春季养生 别错过“三笋”

春雨润泽万物,植根于地下的笋类也随之破土而出。中国老年医学学会营养与食品安全分会副会长周春凌介绍,莴笋、芦笋、竹笋因富含水分、维生素、矿物质和膳食纤维,有着“春季菜王”的美誉。

莴笋,防过敏高手。莴笋是当之无愧的“春菜”,含有丰富的维生素C、钙、铁、磷等营养成分,特别是莴笋叶中维生素C含量比茎高15倍,因此大家别轻易丢掉莴笋叶这个宝。日本研究人员发现,莴笋中含有一种特殊成分能抑制肥大细胞释放组织胺等化学传导物质,可抵抗春季因过敏引发的鼻炎。

莴笋怕咸,所以烹饪时要少放盐才好吃。如果想起到防过敏作用,可每天吃300克左右(包括莴笋叶)。

芦笋,养护膀胱。芦笋味道鲜美,膳食纤维柔软可口,能增进食欲,帮助消化。其中还含有人体所必需的各种氨基酸,以及硒、钼、镁、锰等微量元素。清代药学著作《玉楸药解》中记载,芦笋能“利水通淋”、养护膀胱,所含的天门冬素还是肾脏有效的“排毒剂”。

芦笋含有草酸,容易与钙结合形成草酸钙,所以吃前要用淡盐水煮5~10分钟,再在清水中浸泡一下,可去除大部分草酸和涩味。

竹笋,清热消痰。中医认为,竹笋味甘、微苦、性寒,能化痰下气、清热除烦。《本草纲目拾遗》称其“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤其善于清热消痰。竹笋富含B族维生素,具有低脂、低糖、多纤维等特点,能促进肠道蠕动、帮助消化、防止便秘。

市场上售卖的竹笋有粗细两种:粗的适合炖煮,细的适合清炒,竹节短的比较嫩。由于性味甘寒,又含有较多粗纤维,所以患有严重胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血及慢性肠炎等疾病的患者忌食竹笋。 (中国妇女报)

营养太好太差都会得结石

我国是世界三大泌尿系结石病高发地区之一(另外两个是泰国和美国),发病率高,而且南方发病率明显高于北方。

流行病学调查显示,泌尿系结石的发病年龄多见于25~40岁(其中,女性在50~65岁会出现第2个发病高峰),男女发病比例为3:1,高温、办公室白领久坐一族、海员及外科医师等都属于易患人群。

一般认为,多食高钙、嘌呤食物,缺少饮水是导致泌尿系结石的重要因素,而营养好的人容易患上尿路结石,营养差的人则容易出现下尿路结石。由于家族饮食习惯和生活环境相似,泌尿系结石也有家族多发的倾向。

此外,如患有甲状旁腺功能亢进、痛风、泌尿系统的梗阻、感染、异物等疾病,也可导致继发性泌尿系结石。

如果结石不是太大,可以定期观察,通过多喝水、多运动,让石头自动排出。但这个方法也可能导致石头越长越多,越长越大,当石头长到一定程度,就需要手术干预了。最简单的是体外冲击波碎石。还有一些微创手段,如在腰部打一个小小的“通道”,把石头粉碎后再冲出来,也可以通过尿道逆行上去,但如果石头比较大就不适合这些方法。可以通过最传统的手术把石头取出来。

尽管有这么多处理手段,但想要把石头全部取出来是很困难的。统计表明,结石的残余概率非常高,40%~50%的病人取石后会出现复发。

对于一些顽固性复发性的结石,还要寻找原因,如是否患有甲状旁腺机能亢进、胱氨酸尿,皮质醇症、慢性消化道疾病、痛风等,若有则需要积极防治原发病。 (光明网)

豆浆加牛奶更营养

很多人说牛奶和豆浆不能一起喝会“浪费”掉牛奶中的蛋白质,而解放军309医院营养科主任左小霞表示,豆浆和牛奶一同喝,营养成分不仅不会有损失,而且还会因为互补而使得营养加强。

就拿更年期女性来说,豆浆和牛奶都有她们身体所需要的营养,都应该喝。左主任分析,更年期的女性体内,其钙质大量流失,需要通过多喝牛奶来补充。

而豆浆中的大豆异黄酮有助于调节女性体内的雌激素。

所以,更年期女性在喝豆浆的同时不妨加点牛奶,营养一箭双雕。

况且豆浆往往有豆腥味,如果加点牛奶,豆腥味就淡了,可一半豆浆一半牛奶做成“豆浆奶”,既充分利用了牛奶中的钙及部分脂溶性维生素,又保留了豆浆中的营养。(人民网)

六种野菜要慎吃

“春食野,夏吃苦”,春季正是吃野菜的季节。可是!要是不分清,你很可能把“毒草”当野菜!

