

红枣护肝又防癌！

这六种养生吃法最补人

随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。近日,记者专门为您盘点红枣的养生吃法,带您走进健康园地。

红枣,食物中的“防癌高手”

中国抗癌协会肿瘤营养支持与治疗委员会秘书长凌泽宇称,从营养的角度来说,红枣富含钾、钙、铁、锰、铜和硒等矿物质以及胡萝卜素、B族维生素、维生素E等营养素,是果品中的“补品王”。不仅如此,红枣还是植物类营养素的“富集地”,如环磷酸腺苷、芦丁、红枣多糖、三萜类物质等。这些活性成分对红枣带来了多种保健功效,比如抗氧化、延缓衰老、提高免疫力、预防心血管疾病、保护肝脏、美容护肤、抗疲劳等。

尤其值得一提的是,越来越多的研究证实,红枣在预防癌症方面也有一定的功效。第一,红枣富含环磷酸腺苷和环磷酸鸟苷,研究证实,这两种活性成分能抑制肿瘤细胞的增殖,并诱导其成熟分化。第二,红枣富含三类类化合物(如山植酸)和二磷酸腺苷。三类类化合物都具有抑制细胞的功能,其中以山植酸的作用最强。二磷酸腺苷虽不具有抑制细胞的功能,但却有调节细胞分化的作用。二者协同作用,可以使异常增生的癌细胞分裂趋向正常。第三,红枣中含有的多酚类活性物质能阻止细胞突变,防止细胞癌变进一步发展。第四,红枣中还含有β-D-葡聚糖,动物实验研究证实,该

物质可遏制肿瘤生长。

红枣味甘香醇,风味独特,除了直接食用,还可以煲汤、煮粥、泡水、制作甜点,大家可以根据自己的喜好选择。

红枣的6种养生吃法,这样吃最补人

红枣泡水,养肝排毒。实验证明,每天给肝功能差的人喝大枣水,持续1周能增加人体血清蛋白,近而达到保护肝排毒的功效。

红枣泡茶,补气护嗓。红枣炒黑后泡茶喝,可治胃寒、胃痛。再放人桂圆,就是补心血气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤,止咳润肺。唐代医圣所著《备要方》中记载,将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。

红枣煮粥,补血养颜。用红枣和桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆绵时,打一个鸡蛋;继续用小火炖热喝。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥,安神助眠。中医上讲,女性有躁动不安、心神不宁等症。可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣泡酒,血管通畅。红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。干红枣大小各异,虽然在营养和食疗功效上差别不大,但从口味上建议,泡水泡茶时选用大个的红枣,特别是新疆产的,口感很醇,最好将其撕成几半再用;熬粥、泡酒等则可随意选择。



红枣能抗三种癌

中国人熟知的红枣有望成为“抗癌明星”。近日,美国皇家化学学会的研究人员发现,红枣中的某些化学物质能促使肺癌、乳腺癌、前列腺癌的癌细胞产生“自杀反应”,从而破坏肿瘤的结构。

研究团队在人类的肺癌、乳腺癌、前列腺癌细胞系中从红枣中提取出的8种化合物中,发现其中4种化合物会降低这些癌细胞的存活率,有3种化合物会引发癌细胞内部的变化,进而破坏细胞结构使其死亡。

红枣护肝胆,老姜治咳嗽

大枣能“补中益气、滋脾土、润心肺、调营卫、缓肝血、生津液、悦颜色、通九窍、助十二经、和百药”(本草摘要)。鲜枣中抗坏血酸的含量在水果、蔬菜中居第一位,每千克鲜枣中含量可高达5000毫克左右。加之它还含有较多的铁和磷质,故临床上常用红枣加红糖水辅助治疗各种贫血,红枣还对过敏性紫癜、血小板减少、肝炎等疾病具有辅助治疗作用。老年人多吃红枣还能养颜益寿,俗话说“一日吃三枣,终生不老老”就是这个道理。(据人民网)

冬吃萝卜好处多
红白不同要分清

大家都知道“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。但很多人却不知道,这里的萝卜是白萝卜还是胡萝卜?它们虽然都叫萝卜,但功效差异很大,如果搞不清很容易将它们混淆。

实际上,所谓“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜指的是白萝卜。白萝卜具有清热化痰、理气消食的作用,对于冬天常见的感冒、咳嗽、食欲不振等有良好的防治作用,而而还有“萝卜上市,医生没事”的赞誉。白萝卜还有驱寒解郁的作用,与冬天人体气血内收的状态相适应,故而冬吃萝卜好处多。白萝卜生食甘脆多汁,能润肠通便,清热生津,和梨子的效果差不多,故有“萝卜赛梨”的美誉。白萝卜煮熟偏重于化痰消食理气,煮萝卜的水也有同样的效果。

