

特别关注

如此喝汤 身体遭殃!

很多人都有煲汤喝的习惯,不少人认为营养都在汤里面、“大骨汤”补钙得很、饭前喝汤比饭后喝汤好……但事实上,这些都是错误的。

汤越浓营养价值越高?

有些人对乳白色的浓汤有种执念,认为这种汤特别滋补。实际上,汤呈乳白色的原因,是脂肪在熬制过程中发生了乳化,脂肪微粒由于光线作用而呈现出乳白色,这与汤的营养价值多高并无直接关联。长期大量摄入这类脂肪高的汤品,会加重身体负担,对消化系统和心脑血管等造成损伤。

汤越鲜越好?

越是鲜美的汤,其中的肌酐、肌酸和嘌呤等含氮浸出物就越多。这些物质过量摄入会增加机体的负担,长期食用会对健康造成一定影响。

补钙就喝“大骨汤”?

传统观念中,骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质。实际上,骨头汤味道鲜美,补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质,但难以溶解,人体吸收更是困难。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有

15毫克,不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油,主要成分是脂肪,过多摄取反而容易导致体重增加。

饭前还是饭后喝汤好?

有人认为,如果吃饭前喝点汤,吃饭时就会吃得少,对减肥有帮助。但实际上,胃需要20分钟才能向大脑传递饱腹信号,也就是说喝汤后还需等待20分钟再吃饭。而饭后喝汤,容易导致过量进食。至于是饭前还是饭后喝汤,取决于个人喜好。

链接

掌握这3点喝汤更健康

喝汤也要吃肉:对人体好的绝大多数营养保留在肉中。

少放盐和油:盐多、脂肪多的汤,对于控制血压和心血管健康有不利影响。

别喝太烫的汤:世界卫生组织评估认为,喝汤温度太高会增加患食管癌的风险,建议汤的温度最好不要超过65℃。

据央视新闻

应季养生

冬季这样做
能把阳气藏起来

现在是适合“收藏”的季节,藏好身体的阳气,以防寒邪入体,有助于预防呼吸道传染病。

艾灸两个“四指宽”

将拇指以外的4个手指并拢,放在肚脐下,也就是关元穴的位置,在此处灸一灸,对于保护阳气、养护阳气有重要意义。

膝盖外下方的凹陷处是外膝眼,从这里再比划四横指宽,在胫骨外一寸,是足三里穴,在此穴进行艾灸可保护阳气,还能保护脾胃。

19时至21时泡脚最补肾

中医认为,19时至21时肾经的气血最弱,此时泡脚,可使肾经功能更强大。泡脚时可以用一些中药饮片增加疗效。比如,艾叶有温经通络、驱逐寒湿的作用,对于关节疼痛的人,或总是咳嗽咳痰的慢阻肺人群,可用艾叶煮水泡脚。

红花可以活血、通经、止痛,老年人群若有有关节疼痛、老寒腿等情况,可以用红花煮水泡脚,但红花不宜久煮,10分钟左右即可。

泡脚的同时配合一些推拿动作,保健效果更好。比如,用两手掐住腰部,揉一揉腰后的两个肾俞穴;泡脚时,顺带揉一揉足三里穴、涌泉穴(蜷足时足心最凹陷处),再拉一拉脚趾。

黑胡椒调糊贴足底

冬天早睡晚起也能养阳气,但睡前不要把手机带到床上。如果玩手机是因为睡不着,不如试试中医外治法。把黑胡椒用清水调成糊状,贴到前脚掌最凹陷的地方,也就是涌泉穴,包裹好后穿上袜子,起到引热下行、引火归元的作用,有利于睡眠。没有黑胡椒,也可将大蒜捣成泥来使用。

据《健康时报》

医生提醒

人过了50岁
要重视这5个检查

人到了一定年纪,就进入癌症高危阶段。中老年要特别重视肿瘤筛查。通常从40岁开始就要重视,如果过了50岁,癌症风险更是大大增加,以下几个检查必不可少。

肺部低剂量螺旋CT检查 肺部低剂量螺旋CT可以筛查肺癌。如果同时有吸烟史、有慢性肺病史或癌症家族史等,就更要筛查,而且还要提前做筛查。

胃肠镜 食管胃镜检查目的是筛查食管癌和胃癌。如果有更多的高危因素,还要提前到45岁甚至40岁开始,就要做食管胃镜筛查。

结肠镜检查 是筛查结肠直肠癌。50岁以上不管男女、有没有高危因素,都建议做一次结肠镜检查,后续视检查结果决定检查间隔时间。

腹盆部B超 腹盆部B超在做常规体检时基本都会做,从肿瘤筛查角度,建议每半年至一年做一次。目的是初筛肝癌、胰腺胆囊胆管肿瘤、肾癌、膀胱癌、卵巢癌及子宫癌等,同时酌情结合甲胎蛋白AFP(肝癌)、CA199(胰腺癌)、CA125(卵巢癌)等肿瘤标志物。

