

美味的蘑菇,你吃对了吗?



可食用蘑菇营养丰富、味道鲜美,受到大家的喜爱。它种类繁多,如香菇、平菇、金针菇、口蘑、草菇、猴头菇等,都是市场上的常见品种。今天,让我们把美味蘑菇端上餐桌。

蘑菇营养价值高

可食用蘑菇的营养价值高,是典型的低脂高蛋白食材。其蛋白质含量较高,氨基酸种类齐全,优于大部分蔬菜、水果;但它的脂肪含量较低,所含的脂类物质主要包括脂肪酸、植物甾醇和磷脂。其中不饱和脂肪酸的含量高于饱和脂肪酸,且以对人体非常有益的亚油酸为主。

除此之外,蘑菇含有B族维生素、维生素D等多种维生素和钾、钙、镁等矿物质,以及多糖类、膳食纤维、核苷类等成分。以金针菇为例,其游离氨基酸含量高达20.23%,富含精氨酸和赖氨酸以及多种矿物质和维生素,能促进身体健康和智力发育,被称为“增智菇”。鲜蘑菇滑嫩肥厚,只需稍作烹饪,口感不输肉类,好吃热量又低,尤其适合需要控制体重的朋友。

蘑菇中有“提鲜”物质

在小鸡炖蘑菇、香菇扒油菜等菜肴中,蘑菇看似是配菜,可离了它,整道菜都会黯然失色。

蘑菇的鲜美与它所含的多种风味物质关系密切,如可溶性糖是产生甜味的主要成分;在氨基酸中,谷氨酸与天门冬氨酸是鲜味物质,它们与蘑菇中的呈味核苷酸协同作用,让鲜味交织重叠,所以可食用蘑菇的味道才会如此鲜美。

科学选购和食用蘑菇

新鲜蘑菇含水量高、呼吸强度大,存放过程中易滋生腐败菌等微生物。在选购蘑菇时,大家要到正规的商场、超市购买,挑选形状完整、肉质厚实、表面干爽的蘑菇;购买后及时冷藏保存,尽快食用。

如果发现蘑菇表面出现黏液、颜色变深、软塌出水、有异味,甚至出现开伞和褐变等变质现象,大家就不要再吃了。另外,对菌菇类食物过敏的人群要慎食蘑菇。

来源:老年健康报 文:山东省中医院 马选微

为什么牙不好,疾病满身跑?

健康教育

俗话说,牙不好,疾病满身跑。为什么口腔疾病会影响全身健康?治疗口腔疾病为何宜早不宜迟?不同年龄段孩子的口腔保健措施是什么……

口腔疾病对全身健康有什么影响?

口腔疾病是可能会危及全身健康的。口腔是消化道和呼吸道的入口,一旦受阻,机体的营养供应便直接受限,当牙齿缺失或因龋坏、松动而影响进食时,胃肠道负担会相应加重,吸收效率减低导致机体营养不良,口腔的外伤、肿瘤也会影响进食甚至呼吸。此外,当口腔里出现如牙周炎、智齿冠周炎、颌骨骨髓炎、间隙感染等疾病时常会引起全身症状。

已有文献证明,重度牙周炎患者患冠心病的风险明显增加。细菌引起龋病或者牙周感染等也可引起一过性菌血症,从而可能导致动脉粥样硬化、心肌炎、关节炎等。牙周病与糖尿病也可相互作用。

此外,当我们正常的咀嚼、言语等因为牙疼或者缺牙而受到影响的时候,生活质量也会受到影响。

全身的疾病在口腔都有哪些表现?

血液系统方面,贫血、白血病等可能会出现口腔溃疡、出血、牙龈变化等;克罗恩病、溃疡性结肠炎等也可引起口腔溃疡;免疫系统疾病如干燥综合征则出现口干、唾液腺肿大、猖獗龋等。

为什么说“小洞不补,大洞吃苦”?

有些人可能认为我这牙还能用,不需要着急去治。其实,牙齿有问题要尽早治疗。当牙洞比较小的时候,是浅龋坏,可能不会有太明显的症状,有些只有通过定期口腔检查才能发现,这时通过充填治疗就能防止坏的部分继续扩大。

当牙洞逐渐扩大,侵犯到牙神经的时候,就会出现牙齿疼痛、牙洞塞牙等情况,这时候就需要把已经感染的牙神经去掉,俗称“杀神经”,也就是“根管治疗”。

如果再继续拖下去,牙齿坏的地方已经侵犯到牙根甚至引起周围骨吸收,保不住牙齿时,就只能拔掉了。而恒牙只有一副,坏了不能再生,这个时候只能通过种植牙或者假牙修复缺失牙了,费用更高也更麻烦。所以,不同阶段的坏牙也对应不一样的治疗和费用,要尽早治疗,省时、省事又省钱。

孩子乳牙坏了不用治,等换牙就行了。这种观点对吗?

