



健康饮食门道多 巧妙搭配更健康

春季到来,应多吃粗粮和应季蔬果

□本报记者 毛锦怡

“

春季生机蓬勃,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵、乍暖还寒,气候很不稳定,除了要做好全身调节外,饮食调养也特别重要。

”

Part 1

食物多样化 不妨“粗野”点

每年的三四月份,是野菜盛产的季节。吃腻了大鱼大肉的都市人,多吃一点时令的野菜,可以起到很好的保健作用。杭州市中医院内科主任医师何迎春说,我国历来就有“医食同源”的说法,在野菜的身上体现得更为明显。像最常见的野菜——荠菜,其维生素C含量比大白菜高2.5倍以上,维生素B2含量高于雪里红,居蔬菜之首,可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。马齿苋含有核黄素、抗坏血酸等营养素,还能清热解毒、凉血止血,对预防糖尿病有一定的作用。可炒食、凉拌、做馅,如大蒜拌马齿菜、马齿菜炒鸡

蛋等。

但要注意的是,吃野菜时安全还是最重要的。中医专家提醒:野菜与药物之间存在一定的禁忌,常服止痛药、磺胺类药或易过敏者,应慎重食用。另外野菜上也许会残留一些虫卵,放置过久,虫卵可能会孵化,污染野菜品质。烹饪野菜前,最好用热水焯一到两分钟,再用清水浸泡两小时以上。

野菜采摘也是有讲究的。记者请教了在中河农贸市场卖时令菜的张红梅,卖了三十年多年的张奶奶对各类时令野菜颇有自己的见解。她告诉记者,采摘野菜最好在有经验或有传承

的人直接指导下采摘,马路边、化工厂或垃圾堆边的野菜不要采;不认识的野菜或认识模糊的野菜不要采,尤其要避开外观鲜艳的菌类;野菜最好现采现吃。当然,最好在正规的农贸市场里买。

都说饮食要均衡,光吃野菜还不行。何迎春提醒:每天吃的食物种类要丰富,这样营养成分才能相互补充,满足身体机能对各类营养的需求。比如经常吃点粗杂粮,如玉米面、小米等。现在的粮食做得太过精细,总吃这样的粮食容易出现B族维生素缺乏,经常吃些粗粮可以起到补充作用。

Part 3

早餐最重要 饮食巧安排

一日三餐最重要的是早餐。营养充足的早餐,不仅可以为健康及时“加油”,而且有助于上午学习或工作的效率。早餐不仅不能忽视,而且还应该吃饱、吃好。中餐不能凑合,“复古式”地自带“便当”,可以说好处多多,省时、省钱、营养、卫生……几个同事一起带的话,可以组织一个小小的午餐“派对”。晚餐不必大鱼大肉地犒劳自己,饮食适度才健康。

此外,春季新芽吐绿、百花盛开,是外出踏青、沐浴大自然的好时候,应该多到户外活动,一方面欣赏美丽自然风光,另一方面还能锻炼身体、促进健康。

Part 2

果蔬要缤纷 肉类少吃点

春天来了,各种天然生长的果蔬也不断上市,像李子、杏、香椿、韭菜等。黄绿相间的香椿炒鸡蛋、韭菜炒鸡蛋,一清二白的小葱拌豆腐,不仅看着“养眼”,吃起来也可口。建议不妨每天都吃些绿色、红色或黄色的蔬菜或水果,因为深色蔬果比浅色的

含有更多维生素和抗氧化物质。

总之,多食“素”菜错不了。中国新时代健康产业集团养生师刘娟说,过多的贪食肉类,脂肪的摄入会增加,不利于健康,要适可而止。当然,肉类会提供优质的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,这些都是人体必需的营养素,为此刘娟建议:动物肝脏,如猪肝、鸡肝或鸭肝等,含有丰富的锌、铁和维生素

A等营养素,可以经常吃一些。

另外,奶制品的营养比较全面,每天最好能吃一些奶制品。在选择奶制品时要注意看说明,不要把含乳饮料当做奶制品选择。豆制品虽然属于植物性食物,但品种多样,含的蛋白质丰富,可以经常食用。



