在每天的晚餐中,可以适当增加一些粗粮。“比如燕麦、荞麦、糙米、发芽糙米,这样可以增加饱腹感,避免在看球时因为饥饿而大吃大喝。”

而半夜爬起来看球,肯定会影响睡眠和生物钟。颜晓东建议,这段时间可以适当增加优质蛋白的摄入。“比如每天吃1—2个鸡蛋,300—500克牛奶。饮料方面可以考虑白茶和豆浆。适当增加钾的摄入也会对人体有一定的保护。贝壳类海产品如牡蛎、蛏干、扇贝;谷物的胚芽、小麦胚芽、发芽糙米还有蘑菇等菌菇类食物,钾的含量比较高,味道也鲜美。”

此外,熬夜易衰老,可适当多吃些紫色食物,如紫薯、葡萄、紫茄子、蓝莓……“都含有原花青素,具有较强的抗氧化作用,能够减少熬夜对人体的损伤。”

女白领痴迷手机游戏 患上“飞蚊症”

武汉一名女白领最近迷上了一款游戏,只要有空就盯着手机玩,日前她发现眼前常有蚊子乱飞,怎么赶也赶不走,被专家诊断为“飞蚊症”。

最近,一款叫“脸萌”的游戏火爆,武汉江岸区的程女士也迷上了它,只要有空就为同事、朋友画出各种卡通头像,经常“拼脸”到深夜。一周后,她突然感觉有黑点在眼前晃动,且随眼球转动飞来飞去,就像蚊子乱飞。在武汉市中心医院眼科,医生诊断她患了“飞蚊症”,并告之这是“生理性飞蚊症”,注意休息,用点药物就会有好转。

武汉市中心医院眼科主任付汛安介绍,“飞蚊症”是一种常见眼病,视网膜脱离、视网膜血管炎、高血压、糖尿病引起的玻璃体出血等眼部疾病,都会出现“飞蚊症”,患者多为40岁以上,高度近视眼患者,做过白内障手术者也会得此病。由于人们太过依赖电脑和手机,过度用眼引发视网膜和玻璃体变性退化,越来越多的人患上此病。

付汛安说,预防飞蚊症,要注意科学用眼,用眼一小时左右要休息一下;少阅读电子书,多阅读纸质书报,纸质书报不仅对眼睛刺激小,翻阅还能促进眼球运动;保持良好生活习惯,均衡饮食。

夏季泡脚 好处多

夏季湿气正当令,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没有胃口、爱犯困、没精神、容易烦躁等表现,夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。因为脚部是仅次于心脏的重要部位,分布着大量的毛细血管,还是人体穴位最密集的部位之一,夏天又是人体阳气最旺盛的季节,此时用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体的脏腑功能。特别是先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚,当脾胃好了,就不容易被湿气侵犯,上面说的症状自然也就缓解了。

不过,泡脚不可随便泡,是有方法的。夏天许多人喜欢用凉水泡脚,认为这样可以降温消暑,感觉很痛快。其实这样不利于下肢的气血循环,长期如此对健康是不利的,应该避免。故中医有“洗脚宜冷水,刷牙需温水,泡脚要热水”一说。因此,泡脚的水要热,要用40摄氏度左右的热水泡脚半小时左右,水最好超过脚踝到达小腿。然后,泡到后背感觉有点潮,或者额头出汗,就算是好了。注意,千万不要出大汗,只要微微出汗就OK了,说明经络上下贯通了。泡脚以后可以做一些简单的按摩,比如在脚心(涌泉穴)、脚趾、脚跟处细心找找有没有痛点,每个痛点处按揉三分钟,会达到事半功倍的效果。

夏季肠胃不好是常见病,那么夏季肠胃不好怎么办呢?肠胃不好的人饮食要注意哪些呢?肠胃不好不宜吃哪些食物呢?

山楂开胃易致结石 很多人觉得山楂开胃,酸甜可口,因此一不小心就会吃很多。脾胃不好的人少吃山楂,过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀,与食物残渣

等胶着在一起形成胃结石,结石可引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

鲜枣好吃但枣皮扎胃 鲜枣不宜吃太多,否则会伤肠胃。因为大枣的膳食纤维含量很高,一次大量摄入会刺激肠胃,造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中,而大枣的枣皮薄而坚硬,边缘很锋利,如果胃黏膜刚好

有炎症或者溃疡,会加重疼痛和不适。

猕猴桃通便但“烧心” 猕猴桃属寒性,过食损伤脾胃的阳气,会产生腹痛、腹泻等症状。另外,猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸,加重胃的负担,产生腹胀、泛酸、烧心等症状,天气寒冷时症状还会加重。在目前这样寒冷的季节里,胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

中医养胃的方式有很多:

1. 饮食疗法,要养成良好的饮食习惯,三餐要定时定量,宜食清淡温软的食物,多吃水果蔬菜令大便通畅健脾养胃。
2. 运动疗法,适当的运动有健脾养胃的功效,运动不仅能锻炼身体,增强体质,还能增加肠胃的蠕动,促进消化。
3. 按摩疗法,适当的自我按摩可以改善肠胃胃动力,经常按摩胃部及足三里,能增加肠胃动力,促进消化。