这种观点是错误的。有些乳牙会一直到12岁左右才脱落,陪伴孩子很长时间,不治疗会影响孩子进食,甚至导致营养吸收和身体发育出现问题。而且,乳牙下方就是恒牙,当炎症波及乳牙牙根周围的时候很容易对下方恒牙胚产生影响,从而导致恒牙长出来也有问题,甚至会影响颌面部发育从而影响到外形。所以,一旦发现孩子牙坏了要及时接受治疗。

为什么说,治疗口腔疾病宜早不宜迟?

只要生病就需要尽早治疗。比如,常见的牙周病就是从清洁不到位导致牙龈红肿,进而导致牙龈炎发展而来的。在牙龈炎阶段还没有牙槽骨的破坏,通过洗牙以及正确的刷牙、用牙线去维护便能够阻止疾病进展。但是如果放任不管,骨头也受到牙龈炎症侵蚀,便进展到了牙周炎,即便通过牙周治疗控制炎症,但吸收的骨头和萎缩的牙

龈却长不回来了,口腔内也会出现牙齿松动等情况。如果这时还继续放任不管,牙齿将慢慢脱落,就会出现“老掉牙”现象。

另外,口腔内的有些肿瘤如果及时发现、早期治疗,切掉即可。有些癌前状态可以通过药物或者激光进行治疗避免手术,而有些患者因为一开始没有重视或者不了解而耽误了治疗,导致就医时肿瘤已经出现颌骨侵犯,甚至颈部或者全身其他部位转移,这个时候不仅手术大、花费高、后续需要放化疗,甚至也极大降低了生存率。

不同年龄段孩子的口腔保健措施是什么?

不同年龄段的孩子,应当采取不同的恰当且有效的家庭口腔保健措施。

婴儿期(0-1岁)清除菌斑应从第一颗乳牙萌出开始,早期的清洁工作要靠家长来完成。即父母在手指上缠上湿润的纱布,轻轻清洁孩子牙齿和按摩牙龈。需说明的是,选择一个软毛且适合孩子的牙刷,经湿润后使用也是可以的。不要使用牙膏,因为牙膏的泡沫会引起孩子反感,还存在吞咽氟化物的可能。建议孩子第一次口腔检查时间,是在大约第一颗牙齿萌出时或最迟在孩子满1岁之前。

幼儿期(1-3岁)如果孩子此前没刷过牙,则提倡此时开始刷牙,以祛除菌斑。在孩子3岁左右,才可以使用儿童含氟牙膏。每次刷牙可用小豌豆大小的牙膏。单靠孩子自己是不能清除菌斑的,刷牙主要还是靠父母来完成。

学龄前期(3-6岁)这一时期的孩子正处于刷牙能力显著提高的阶段,但父母仍然要必须继续帮助孩子刷牙。虽然这个年龄的孩子有能力能咳出、吐出牙膏,但仍要注意氟化物的吞咽问题。每次刷牙用豌豆大小的儿童含氟牙膏就足够了。此外,建议使用牙线来清洁牙齿之间的接触区域。

学龄期(6-12岁)这一时期的孩子有较强的责任心,大多能自己进行口腔保健,但父母仍需参与。不过,父母的职能应该由帮助清洁转变为积极监督。在这一阶段的前半期,大多数孩子能够自己刷牙和使用牙线,父母需要定期仔细检查孩子的牙齿是否清洁干净。这一时期的孩子有很好的咳出、吐出能力,不必担心吞咽氟化物这一问题,所以使用含氟牙膏也是必需的。此外,建议增加刷牙和使用牙线的频率。

青少年期(12-18岁)不良的饮食习惯和青春期激素的改变增加了青少年患龋和牙龈炎症的危险。因此,对于家长继续帮助和指导青少年顺利度过这段特殊时期是非常重要的。家长要继续加强对孩子口腔卫生保健的指导。增强青少年关于口腔知识的了解,将有助于激发他们养成良好的口腔卫生习惯。

来源:健康中国