血清PSA检测(男性) 包括总PSA(前列腺特异性抗原)和游离PSA以及两者比值,50岁以上男性都应该做,初筛前列腺癌。

乳腺X线和/或B超(女性) 乳腺X线和/或B超针对女性,目的是筛查乳腺癌。通常建议40岁就要开始筛查,高危人群还要更提前进行。

□潘战和

汤比肉有营养?

“汤比肉有营养”这个观点很多人都有,实际上,汤的营养远低于肉,别再只喝汤不吃肉了。

从营养学角度来看,汤的营养价值并没有想象中那么高,过量饮用甚至可能带来不利影响。在熬制鱼汤、骨汤、肉汤的过程中,虽然会溶解出少量的蛋白质,但同时也会溶解脂肪和嘌呤。如果只喝汤不吃肉,相当于扔掉了90%以上的蛋白质,却摄入了不少的嘌呤、脂肪和盐。

煲汤时间越长越有营养?

长时间煲汤不但会使食材的营养流失,还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高,不利于健康。蔬菜汤煮至食材稍微软即可,肉类汤煮1小时左右最佳,最长不要超过2小时。

科学辟谣

喝醋能软化血管
预防心血管病?

“经常喝醋能软化血管”是一个误区。有些人认为醋是酸性的物质,能溶解血管里的脂肪和钙,但这种说法并不科学。

首先,喝下去的醋不会直接进入血管,人体有完善的酸碱平衡调节机制。饮食中的酸性或碱性物质不会显著改变体内环境,更无法溶解血管中的脂肪和钙质。此外,动脉硬化主要是血管内斑块的形成,这些斑块由脂质、炎症细胞等组成,喝醋无法软化这些斑块。

喝醋过量反而可能对健康不利。醋的强酸性可能会损伤牙齿、食道和胃黏膜,甚至引发胃炎或胃溃疡。

真正预防心血管疾病的方式是均衡饮食,减少高脂肪、高盐食物的摄入,保持适量运动,戒烟限酒,养成健康的生活方式。

□李洁

健康茶饮

又冷又干 推荐五物榨汁润冬燥

冬季寒冷干燥,室内开暖气后温度高、湿度低,往往带来口干、鼻干、皮肤干、大便干等不适,可以选择梨、麦冬、芦根、荸荠、藕这5种滋阴润燥的食药材,混合榨汁,能滋润冬燥。

将生梨200克、荸荠500克、鲜苇根100克(干品减半)、鲜麦冬50克(干品减半)、莲藕500克,加入适量温水,混合榨汁,一杯清甜生津的“古法果茶”就制作好了,每次饮用50至100毫升,每日3至4次。

五汁饮可以充养身体内的阴血、津液,改善“内燥”问题,身体内部滋润了,在外的皮肤、肌肉就能得到很好的濡养,“外燥”问题也一并解决了。

注意这几点

1.五汁饮性质偏凉,脾胃功能虚弱的人需要温服。

2.如果脾胃虚寒,容易腹泻,不适合喝五汁饮。



3.血糖异常人群,可以将梨去掉,变成“四汁饮”,同样能起到生津润燥的作用,也避免了糖分过多摄入。

□徐斌

家庭保健

冬季御寒 避开这些温暖陷阱

冬季,在防寒保暖的同时,也要避开御寒误区。

误区一 喝酒可以驱寒

之所以在喝酒后能感到暖,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二 穿得越多越暖和

其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区三 用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会



使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。

成年人泡脚的最佳水温在38℃至43℃,儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃至40℃。

□陶琳

小贴士

天冷更要关注心血管

冠心病患者 如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状,需要警惕心绞痛症状的加重。

心衰患者 如果发现冷空气刺激后,运动能力明显下降,伴随胸闷气短,呼吸困难,夜间喘憋,下肢水肿等症状,需要注意心衰病情的加重。

高血压患者 不管有没有出现不适症状,在季节交替时都要每天测量血压。

另外,气温骤降、血管收缩还可能导致脑部供血不足,引发脑卒中。对于急性缺血性脑卒中,患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓治疗,恢复阻塞的血管,减轻脑部损伤。