

口感差的食物好处多

味苦的护心脏 发涩的降血脂 粗糙的能防癌



粗糙的食物
有些人不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”,偏爱精细的香米和白面制品,其实扎嗓子的,是宝贵的膳食纤维。它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中,包括全谷类的米、麦及杂粮,如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入20—30克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥,改吃杂粮粥,精细白米饭改为全麦馒头。

发涩的食物
单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合沉淀,使唾液失去润滑作用,舌上皮组织收缩,产生涩味。但这些东西都具有很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血脂有益。比如山楂、紫葡萄皮、苹果皮、桃核仁皮,它们都做成水果羹,加少量吃酸的,适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮,不要扔掉,可以切成条,做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可降峰血糖食用。

味酸的食物
和甜橙、西瓜、香蕉相比,爱吃沙果、山楂等酸味水果的人相对要少。其实,这类水果的酸味主要来自柠檬

酸、苹果酸等有机酸,这些天然的营养物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它它们做成水果羹,加少量吃酸的,适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮,不要扔掉,可以切成条,做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可降峰血糖食用。

发苦的食物
食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如柠檬和柚子当中的柚皮甙,茶里面的茶多酚,红酒里面的多酚,以及巧克力里面的多酚,它们

都是有助预防癌症和心脏病的成分,苦瓜中的奎宁精,还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。所以,吃水果一定要搭配着吃,不能光吃甜的,适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮,不要扔掉,可以切成条,做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可降峰血糖食用。

不及的食物,因为它们味道太冲,甚至吃完之后嘴里会有难闻的气味。其实,这股冲味来源于硫磺类物质和磺内基二硫化物,它们可有效预防癌症,广泛存在于萝卜、蒜、洋葱等食物中。因此,日常饮食不要忽略它们,萝卜可以做成泡菜,炖排骨汤,洋葱可以用来拌凉菜,大蒜最理想的吃法是生吃。进食大蒜、洋葱等食物后觉得气味难闻,可以嚼食少量茶叶。

(据新华网)

湖北

早春老人要“五少”

少湿 少酸 少冻 少懒 少怒



“一年之计在于春”。春天是养生的好时机,尤其对老人来说,把握好时机,可以达到事半功倍的效果。国家级著名老中医、湖北省中医院教授涂晋文介绍,在春天,老人要注意五个“少”。

少湿:“湿邪”是“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称)之一,当人体正气不足,抵抗力弱时,“湿邪”就会侵犯人体,引起疾病。春季雨水增多,风气重,这个季节,风湿及关节炎极易发作。因此,春天应注意控制室内湿度,勤晒被褥,不要在湿气大的时候到户外运动。运动时如果出汗,要及时擦干。

少酸:传统医学认为,五行中肝属木,味为酸,脾属土,味为甘,木胜土;春天肝气旺,肝旺容易伤及脾脏,脾与胃关系密切,脾弱易妨碍脾胃对食物的消化吸收。所以春季应少食酸味,以免肝气过旺,脾增加甘味以养脾。春季饮食可以多选择燕麦、薏米、豆类及豆制品、莲藕、海带、鸡肉、海菜等,尤其是老年人,少吃酸、香蕉、苹果、芹菜、萝卜、海带等,尤其是老年人,少吃酸、香蕉、苹果、芹菜、萝卜、海带等,尤其是老年人,少吃酸、香蕉、苹果、芹菜、萝卜、海带等。

少冻:孙思邈说:“春天不可薄衣,令人伤寒,霍乱,食不消,头痛。”告诉我们春季养生要遵循“春捂”的原则。不宜突然减少穿衣,注意防寒保暖,以助人体阳气生发,抵御外邪侵袭;对于那些头发稀疏的老人,不宜

过早摘下帽子、围巾,避免风寒头痛、感冒伤风,若在早春疏于保护,颈椎痛、肩周炎等就会乘虚而入,尤其是已经有骨质增生的老人,还容易出现局部肿胀、症状加重等;早春容易使人故意的还有双脚,即使天气暖和,也应尽量穿着棉鞋或垫厚鞋垫,也应尽量穿着棉鞋或垫厚鞋垫,也应尽量穿着棉鞋或垫厚鞋垫。

过早起下帽子、围巾,避免风寒头痛、感冒伤风,若在早春疏于保护,颈椎痛、肩周炎等就会乘虚而入,尤其是已经有骨质增生的老人,还容易出现局部肿胀、症状加重等;早春容易使人故意的还有双脚,即使天气暖和,也应尽量穿着棉鞋或垫厚鞋垫,也应尽量穿着棉鞋或垫厚鞋垫。