另外,“上床萝卜下床姜”中的萝卜也是指白萝卜,这里也是取生食兴奋、萝卜抑制的作用。早晨起来,自然阳气开始生发,人体也开始逐渐苏醒起来,吃生姜有助于兴奋精神,开胃进食。晚上入体需要休息,吃萝卜可以清热泻火,有助于和胃安神。

清语“十萝卜十人参”中的萝卜指的是胡萝卜,即红萝卜。胡萝卜虽然也叫萝卜,但和白萝卜不是一个科属。白萝卜为十字花科草本植物莱菔的块根,而胡萝卜是伞形科植物胡萝卜的根。李时珍(本草纲目)说:“元时始自胡地来,气味微似萝卜,故名”。

胡萝卜颜色靓丽,芳香甘甜,能补肝明目,具有补益的功效,因此被誉为“小人参”。汪俊(医林纂要)称其:“润肾水,壮元阳,暖下焦,除寒湿。”现代研究表明,胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题,可预防夜盲症、干眼病等。维生素A还能维持骨骼正常生长发育。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

相对而言,胡萝卜善于补气明目,白萝卜善于清热生津化痰,消食理气,二者一补一消,作用迥异,所以在食用的时候要区别对待。(据中国中医药网)

肾脏病居家透析前莫忘洗净手

透析管出口处有脓性分泌物,局部有压痛,这是出口感染,若不及时处理,可能再次出现腹膜炎。

操作环境要洁净

中山大学孙逸仙纪念医院肾内科常务副主任杨琼琼教授表示,如果出现李阿姨的这种情况,应住院进行再次治疗,还需要对杨琼琼指出,想要从根源上降低感染几率,首先要改善操作环境。腹透相关感染性腹膜炎是腹透的严重并发症,严重会导致患者死亡或腹透失败,这是居家透析尤其需要注意的地方。因此,腹透对于居家治疗环境、操作流程有规范性的要求,这样可以防止腹透相关感染性腹膜炎的发生,提高患者生活质量。此外,适当用药和充分的营养补给也相当重要。

“腹透是一种基于家庭的持续治疗方式,利用人体天然的腹膜所具备的交换能力进行水分和毒素的清除,操作简便、安全、无痛,无需血管穿刺和依赖机器,治疗时间灵活,是目前比较推荐的透析方式。”杨琼琼介绍,做腹透,不要怕麻烦,要精益求精。

要加强营养为肾脏减负

对比之下,李阿姨只是需要改善环境和操作吗?

当然没有这么简单。联合家访小组在李阿姨的家中发现,冰箱里满满当当,却是剩下的“隔顿饭”。原来,李阿姨的丈夫每天有12个小时外出工作,“煮一次吃两顿”是李阿姨的生活常态。除此之外,李阿姨的家中还有过期药品。

那么,腹透患者的日常饮食应该注意什么?目前居家治疗的中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈刚副教授指出,李阿姨这样的糖尿病肾病患者尤其需要注意进食,严格按照糖尿病食谱,有规律定时定量进餐,不宜吃剩饭菜及不健康食品。

肾脏病患者要注意优质低蛋白低盐饮食,以减轻肾脏负担。而在透析期间,则应加强营养补充,食物选择尽量丰富多样,供给充足的能量,以及蛋、奶、鱼和肉等优质蛋白食物,达到预防低白蛋白血症、贫血及耐受规律透析的目的。

用药前翻看“备忘录”

在药品使用方面,腹透患者往往伴随有高血压、糖尿病、钙磷代谢紊乱及肾性贫血等多种并发症,需要长期服用各类药物。中山大学孙逸仙纪念医院药学部李剑芳药师特别提醒,在药物使用上应准备一个“备忘录”,记录用药要点。例如写明药品过期时间、服用方法,在服用药物前详细了解药物的具体作用,以防错服、漏服药物。还要注意药品的有效期和储存条件,如有过期药品要及时丢弃。

此外,腹透患者服用的药品还需要注意以下三点:

1. 尽量选择对肾功能影响较小或者多通道代谢、排泄的药物,注意肾功能保护。

2. 注意药品服用的时间以保证服用效果。有的药品需要空腹服用,比如降压药;有的药品需要在进餐时服用,比如磷结合剂;碳酸氢、碳酸钾、碳酸锂或可溶性磷等;有的药品服用方法不同,作用不同。李阿姨腹透患者钙磷代谢紊乱的治疗用药方面还有很多需要研究的地方,需要根据检查结果、治疗效果调整用药,所以平时要及时复诊,严格遵守医嘱。

