



X 新说

改变不良生活方式 预防“吃出来的癌症”

不少癌症的发病与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,不嚼槟榔,使用公筷公勺,勤换筷子,剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛教授表示,“趁热吃”是不好的生活习惯,长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜,增加癌变风险。高度白酒也会烧灼食道,损伤黏膜上皮,甚至引发癌变。

田艳涛建议,即便在家吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德,但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说,饭菜被唾液污染后,会加速变质,亚硝酸盐含量也会上升,不宜再食用,应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完,应当提前从锅内盛出,及时放进冰箱,不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说,如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状,要想最近有没有什么不好的生活习惯,有没有什么烦心事。

“不良情绪会通过神经体液反射,让胃黏膜分泌一些炎症介质。长期情绪不佳,这些炎症介质就会长期存在,造成胃黏膜的糜烂,甚至溃疡。”田艳涛说。

田艳涛介绍,大部分早期胃癌是通过体检发现的,建议从40岁开始,每3至5年做一次胃镜检查。胃癌高危人群可适当提早检查,并缩短间隔。 ■ 据《科技日报》

T 提醒

想缓解高血压多食茶和苹果

英国雷丁大学、剑桥大学和美国加州大学戴维斯分校等机构的营养学家测量数万名英国居民饮食后发现,食用的食物和饮料(包括茶、苹果和浆果等富含黄烷醇)的人血压较低。

这一发现支持来自于饮食的黄烷醇在健康和营养方面的益处,如果在日常饮食中增加对黄烷醇的摄入量,就有望从总体上降低心血管疾病的发生率。 ■ 据《中国妇女报》

升糖快能量高 烤红薯别多吃



数据显示,煮红薯的升糖指数GI是77,烤红薯GI则直接飙升到94,接近葡萄糖(100),因为烤的过程中部分蔗糖转变成了升血糖更快的麦芽糖。因此,对于血糖高的人,建议首选煮红薯,但也要少吃。吃红薯时最好搭配淀粉含量低、升血糖慢的食物,如叶菜、瓜茄类蔬菜以及鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质食物。

此外,血糖不高的人也不要吃太多烤红薯,除了升糖快外,红薯烤后失水,单位重量能量更高,吃完容易转化成脂肪堆积,让人长胖。

■ 据《中国妇女报》



畏寒怕冷喝红茶 口燥咽干饮绿茶 辨清体质喝对茶

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有所不同:绿茶属不发酵茶,富含叶绿素、维生素C,性凉而微寒;白茶是微发酵茶,温凉平缓,不过,“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功效;黄茶属部分发酵茶,性寒凉;乌龙茶属于半发酵茶,性平,不寒亦不热,属中性茶;红茶为全发酵茶,性温;黑茶属于后发酵茶,茶性温和,滋味醇厚回甘,刺激性不强。根据《中医体质分类与判定》中体质和常见表现,推荐饮用的茶叶种类也各有侧重。 ■ 据《生命时报》

平和体质。平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润,精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

气虚体质。气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

阳虚体质。表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质。这类人群的特点是内热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

血瘀体质。这种体质的人多面色黯淡,舌质暗紫,或舌边、舌尖舌中有瘀斑,身体常有刺痛,皮肤呈鱼鳞样改变,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

痰湿体质。这类人多体形肥胖,腹部肥满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

湿热体质。这类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

气郁体质。体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

特禀体质。这是由遗传因素和先天因素所造成的一种特殊状态的体质,通常表现为易对药物、花粉、季节等过敏。这类人群不宜喝浓茶。

总的来说,大家可以根据茶的温凉偏性来选择:阴寒体质,如时常畏寒的人,适合喝温性茶;阳性体质,如容易燥热的人,适合喝凉性茶;正常体质,阴阳均衡,就顺应时节喝茶,无论哪种体质,最关键的还是要保持心态平和,按照自然简单规律的方法去生活,不然过犹不及。

Q 前沿

我国最新研究显示 “O”型血心梗风险低

多项研究发现,血型与心血管疾病发病率存在密切关联。美国《转化医学年鉴》杂志刊登我国一项最新研究发现,与非O型血(A型、B型和AB型)人群相比,O型血人群罹患心梗的风险更低。

多项研究也证实O型血降低心梗的优势。荷兰格罗宁根大学对136万多名参试者分析发现,非O型血人群罹患心脏病及心梗的风险比O型血人群高出9%。

■ 据《生命时报》

M 美味

腐竹蒸鳊鱼片

食材:腐竹80克,桂鱼1条,姜葱调料适量;

做法:腐竹用水先发好铺在碟子上,鳊鱼切片摆放整齐,蒸10分钟后淋上蒸鱼酱油,撒上姜葱椒丝,最后浇上热油即可。

营养贴士:腐竹含有丰富的蛋白质、脂肪、糖、碳水化合物等多种营养成分,可为人体提供均衡能量。

鳊鱼性平、味甘,具有补脾肾、健脾胃、养气血的功效,有助增强食欲、提高人体免疫力。 ■ 据《广州日报》

芦笋蘑菇滚瘦肉汤



主要功效:健脾开胃、利水通淋

推荐理由:春季保健

材料:芦笋150g、蘑菇50g、瘦肉50g、生姜适量(2~3人量)。

烹调方法:芦笋洗净后斜切备用;瘦肉洗净切片后可用少许食盐、生粉腌制10分钟,锅中放入清水1.5L,大火煮开后放入芦笋、瘦肉、姜片,然后改小火煮10分钟,最后根据个人口味加入食盐、葱花、香油等调味食用。 ■ 据《广州日报》

Y 养生

小坚果大营养 坚果应该这样吃



每当逢年过节,亲友欢聚,坚果一定会如约出现在家家户户的桌上。那么坚果应该怎么吃呢?

首先,坚果应该每天吃。《中国居民膳食指南》指出,人体平均每日需要摄入大豆及坚果类25~35g。

其次,坚果最好搭配着吃。不同的坚果含有不同营养,混着吃更能补充人体每日营养所需。

此外,吃坚果一定要选新鲜的。坚果中富含不饱和脂肪酸、蛋白质、膳食纤维、微量元素等营养成分,其中核心营养成分不饱和脂肪酸容易氧化,不新鲜的坚果口感差,营养流失,且对人体有害。 ■ 据新华网