

南瓜吸附重金属 海带清除致癌物 食物里的“排毒高手”

近些年来,“排毒”成为一个流行词汇。从严格意义上来说,排毒并不是一个严谨的科学用语,并且至今没人能很明确地表述这个概念。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明指出,合理的膳食可以减少体内代谢废物和肠道发酵毒素的产生,可以提高人体的解毒功能,同时还能减少人体对一些毒素的吸收,促进其从肠道排出。因此,从这个角度来说,食物中有一些“排毒高手”。

绿叶菜。多项研究证明,绿叶蔬菜中的叶绿素、膳食纤维和多种植物化学物质,有利于减少污染物的吸收,促进它们从肠道排出,提高肝脏的解毒能力,减少致癌物的致突变作用。建议大家每天至少吃半斤绿叶菜。

海带。海带含褐藻胶、海藻酸等物质,可以降低血脂。尤其值得一提的是,海带中的活性物质可以与食物中的

致癌物质相结合,将它们带出体外。此外,海带还富含多种微量元素。

木耳。木耳富含可溶性膳食纤维,是著名的润肺排毒食物。它可促进肠道蠕动,还能与胆固醇有效结合而预防高血脂。现代医学认为,木耳所含的一种植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外。

燕麦。燕麦当中不仅富含纤维素和半纤维素,可以与重金属类物质结合,还富含β-葡聚糖等可溶性膳食纤维,对于降低血糖、预防高血脂等都很有帮助,也能促进食物中的污染物排出。

西兰花。除富含维生素、矿物质、叶绿素、β-胡萝卜素等多种基本营养素外,西兰花中还富含吲哚和硫酸盐等有益成分,这些都有助于清除体内毒素。

胡萝卜。胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,能在人体内转化为维生素A。

除了具有护眼作用外,维生素A还能够协助肝脏排除体内毒素,减少肝脏中的脂肪。另外,胡萝卜中的膳食纤维还能帮助清理结肠中的垃圾。

黄瓜。黄瓜中含有丰富的膳食纤维,对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。其所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,从而排出毒素。

南瓜。南瓜里丰富的果胶能促进溃疡部位的愈合,“吸附”细菌和有毒物质,包括铅等重金属物质,因而起到排毒的作用。此外,南瓜中的甘露醇有通便的作用,可减少粪便中毒素对人体的危害。

香菇。研究发现,香菇中含有的真菌多糖是抗癌活性物质,能促进抗体形成,使机体对肿瘤产生免疫力,抑制肿瘤细胞生长。此外,香菇中的真菌多糖不仅能提高免疫力,还可以有效提高人体抗污染能力。

提醒

每月给钥匙消消毒

研究显示,80%以上的钥匙带有痢疾杆菌、大肠杆菌等,一把钥匙最多带有28万个细菌,远高于一张纸币。每半个月到一个月将钥匙用酒精浸泡(20分钟)、开水浸泡或暴晒(30分钟)都能达到杀菌效果。
摘自《大河健康报》

百科

自制不伤手洗手液

洗手液中有化学成分,用它洗完手后,皮肤容易干燥。用自制的天然菊花洗手液,对手部皮肤有很好的保护效果。制作时,先在盆中放适当的菊花,浸泡后占容器的2/3,然后倒入适量的温热水,熏蒸,待水温降低到适宜手感,浸泡几分钟,随后菊花水中分别掺入适量的醋、甘油。醋有杀菌作用,甘油能够护肤。这样,不伤手的菊花洗手液就制成了。
摘自《当代生活报》

食品

绿豆冻一下放得更久

绿豆放时间长了很容易生虫。把需要储存的绿豆放进一个干净塑料袋里,扎紧袋口,放入冰箱冷冻。冷冻后绿豆不会结冰,也不会被冻坏,大约三四天后,就可把绿豆从冷冻室里拿出来。然后可以把绿豆装进可乐瓶里、乐扣盒子里或者就用袋装放橱柜里,即使存放到来年也不会生虫了。
摘自《搜狐健康》

老人

患骨关节病

应多吃抗氧化食物

患有骨关节炎的老人应该在保证均衡营养的基础上增加富含抗氧化营养素食物的摄入。因为,炎症发生后,体内会产生较多的自由基,这些自由基会破坏生物大分子如蛋白质、核酸等。而人体机能主要是通过通过这些大分子来实现的。为此抗氧化食物就起到干扰和缓解慢性炎症的作用,减轻患者痛苦。
摘自《益寿文摘》

职业人群心血管风险 认知水平堪忧

职业人群心血管病风险网络调查结果日前公布。目前我国每年约有50万人发生猝死,其中80%患有冠心病,但调查结果显示,我国职业人群心血管风险认知水平堪忧。

调查显示,约有21%的被调查者表示自己罹患高血压,14%的人吸烟,21%罹患高血脂症。约有7%的被调查者从未测量过血压,23%没测过血脂,17%没测过血糖。知道吸烟、大量饮酒、饮食中缺乏蔬菜水果、糖尿病等因素与心脑血管病有关的人均不足40%。