3. 服药要有规律,而且要坚持服药,不能擅自停药,症状有变化应及时与医生沟通调整用药。

杨琼琼提醒,慢性肾病患者应规律随访,糖尿病、高血压、肥胖、家族有肾病家族史等高危肾病人群应重视肾病的筛查和诊治。

(据《广州日报》)

健康知识



耐力训练抗衰老效果最好

据美国《医学快报》报道,德国莱比锡大学和萨尔大学的研究者发现,与力量锻炼相比,耐力训练能更好地抵抗衰老。

研究人员选取了266名身体健康的年轻人,他们平时都不怎么参加体育锻炼。参与者被随机分入耐力训练(连续跑步)、高强度间歇式训练(热身后将快跑与慢跑交替进行4次,最后动作放慢冷却身体)和力量训练(在器械上做循环运动,动作包括俯卧撑、卷腹、坐姿下拉、坐姿划船、坐姿小腿屈伸、前胸和仰卧起坐等)三组,以及一个不运动的对照组。前三组每周锻炼3次,每次45分钟,总共共有124人坚持下来。

在研究之初和最后一轮运动后,研究人员分别分析了参与者血液样本中白细胞的端粒长度和端粒酶活性。结果显示,与对照组相比,前三组参与者端粒酶活性和端粒长度都增加了,这对防止细胞衰老、提高细胞再生能力以及健康衰老都很重要。不过,与力量训练组相比,其他两组的端粒酶活性高了2-3倍,端粒长度也明显增加。

研究人员表示,耐力训练是促进健康衰老的重要机制,其中一种可能性是由于这种类型的运动影响血管中的一氧化氮水平,促使细胞发生积极的分化。此外,从进化的角度来考虑,耐力训练能更好地模仿人类祖先进行狩猎等行为,涵盖的范围很广,跑步、游泳、滑雪和骑车等都属于耐力训练。

(据《生命时报》)

热传的“EB 流感”是谣言

医生:勿擅用阿莫西林

2岁半女孩高烧不退,妈妈焦急询问医生,“孩子是不是得了EB病毒感染。”“最近不少就诊的妈妈都在问这件事。”1月18日,针对朋友圈流传的“EB流感”一说,武汉市第一医院儿科主任徐辉南称,这是谣言!医学上从来没有就EB流感、流感和EB病毒感染是两码事。

2岁半的玲玲家住武汉市硚口区,去年9月刚上托儿所。上幼儿园后,玲玲三天两头生病,经常请假。1月13日,玲玲突然高烧40℃,喝了美林也不见发汗退烧。第二天一早,妈妈赶紧抱着她赶到武汉市第一医院儿科就诊。“徐主任,我们家孩子是不是得了EB病毒感染?”最近幼儿园老师天天在群里发消息称“卫生局通知EB病毒会引发重症流感!”看着一脸担心的妈妈,接诊的儿科主任徐辉南连忙辟谣,EB病毒不会引发流感。

经过仔细检查,徐辉南发现玲玲的左侧颈部肿大,眼睑浮肿,高热不退。“确实很像EB病毒感染!”经过检查检测,果其EB病毒呈阳性。经过3天针对性的抗病毒治疗,玲玲的症状明显好转。

记者从武汉市第一医院获悉,最近1个月,儿科门诊急症患儿,日均门诊量超过500人。其中,七成患儿都是感冒发烧咳嗽,但确诊流感的仅10余例。据湖北省国家级流感监测网络实验室最新检测数据显示,目前检出的流感主要为甲型H1N1,其次为甲型H3N2。

徐辉南介绍,流感是由流感病毒导致的急性呼吸道感染病,有甲、乙、丙3型。EB病毒和水痘一样,都属于疱疹病毒,并非流感的病原体。因EB病毒在成人中当广泛携带,所以小朋友非常容易感染,绝大多数孩子感染后没有明显症状。

他透露,科室每个月都会收治1-3例EB病毒感染,没有明显的季节性。主要表现为发热、咽痛、淋巴结肿大、皮疹等,查血会发现白细胞明显升高,门诊中常常被误诊为细菌感染引起的扁桃体炎而使用抗生素治疗。

徐辉南提醒家长,孩子出现持续高热不退的症状后,在未查血确诊感染EB病毒前,千万不要给孩子服用阿莫西林进行消炎治疗。一旦擅自使用阿莫西林,又确诊为EB病毒感染,很可能导致强烈过敏反应。对持续低热和淋巴结肿大的孩子,医院自制的“消肿散结贴”可有效缓解症状。

该院药学部儿科临床药师静宜告诉,目前临床上发现,EB病毒感染患儿的服用阿莫西林等喹诺酮类药物后,药物过敏反应发生率成倍增加,尤其是重症皮疹的发生率。

(据《武汉晚报》)

讲文明树新风 公益广告

节约用电 从我做起

从小处做起 从现在做起