五脏之间存在着相生、相克的关系,如果由于气候、情志、饮食等因素,造成某些脏腑生理机能太过或不及,就会破坏机体动态平衡,出现疾病。春季若情绪过于急躁或起伏过大,容易导致肝气郁滞,伤到脾脏。所以在日常生活中,我们要做到心胸开阔,为人大大,凡事不要斤斤计较,少发脾气,保持身心健康。

(湖北健康网)

健康提示

感冒时最好别开车

感冒时开车,就如同酒驾一样,会带来很严重的后果。英国哈罗德汽车中心的调查报告显示,在英国260万司机中,40%的人即感到不适也依然坚持去工作,有9%的人承认因为感冒时打喷嚏而忽略了路况。若车速每小时100公里,司机打喷嚏时眼睛的瞬闭,汽车就会驶出15米,在这段时间里,司机不会做出任何反应,还会因打喷嚏

的动作导致握不稳方向盘,如果司机服用了某些感冒药,还会发生反应慢、思维不清晰、易发生交通事故。

有关专家建议,感冒时尽量别开车,如必须开车,一定要与前车保持至少4个车身的距离,平时开车反应出足够的时间,给予必要检查车辆装置和轮胎。

(据新华网)

胃寒少喝胖大海

很多人嗓子疼的时候都会想到一杯胖大海喝。因为胖大海是中药,又有润肺开音、清热解暑的作用,所以生活中有很多人当成茶用。殊不知,胖大海也有一定的毒副作用,且可能引起过敏反应。

如果用于急性扁桃腺炎,建议每次用胖大海3—5枚泡水,服三天后,症状缓解后即可停用。治疗风热感冒引起的咽喉肿痛、干咳无痰、声音嘶哑时,建议用胖大海3—5枚泡水,服三天后,症状缓解后即可停用。治疗风热感冒引起的咽喉肿痛、干咳无痰、声音嘶哑时,建议用胖大海3—5枚泡水,服三天后,症状缓解后即可停用。

胖大海有一定的降压作用,平时血压就偏低的人最好不要自行服用。血压正常者长期服用也可能出现血压偏低。如果出现头晕等症,应立即停药。

现在临床上已经出现因喝胖大海发生过敏反应病例,主要表现为全身皮肤瘙痒,有的还出现口唇水肿,因此,若服用期间出现不适,最好停用并观察期间有无好转,必要时到医院就诊。

(据新华网)

美国一少年发明测癌试纸

只需3美元,5分钟就可知结果,准确率超90%

这种神奇的试纸检测癌症一次只需3美元(约合人民币18.7元),并且5分钟就能知道结果。更令人兴奋的是,只需对试纸上的某些成分作出改变,就能检测卵巢癌、肺癌等其他多种癌症。这项技术还能用于检测人体对抗生素的耐药性,并跟踪放疗癌症患者的治疗进展。目前,他已经向美国癌症研究协会提交了自己的研究成果,许多医学专家都已认可了这种测癌方法。多家生物制药公司主动和他取得联系,希望得到授权,将这一科技成果商业化。安卓卡也已聘请律师为自己的发明申请了专利。

安卓卡表示,他将继续研究如何将多种试剂放置于一张试纸上,以同时检测血液中的多种成分。他还打算组建公司,将测癌试纸进行规模化生产,让更多的人获益。他希望让任何人,都能用它进行检测。一旦发现早期征兆就能就医,从而将癌症成功扼杀在萌芽状态! (据新华网)

动非常大。他说:“我想让这种癌症成为常规筛查项目,如果我可以发明一种试纸,让癌细胞在扩散前就能被检测出来,那就可以救人的命。”但发明的道路并不平坦,安卓卡想出的是一种测试人体血液中间皮素含量的方法——“间皮素”是早期胰腺癌患者的血液和尿液中常有的生物指标。他用“间皮素”抗体和覆有金纳米管制成一种特殊材料,然后覆盖在普通的试纸上,做成一种“测癌试纸”。测试者只需提供一滴血液,通过试纸上色调的一些变化,就能精确测出血液中的“间皮素”含量程度。可是,安卓卡没有条件验证这个方法,于是他带着计划书向美国国立卫生研究院及各大学医学院的实验室求助。然而,前后共有197名科学家拒绝了他的请求,有些甚至质疑他的测癌方法根本不可行。直到第198个科学家、约翰·霍普金斯大学的肿瘤学教授安妮娅·迈特纳终于同意帮助他在自己的实验室中进行研究。