健康百科

假牙也要定期更换

很多人认为,假牙没有使用时限,镶了牙后就可以一劳永逸。有些老人,一口假牙,能用个十来年,即使有些不适,也没有考虑更换。这么做,其实是不科学的。

不同种类的假牙,寿命也不尽相同。固定假牙一般情况下可使用很长时间,如果没有出现大的缺损或不适,一般不用更换。但在特殊情况下,其寿命也

会迅速缩短。如烤瓷牙在咀嚼过程中咬硬物受力过大,很容易发生瓷裂而损坏。而活动假牙,如果长期使用,又缺乏科学维护和保养,导致假牙功能下降。患者在咬东西时不得不加大咬合力度,直接导致假牙与牙龈黏膜的过度摩擦,极易引发创伤性溃疡。所以,装了假牙应该定期复查。一般半年至一年就应检查一次。

(郭旭光)

每天两杯橙汁助降压

研究显示,常吃柑橘类水果有益降低中风风险,每天喝两杯橙汁还能降血压。

英国东安格利亚大学医学院营养学教授艾丁·卡西迪及其研究小组,利用激光束测量了通过皮肤的血流量。结果发现,摄入橙皮甙溶液的参试者,血压明显下降,整体血流量增加。研究人员分析

指出,柑橘类水果中富含的柑橘植物营养素橙皮甙,在降血压、防中风方面有很好的作用,该物质可增加大脑及全身的血流量。

(藏亚楠)



沉迷手机或“煮”死精子

科学家研究发现,用正在充电的手机打电话或晚上把手机放在床边会使精子数量减少。手机散发出的热量和电磁

辐射被认为会“蒸煮”精子致其死亡,一位英国生育专家警告男性,不要过度沉迷于手机。

指甲上长了条细纹,以为是灰指甲,46岁大姐却差点没命 不要忽略身体发出的“警告”

平日里,我们对自己身体的一些细微变化可能并不在意,但是谁都未曾想到,只因为手指甲上的一条细纹,浙江的吴大姐却不得不切除整个大拇指,还差点为此丢了性命!

不久前,浙江省中医院皮肤科医生接待了一位特殊的病人,当46岁的王大姐伸出左手大拇指放在桌子上,全黑的指甲跟桌子形成了鲜明的对比。

据了解,早在7年以前,吴大姐就发现了自己的大拇指指甲上出现了一条浅褐色条纹状的细纹,但由于不痛不痒,她便没在意。随着时间推移,一条细纹满满发展成了两条,直到前年3月份,整个指甲竟然变得全黑了!由于不久前王大姐的大拇指不慎被门夹伤,前往上海做了拔甲治疗后,未曾想到新长出来的一半长指甲依然是黑色的!

看着这黑黑的指甲,吴大姐以为是得了灰指甲。在当地接受了一段时间的抗菌治疗,手指甲却依然不见好转,王大姐不得不再次来到医院求助。经诊断,医生判断这很可能不是灰指甲,具体情况还需要进一步病理切片后确诊。

而病理切片后的真相让王大姐简直不能接受,她患的是恶性黑色素瘤,为避免病情继续恶化,医生建议她锯掉大拇指。本来以为只是灰指甲,谁会想到竟然要切除掉手指呢?

医生介绍,恶性黑色素瘤病因十分复杂,跟种族遗传、创伤刺激、病毒感染、日晒、免疫都有关系。此外,医生也提醒大家,为避免良性甲母痣转变为恶性黑色素瘤,在日常生活中对于一些容易反复摩擦部位的色素痣,如手掌、足底、甲周及甲根部的色素痣,尤其要避免摩擦跟外伤刺激。

虽然黑色素瘤重则致命,但广大市民们也不必闻“痣”色变,平时注意观察自己身上色素痣的变化,发现问题及时到专业医院就诊,切勿盲目选择激光等治疗方法。

链接》》》

识别新近发生的早期黑色素瘤的重要征象有以下几点:

皮损直径大于等于6mm;皮损边缘不规则,通常为扇形;色素沉着不规则、不均匀;皮损不对称。