

糖友易缺三种微量元素

糖尿病是一种生活方式病,营养学家认为这和营养素的摄入不均衡有关,糖友易缺铬、锌、硒三种微量元素,在日常饮食中应有所偏重。

铬

铬已经被证实是一种能有效防治糖尿病的营养素。铬的缺乏使得葡萄糖代谢中的酶活性下降,容易导致胰岛素抵抗,不利于病情控制。通过食物补充铬元素可降低对胰岛素或口服降糖药的需要量。长期食用精加工食品和蔗糖,会促进铬的排泄,造成铬缺乏。铬的最好来源是肉类,特别是动物内脏如肝脏等。酵母、未加工谷物粗粮和奶酪也提供较多的铬。

锌

锌可提高胰岛素稳定性,调节胰岛素的降糖作用。如果体内缺锌,会直接影响胰岛素的合成和活性。此外,缺锌会导致免疫力降低,加重糖尿病的病情。含锌较多的食物主要集中在海产品和动物的内脏中,比如生蚝、扇贝、猪肝等。植物性食物中含锌较多的包括蕨菜、可可、莲子、花生、山核桃等。主食中糙米含锌量也较高,但如加工过细会造成锌的大量丢失,这是因为锌主要存在于胚部和谷皮之中。因此,不宜长期食用精制米、面,以防锌缺乏。

硒

患有糖尿病性视网膜疾病的糖友,通过补硒,可以一定程度上减轻视网膜受到的损伤。硒还能促进细胞摄取糖的能力,具有类似胰岛素的调节糖代谢的生理活性。富含硒的食物很多,豆类食物有炒白南瓜子、花豌豆、芸豆、黄豆等;谷类有小麦胚粉、玉米面等;蔬菜类有香菜、油菜、菠菜等;水果类有桑葚、桂圆、苹果等;蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等;肉类有猪腰子、猪肉、鸭肝和鸡肝等;鱼虾类有鱿鱼、海蟹等。

马小惠

夏天这些防暑习惯不科学

洗冷水澡

夏季天气炎热,人的毛孔都处于张开的状态,这样一旦有冷水入侵,会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起各种疾病。还可能刺激到关节部位,进而引发关节疼痛。

正确措施:热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于身体排热。夏天该出汗时出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。

赤膊图凉快

不少人认为衣服穿得越少越凉快。其实并非如此。一般来说,衣服覆盖面积越小,身体散热也越快,因而愈觉得凉爽。但研究表明,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而盛夏酷暑之日,最高气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而酷暑天赤膊会感觉更热。

正确措施:越是暑热难熬之时,越不应赤膊,女性也不要穿过短的裙子。

大量吃冷食

天气炎热,适量吃些冷食或喝些冷饮能起到一定的解暑作用,但过多食用会使胃肠温度下降,引起不规则收缩,损伤脾胃或导致胃肠功能紊乱,诱发腹痛、腹泻等病症,还会使毛细血管受冷收缩,导致肺部血流不畅,诱发咳嗽。脾胃功能逐渐衰退的老人、胃肠功能发育尚不健全的小儿以及慢性胃肠疾病患者更应注意节制冷食。

正确措施:夏季饮食清淡点好,注意膳食均衡,凉白开和绿豆汤易被人体吸收利用,能起到较好的防暑降温作用。



空调狂吹

在炎热的夏季,因为人们长时间使用空调,凉风劲吹,导致面瘫患者明显增多。主要是因面部神经的血管因受风寒发生痉挛导致神经组织缺血、水肿,受压迫而致病,患者常无法控制自己的面部表情,有的还口眼歪斜。久居空调房间,会令人感到头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力身倦,还会有类似着凉感冒的症状,甚至会降低人体的抗感染能力,这就是“空调病”。

正确措施:使用空调的时间不宜过长,更不宜通宵开着空调睡觉;室内温度不要调得过低,以免与外界气温相差过大;房间内要保持清洁卫生,禁止在室内吸烟。患有冠心病、高血压、动脉硬化等慢性疾病的病人,尤其是老年人和关节痛患者,不要长期呆在空调屋里,入睡后最好关上空调。

于兴娟

预防血管堵塞,多吃“清血食物”

血管堵塞会影响血液流动,让身体各个脏器缺血、缺氧,严重时还可能诱发心梗、脑梗等危重疾病。预防血管堵塞,吃点啥好?