流鼻血时巧处理

可以稍微转动一下捏的位置,直到鼻血止住。一般情况下,轻轻挤压10分钟,血就能完全止住,如血流不断,就应立即去医院检查。

最后,为防止鼻腔黏膜再次出血,取一块纱布,蘸些凡士林,塞进鼻孔,可以帮助愈合。

需要提醒的是,在流鼻血后,鼻腔、口腔等可能会出现一点血块,这是

正常情况,无需担心。平时要多喝水,多吃瓜果蔬菜,补充体内水分;适当给室内空气加湿,少挖鼻孔,避免刺激脆弱的鼻黏膜;鼻腔干燥不适时,可以每天涂2次凡士林润一下;擤鼻涕时,动作要轻柔,必要时可适当选用滴鼻剂;如有高血压患者以及使用某些药物(如阿司匹林、布洛芬)的人经常流鼻血,应该及时就医。(据新华网)

洗衣液要选无香型

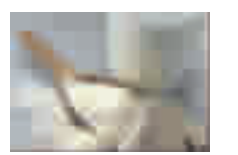
面上的洗涤用品在洗衣后会释放出乙醛、苯等致敏物。美国华盛顿大学的这项研究主要是针对洗衣机和烘干机通风排出的化学物质。研究人员将新的有机棉毛巾放入洗衣机和烘干机中,在洗衣后,分析在不同洗涤产品、用一种香味洗涤剂来洗用香味洗涤剂也用香味烘干织片这三种情况下的排放物。结果共收集到25种挥发性有机化合物,其中有7种空气污染物,包括被美国环境保护署界定为致癌物的乙醛和苯。

研究人员建议,只要选用无香味的洗涤剂,不用柔顺剂等,便可以有效地减少此类有害物质对人体及环境的危害。除此之外,要尽量少用空气清新剂及其他带香味的产品。(据新华网)



超市里,洗衣粉、洗衣液、柔顺剂等林林总总,香型多样,能让衣服返洁洁白清新。事实上,有些洗涤剂可能危害你的健康。日前,一项研究显示,市

婴幼儿喝奶粉新指南



现年16岁的美国少年杰克·安卓卡只是马里兰州的一名高中生,不过大家千万别以年龄取人,他发明的一种测癌试纸有望改变人类抗癌进程。

这种试纸通过测试血液或小便在试纸上的色调变化就可以检测出早期胰腺癌,实验结果的准确率超过90%。与有着60年历史的酶联免疫吸附诊断技术相比,其速度快168倍,敏感度高出400倍,但价格仅为酶联免疫吸附诊断技术的1/26667。凭借此项发明,安卓卡获得了2012年度美国青少年科学界奥林匹克奖的银牌国际科学工程大赛的2012年度最高奖项,还收获了7.5万美元(约合人民币46.8万元)的奖金。

这名高中生怎么会想到发明测癌试纸?原来,他的叔叔和朋友的哥哥都是由于患上“癌症之王”之称的胰腺癌而去世的,这对安卓卡的触动非常大。

0—6个月,进行配方奶。对这个年龄段的孩子来说,奶是主食。市面上不同品牌的婴儿配方奶,成分大同小异。家长可选用符合食物法典标准的婴儿配方奶(即1号,国内称1段奶粉)。

6—12个月,可以不加辅食。这个年龄段的孩子已经开始吃辅食,家长可以让他们饮用任何品牌的婴儿配方奶(2段奶粉)或较大婴儿配方奶(2段奶粉)。现在,还没有足够的科学证据表明,6个月以上的孩子必须转喝2段奶粉。李海鹰说,许多家长认为孩子6个月以后就不能喝1段奶粉了,必须转成2段的。其实,这两种奶粉差别并不大,没有必要专门换奶。

1岁以上,可以喝鲜奶。1岁幼儿已能从多样化的饮食中摄取所需的营养,此时奶只是他们均衡饮食的一部分。幼儿每日饮用360—480毫升奶,大致已足够提供他们所需的钙质。这个时候,孩子已经可以喝比奶粉便宜很多的牛奶了,包括巴氏杀菌奶、利乐枕奶或全脂奶粉等,而不必食用特别的成长或助长配方奶(即3段、4段)补充额外营养。李海鹰说,许多商家推出“成长奶粉”、“学龄前奶粉”等,大都是商业炒作,没有必要专门购买。

2—5岁,选用低脂奶。在选择牛奶方面,2岁以下幼儿应饮用全脂牛奶,2—5岁幼儿可饮用低脂奶,而5岁以上可饮用脱脂奶。李海鹰告诉记者,幼儿肥胖已经成为全球共同关注的问题,所以孩子喝奶也要有节制。如果已经出现体重超标的问题可以适当选用脱脂或低脂奶。(据《生命时报》)