需要浸泡的野菜:山药菜、山蒜等一些野菜有微毒,不经浸泡,食用后周身不适。这类野菜在煮食前,务必要在清水里浸泡两小时以上进行解毒处理。

树上的野菜不宜炒吃:树上的野菜品种不多,如:刺嫩芽、榆树钱等,这类野菜宜蒸吃或做酱吃。若是炒着吃,既粘又涩,难以下咽。

不认识的野菜不要吃:吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒,不认识的野菜最好不吃。有些野菜含有剧毒,轻者闷、胀、呕,重者则危及性命。

久放的野菜不能吃:野菜最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜,而且营养成分减少,味道很差。

苦味野菜不宜多食:苦味野菜性味苦凉,有解毒败火作用,但过量食用可损伤脾胃。

受污染的野菜不要吃:空气污染的野菜容易吸收铅,废水边的野菜也常含有毒素,均不宜食用。 (网摘)

■ 健康资讯

科学发现柑橘副产物或成为天然减肥药

中新网讯 “通过动物实验发现,长胖的老鼠吃橘皮达到一定浓度后,就会恢复正常体型。”美国佛罗里达大学柑橘研究与教育中心的王玉博士介绍,他们将开展临床试验,同时将目标定在研发膳食补充剂和天然减肥药上。

王玉是在正在西南大学进行的2017柑橘风味与加工新技术国际研讨会上做出的上述表示,该研讨会由西南大学主办,国家柑橘工程技术研究中心、忠县柑橘国际协同创新中心承办。

王玉在《柑橘副产物及其对肥胖症的效果》中介绍,近年来积极寻求对减肥有一定效果的天然产品及其抗肥胖效果成为研究热点。

来自美国、德国、西班牙、巴基斯坦、中国的11位柑橘领域专家和学者为来自国内相关高校、科研机构、柑橘加工企业的100余人讲解柑橘风味与加工新技术。

主办方西南大学介绍,此次研讨会目的在于让中国柑橘产业研究人员与从业者深入了解国际柑橘风味与加工新技术相关领域最新研究动态,提高中国在此领域的整体研究水平。

研讨会上,与会专家交流讨论了柑橘风味及副产物的深度研究与利用前景,并展示了柑橘加工新技术方面的最新进展成果。中国农业科学院(西南大学)柑橘研究所研究员吴厚玖介绍,据2015年数据,我国柑橘年产量达3600多万吨,其中用于加工的不到5%,做橙汁的仅约2%。

据介绍,中国橙汁加工业还处于初级阶段,橙汁加工主要为解决残次果,产品在质量、数量上均存在一些问题。“不过,这种状态不会持续太久。”吴厚玖说,越来越多的年轻人倾向便利、高品质生活,逐渐开始接受NFC(NFC是英文 NotFromConcentrate 的缩写,中文称为“非浓缩还原汁”)鲜冷橙汁。

缺维D的人易发胖

近期,美国凯萨医疗健康研究中心的研究人员发现,缺乏维生素D的人更容易发胖。

研究者分析了超过4600名65岁以上女性的临床资料,进行了5年跟踪随访发现,在571名变胖的妇女中,维生素D不足的人比拥有足够维生素D的人体重增加了1千克。

这项发表在《妇女健康杂志》的研究提醒,维生素D不足是导致体重增加的可能原因,它会让脂肪细胞增大。美国医学研究院(IOM)建议,70岁以下的人每天应摄取150微克维生素D,超过70岁的人则须摄取200微克。 (王奇)

网游少年排出“柏油便”

小伙沉迷网游,天天三餐不定,作息颠倒,结果拉的大便像黑色柏油。

20岁的小肖正在读大二,他痴迷于电子游戏,每天玩到凌晨一两点才睡,几乎临近中午才起床,经常是一顿午饭撑一天。上周,小肖起床后头晕心慌,浑身冒冷汗,他在厕所蹲了半晌,竟排出像柏油一样的黑便。当天,小肖在室友的陪同下去到省中医院光谷院区,被确诊为十二指肠球部溃疡伴出血。

院脾胃病科主任医师林敏说,小肖的生活状态是众多胃病患者的一个缩影,事实上几乎所有胃肠疾病,都能从生活习惯上找到源头。她介绍,胃是一个严格遵守“时间表”的器官,胃液分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便及时消化食物。胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和,就会对胃黏膜造成损害。

林敏列出伤胃“十宗罪”以警示大家。这“十宗罪”包括:饮食不规律、饮食不卫生、过量食用垃圾食品、吃饭狼吞虎咽、饭后立即运动、熬夜、贪凉、忧思恼怒压力大以及滥用药物和保健品。 (报摘)