



M 美味

栗子虫草花炖乳鸽



材料:栗子 200g,乳鸽 2只,虫草花(干)20g,瘦肉 50g,生姜 2片(2~3人份)。

制作方法:把乳鸽洗净斩件,栗子去壳和皮,切成两半,虫草花稍冲洗,瘦肉稍切几块;把所有备好的材料放入大炖盅内,加水至八分满,炖1.5~2小时,加盐调味即可。

主要功效:益气健脾,补肾强筋。

推荐理由:深秋渐冻,虽适合补,但不宜大补,平补为宜。 ■ 据《广州日报》

C 常识

手脚有虫爬感防糖尿病

手脚有“虫爬感”,提示糖尿病人的神经系统在高糖环境的浸泡下,发生了退行性改变,即引起了末梢神经病变,严重时四肢会有麻木、灼热感,后期甚至受伤出血也会全然不觉。控制血糖,是治疗手脚“虫爬感”的基础。 ■ 据《老年日报》

皮肤敏感,慎用冰凉贴

冰凉贴通常采用高分子亲水凝胶和植物精华制作,天热时使用可以镇静舒爽,孩子发烧时能快速降温。但如果皮肤非常敏感,使用之后就可能产生过敏反应。 ■ 据《广州日报》

Z 支招

睡不好?热水澡和厚毛毯安排上



睡不好、睡不着,有什么简单的、不用吃药就能有个甜觉的好办法?有两项研究支招:盖的毛毯厚一点,或者睡前洗个热水澡,就可以睡个好觉啦!

瑞典卡罗林斯卡医学院学者发表的研究发现,睡觉时仅仅让盖的毛毯重点就有助于改善睡眠,而且还能减轻抑郁和焦虑症状。

这项研究共纳入了120位失眠超过2个月的成人,一组人盖的毛毯是6至8千克的加重毛毯,另一组人用的是1.5千克的化纤毯。

结果发现,盖厚毛毯的人有42.2%在4周后失眠得以缓解,而盖化纤毯的人仅有3.6%缓解。

关于睡前洗澡的问题,美国得克萨斯大学学者通过对5322项研究梳理发现,如果睡前1至2小时洗一个40℃至42.5℃的温水澡,有助于尽快入睡,而且改善睡眠质量。

研究者表示,洗个热水澡,有助于调整“温度昼夜节律”,改善血液循环,增强身体散热能力,降低核心体温,进而促进睡眠。 ■ 据《北京青年报》

用“健康食物”当零食就“健康”了吗?



零食不仅孩子们爱吃,也是许多大人的所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。 ■ 据人民网



吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应把零食计算在内。

有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。

健康吃零食,注意这几点

第一,应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己的零食,并控制摄入量。如果三餐能量摄入较少,且对能量需求较高,可以考虑选择富含蛋白质、碳水化合物的零食加以补充;如果已步入超重或肥胖“行列”,则需要控制能量摄入,避免糖和脂肪含量较高的零食,或杜绝零食;如果三餐中蔬菜、水果摄入较少,可以选择蔬菜、水果作为零食。

第二,宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲。看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。

第三,在同类零食中应选择能量较低的,以免能量摄入过多。

第四,吃零食后要注意口腔卫生,尤其是儿童青少年,应养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口的习惯。

S 释疑 非感染性炎症吃头孢没用

很多人认为头孢是对付炎症的利器,这是一种误区。因为炎症分为感染性炎症和非感染性炎症,对于非感染性炎症,吃头孢是没有效果的。

感染性炎症是致病菌侵入到人体内部包括血液、器官等产生了感染的情况,如细菌感染导致的炎性化脓。引起感染的致病菌包括病毒、细菌、真菌等多种病原微生物。头孢多用于这类感染性炎症。

非感染性炎症是相对于感染性炎症而定义的,是指在病变部位有炎性的反应,比如疼痛、肿胀、活动受限,但并不是由于细菌或其他病菌的感染所致,病理检查和组织切片找不到任何微生物侵害的迹象。比如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、皮炎、血管炎等,这些疾病是由于自身过度的免疫反应产生了大量的免疫细胞和炎症因子从而导致组织损伤,在病变部位产生了炎症的反应,但都属于非感染性的炎症,因而用头孢这类的抗生素治疗无效。 ■ 据《健康咨询报》

Y 养生

秋吃山药 胜过补药 用这4种吃法 效果可以更好

说到秋季进补,山药绝对是最佳选择。山药不仅白暂粉糯,清香润脾,而且还能美容养颜,提高人体免疫力。最关键的是,山药百搭,做法多样,营养又美味,与不同食材搭配都产生不同的滋补和养生疗效。下面就推荐几种山药好吃又养生的做法。 ■ 据医药健康网



炒山药 在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒,因加热时间短,所含营养成分,尤其是维生素C丢失得较少。比如素的有山药炒木耳、西红柿炒山药,荤的有山药炒肉片、山药炒腰花、山药炒虾仁、山药炒鸡丁等。

清蒸山药 如果是大病初愈,没什么胃口,可以选择最简单的清蒸做法。将山药去皮,切段,放入锅中蒸熟,然后蘸白糖食用,清鲜绵软,香甜可口。这种吃法口感软烂,也适合慢性病患者,如高血压、胃病等患者食用。喜欢甜品和体质虚弱的女性也可以把山药在水中焯一下,浇上熬好的蜜汁,可以滋阴养血。

煲山药粥 煮粥时放入山药块,再加上几颗撕开的红枣,孩子和老人最适合吃。因为这两类人群的牙口都不太好,而且消化系统比较弱,而山药粥十分易于消化,跟红枣搭配,可强化健脾养胃的功效,特别适合脾胃虚弱或消化不良的人。此外,根据个人喜好,还可以做花生山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

炖山药 山药炖土鸡,健脾和胃,适于秋冬滋补。将山药切成段,用高压锅将鸡块稍蒸三成熟后,倒入山药段并加入枸杞等辅料,再用微火烧20分钟即可。山药炖排骨,滋肾益精。将排骨用热水氽烫之后洗净,再放入锅中加水煮20分钟,放入切好的山药,加上其他材料并调味,再以中火继续熬煮15分钟即可。

D 前沿

高血压 糖尿病 对年轻人的杀伤力更大

上海瑞金医院宁光院士等对近20万国人的研究发现,高血压是导致我国居民心血管病发病最重要的危险因素,其次是慢性肾病和糖尿病。慢性肾病则明显增加了全因死亡风险。

研究选择了12个可纠正的危险因素,包括社会经济和心理指标(教育程度和抑郁)、生活方式(吸烟、不健康饮食、饮酒、身体活动少、睡眠时间不适宜)和代谢异常(肥胖、糖尿病、高血压、高血脂症和慢性肾病)。其中,研究发现,代谢异常对年轻人群影响较大,可导致40至55岁人群52.4%的心血管病事件。 ■ 据《北京青年报》