血脂也有“好”“坏”之分,只有调节好血脂平衡,才利于清除血栓。调节血脂平衡,可以补充 α -亚麻酸,降低动脉硬化指数。研究证实, α -亚麻酸能清除血液垃圾,降低胆固醇,还可以增加血管通透性,清除对心血管有害的物质,保护心血管系统的健康,显著改善血脂状态,减少血液垃圾在血管壁上的残留,减少血栓发生概率。日常补充 α -亚麻酸,可选择植物油。富含 α -亚麻酸的食物有有机苏子油、有机亚麻籽油等植物油。其中,有机苏子油中 α -亚麻酸含量达67%左右,是 α -亚麻酸的重要来

源之一。此外,想要预防血管堵塞,还可以多吃以下几种“清血食物”:

茄子 茄子含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,降低毛细血管通透性,防止毛细血管破裂,对防止小血管出血有一定作用。

大蒜 大蒜也是一种很好的清血食物,大蒜可以帮助人体消除寄存在血管中的脂肪,有着明显的降脂作用,是一种防治高血脂和动脉硬化的“良药”。

黑豆 黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的作用。

边红恩

利水消肿说冬瓜



冬瓜是一年生攀援草本葫芦科植物冬瓜的果实,亦名冬瓜、枕瓜、白瓜、地芝,全国各地均有栽培。冬瓜味淡爽口,独具清香,现在全年均有供应,夏季食用更佳,是利水消肿之“良药”。

现代药理研究证实,冬瓜中含有蛋白、糖、钙、磷、钾、钠、铁等,还含有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸和维生素C等多种维生素以及粗纤维。

冬瓜性寒,入肺、大小肠和膀胱经。有利水消

肿、清热解暑、消暑止渴、化痰止咳之功效。特别是利水消肿的功能很强,多用于治疗水肿胀满、咳嗽多痰、暑热烦渴、泻痢痔漏、疖肿疔子等症,解酒毒、鱼毒。

冬瓜钠盐低而钾盐含量高,对高血压、肾病、浮肿等患者最为适合。一般可用60~120克煎汤内服,也可煨热或捣汁用。

冬瓜全身都是宝,冬瓜皮、冬瓜子都是常用良药。冬瓜皮是吃冬瓜削下的外层果皮,可利水消肿(多配桑皮、茯苓皮、白茅根等),多用于治疗水肿、腹泻、痲疹等症;取冬瓜500克煎汤洗患处,可治疗痔疮疼痛、夏季疔子等。冬瓜子含皂苷、脂肪和瓜氨酸等,是润肺化痰、消痲利水之良药,多用于痰热咳嗽、肺痲肠痲(肺脓肿、阑尾炎等)等。此外,冬瓜叶(治消渴、泻痢、肿毒)、冬瓜藤(治肺热痰火)、冬瓜瓢(治烦渴、水肿、淋病、痲疹)均可入药。下面介绍几个冬瓜常用食疗方。

1. 冬瓜鲤鱼汤 冬瓜500克,鲤鱼250克,煮烂不加食盐,吃鱼喝汤。适用于水肿胀满、消化不良等。

2. 茅根四皮饮 冬瓜皮30克,桑皮12克,陈皮6克,茯苓皮10克,益母草30克,白茅根30克,苏叶15克,水煎服,每日1剂。适用于急性肾炎浮肿。单用冬瓜皮(干品)60~120克煎汤当茶饮,适用于水肿腹胀。

3. 冬瓜赤豆汤 冬瓜500克切片,赤小豆30克,加水适量共煮汤,不加盐或加少量盐,食瓜喝汤。适用于急性肾炎浮肿尿少者。

4. 冬瓜薏米粥 冬瓜500克,薏米30克,赤小豆30克,粳米适量,共煮粥。有健脾利水消肿之效,适用于慢性肾炎和脾虚水肿等。

5. 冬瓜子冲剂 冬瓜子15克,捣烂加红糖适量,开水冲服,每日2次,适用于咳嗽多痰和小儿百日咳。

孙清康