89%的被调查者了解胸痛和胸闷等是冠心病发作的表现,但仅31%的人了解当怀疑冠心病发作时应叫救护车去医院;认为应自行去医院的比例最高,为42%;仅有9%的人接受过心肺复苏培训;30%的人知道在怀疑冠心病发作时应服用硝酸甘油;23%的人知道猝死的主要死因是冠心病。

业内专家表示,关注职业人群健康需要各方齐心协力。例如,企业医院可建立职工健康管理中心,由医院被动等待患者就医,转变为主动干预、预防、控制员工健康问题;针对不同工种进行针对性的健康管理、职工配餐等;通过课题研究,总结出职业人群健康促进成功模式,并进行推广。
记者 李院婷

三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个好一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例报

告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路交口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

日本知名美容护理专家推荐 干毛巾搓身体养生解乏

跑步机、甩脂机、跳舞毯……市面上的健身器材五花八门,但买回家后往往就搁置一旁。事实上,健身只要一条毛巾就能轻松搞定。近日,日本美容健康网“Ranger”刊文,介绍了日本知名美容护理专家和田清香发明的“干毛巾锻炼法”,不妨一试。

和田清香解释,利用干毛巾来揉搓皮肤,可以促进血液循环,增进代谢;摩擦还能扩张毛细血管,令血液输送到肢体末梢,有助改善体寒现象;摩擦可刺激调整自律神经功能,增强肠道消化吸收能力,促进肠道蠕动,在消除便秘方面也有帮助;随着血液循环改善,自律神经功能调整,睡眠质量自然得以改善。这套锻炼法简便易行,尤其适合体力不济的中老年人,具体方法如下。

工具:一块1米左右见方的软毛巾。

用法:直接用其揉搓身体即可,力度自行掌握,以表皮泛红、不疼为宜。中老年人由于皮肤耐刺激度较弱,也可以隔着薄衫揉搓,效果一样。

揉搓部位:1.胸口。由接近心脏的胸口部位开始,沿锁骨由内而外向左右两边揉搓5~10遍。2.腹部。以肚脐为中心,顺时针揉搓5~10遍,可温和刺激腹腔内脏,促进基础代谢,消除便秘。3.脊背。上下、左右各揉搓5~10遍,可以刺激肩胛骨和颈部,有助改善体寒和消除脂肪。4.手臂。从手腕向手肘方向揉搓5~10遍。5.大腿。从臀部下端向膝盖内侧方向揉搓5~10遍,可预防“橘皮组织”。6.脚底。捏住毛巾两端,适度用力来回揉搓脚心5~10遍,这里有涌泉穴,刺激该处有助消除疲劳、水肿、体寒等症状。



老人更要吃点肉 过于清淡,易导致肌肉量下降,增加“三高”风险

中国老年学学会老年营养与食品专业委员会主任委员付萍表示,上了年纪后,老人的能量需求明显下降,但蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求量反而增加,如果盲目吃素,蛋白质摄入严重不足,会造成以下不良后果:抵抗力下降,容易患其他疾病,病程和病后康复时间延长;肌肉量下降,容易摔倒,且一旦摔倒,骨骼缺乏肌肉保护,易发生骨折,恢复缓慢;肌肉是最大的代谢器官,一旦失去肌肉,蛋白质、糖、脂肪的代谢也会出问题,从而出现糖尿病、高血压、高血脂等。因此,老人更要适当地喝牛奶、吃鸡蛋、吃肉。

关于吃肉,老人常有以下几种疑问。

疑问一:吃豆腐、喝豆浆也能补充蛋白质,为何还要吃肉?答:不同食物中的蛋白质,其氨基酸组成各不相同。谷类食物的蛋白质中赖氨酸比例较低,豆类食物则是蛋氨酸较低,而鱼、禽、蛋和瘦肉中,这两种氨基酸含量比例都较高,其蛋白质营养价值就高。

疑问二:老人如何选择各种肉类?

答:鱼、禽类与畜肉相比,脂肪含量相对较低,不饱和脂肪酸含量较高,特别是鱼类,对预防血脂异常和心脑血管疾病等有重要作用,因此老人宜将鱼、禽肉作为首选肉类食品。

疑问三:哪种畜肉适合老人吃?

答:猪、牛、羊肉是我国最常吃的畜肉,各有特点。猪肉虽然脂肪含量较高,但维生素B1含量丰富;牛肉虽然脂肪含量较低,但饱和脂肪酸含量较高;羊肉胆固醇、硒、钙等含量较多,但其他营养素却不如猪肉和牛肉多。因此,老人最好掌握肉食多样化原则。

建议老人每日摄入鱼虾、禽肉50克~100克,畜肉50克,蛋类25克~50克。值得提醒的是,吃肉时,要和谷类、豆类搭配同食,且食物种类越丰富,发生“互补”的机会越多。肉类食物应分散到每餐中去,不宜集中食用。