

专家问诊

今日腊八节 腊八粥你真的喝对了吗

小米、黄豆、花生统统pick起来

■记者程雪

今天(1月10日)是腊八节,古人有祭祀祖先和神灵,祈求丰收吉祥的传统,也逐渐形成了喝腊八粥的习俗。从现代营养学的角度来看,腊八粥的健身营养功能非常好,是“食疗”佳品,有和胃、补脾、养心、益肾、利肝、消渴、明目、通便等作用。本期邀请浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科主管营养师、国家注册营养师汪丽谈一谈腊八粥原料的营养,适应人群和不适人群,教你腊八粥的正确打开方式。

快快pick这些营养原料

无论是腊八粥还是腊八饭,都有丰富的原料。汪丽介绍说,腊八粥的主要原料为谷类,常用的有大米、糯米和薏米。大米能够为人体提供碳水化合物、蛋白质、热能。碳水化合物中的葡萄糖进入人的大脑,可以为大脑提供能量,提高人的注意力和精气神。糯米具有温脾益气的作用,适于脾胃功能低下者食用,对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。“我推荐大家做腊八粥的时候

放一些小米。”汪丽说,不要看小米小小一粒,它是粮食中蛋白质含量最高的,而且小米富含胡萝卜素,有明目的功能。

豆类也是腊八粥中常见的原料之一。一碗热腾腾的腊八粥总是有红豆、绿豆、黄豆、黑豆等五颜六色的豆类。“不同的豆类能为人体提供不同的营养。”汪丽说,以黄豆为例,富含大豆蛋白、大豆异黄酮、卵磷脂、多不饱和脂肪酸、膳食纤维,有助于调节血脂,通俗来说就是降低坏的胆固醇,保护好的胆固醇。绿豆中含有蛋白质、维生素、磷、钙、铁等,有抗氧化、利尿、平稳血压的功效。黑豆富含铁、硒、维生素等,有抗衰老、调解免疫力的功效。

不可小看腊八粥中果仁的食疗作用,花生和核桃是不可缺少的原料。这两位好搭档都能为人体提供不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素B1、维生素B2、维生素E等营养物质,其中不饱和脂肪酸有助于降低心血管疾病,保护血管。

腊八粥营养价值秒杀白粥

腊八粥中各种各样的豆类富含膳食纤维,可以促进肠道有益菌

群增殖,促进肠道蠕动,改善肠道微环境,促进人体排便,降低患肠道肿瘤的风险。

腊八粥中各种各样的配料营养成分都非常高,在相同能量的条件下,腊八粥中的B族维生素,以及钾、镁、铁等元素的含量要高出白米粥2-3倍。尤其是豆类中富含类黄酮、花青素、类胡萝卜素可以帮助人体抗氧化,降低胆固醇,减少患心血管疾病的风险。

吃掉一碗白米粥和吃掉一碗腊八粥相比,觉得哪个更饱?大多数人会选择腊八粥。“这正是腊八粥的另一个优点——饱腹感强。”汪丽说,腊八粥有颗粒感,属于粗加工食物,比白粥、馒头等精加工食物的饱腹感更强。此外,这种颗粒感还能促进人进食的时候细嚼慢咽,有利于胃肠道的养护。

对于糖尿病人而言,腊八粥这种全谷物食品有利于管理血糖,但也要控制总摄入量。

喝了这么多年的腊八粥,你喝对了吗?

腊八粥的原料多,选择也多,喝了这么多年的腊八粥,你喝对了吗?

对于代谢力强,需要补充能量和营养的青少年和年轻人群体,汪丽建议一周吃2-3次腊八粥这类杂粮粥,不要一直吃精加工的即食食物。对于课业压力、工作压力大的群体,建议早餐吃杂粮粥,再配牛奶、鸡蛋、肉包或菜包,早上吃得好,才能精神一整天。

很多人在做腊八粥的时候喜欢加红枣、白糖等配料,这些显然不适合糖尿病人。汪丽还提醒糖尿病患者,用小米、燕麦米代替糯米做腊八粥,少放一些像花生、核桃等热量高的原料,还可以放一些蔬菜粒(丁),这样有助于控制血糖。

3岁以下的儿童饮食需要精细一些,所以不要总给他们喂腊八粥,最多一周吃一次少量杂粮粥。孕妇原则上是可以吃腊八粥的,但有些恶心呕吐的孕妇,尽量把粥熬得稀一点。对于月份大的孕妇,肚子大起来,胃被“抵上来”,吃腊八粥可能引起胀气。

对于上了年纪的老人,他们的肠胃功能往往不好,所以做腊八粥的时候配料尽量少一些。久病之人也是同理,他们往往肠胃、胃口都不好,配料多而杂的腊八粥反而会降低其食欲。

健康资讯

浓情腊八节 幸福伴“粥”围

■陆贻、袁峰

年关将近,为了慰藉“留浙过年”的广大业主的思乡之情,结合中华民族的传统节日腊八节,浙建集团所属浙江浙建实业发展公司党总支近日在保亭人家小区开展“浓情腊八节,幸福伴‘粥’围”送温暖活动。

一碗腊八粥,暖身又暖心。业主们捧起热气腾腾的腊八粥,边吃边点头称赞,“这天虽然冷,但喝上一碗热乎乎的腊八粥,人都暖和起来了,味道真不错,给我再来一碗呗!”

粥道真不错,给我再来一碗呗!”聊起了家常,气氛和谐又融洽,为这个寒冷的冬日注入了一份

暖意和幸福。

“过了腊八就是年”,腊八节是我国的传统节日,在这一天,喝一碗热腾腾的腊八粥,饱含着温暖、圆满、和谐、吉祥、健康、感恩、欢喜等美好寓意。

据悉,这些腊八粥是浙建实业公司在所属杭州建设大厦、建工大厦和长城大厦等7个食堂于活动当天凌晨精心熬制好,用保温设备分别运送到在杭各个项目部,确保腊八粥既新鲜又营养美味。

保亭人家是杭州市政府民生实事项目之一,是西湖区首个业主王师傅满脸笑意地说。粥香四溢中,喝粥的人们彼此也聊起了家常,气氛和谐又融洽,为这个寒冷的冬日注入了一份

健康达人

倒立健脑又健身

■孙丽丽

我躺在床上双脚搭在墙上练倒立,这时母亲开门进来,笑着问我在练什么功?我说在练倒立,跟朋友学的。

由于长期坐在电脑前工作,时间长了就感觉头晕,头顶发木。前些日照镜子,居然发现头顶部生有不少白发,让我倒吸了几口凉气,怎么会衰老得这么快!大概长期坐立脑部供血不足吧。

好友对我说,你试试练倒立,对健脑很有好处。每晚临睡前,我就倒立一会儿,感觉挺好的,头不再晕了,而且头脑清爽思维也敏捷了。这种倒立,先是仰卧,头部、双肩及上臂着地,双手支撑起躯部和躯干,向上伸展双腿,使躯干和双腿在一条线上,和地面呈45度角。几分钟,或十几分钟,然后再慢慢放下,倒立的时间由练习者身体状况及经验而定。

据资料证明,倒立对健身是有科学依据的:大脑的所有营养

来源于血液,血液是供应大脑营养的唯一渠道,大脑一旦供血不足,就会疲劳,记忆力下降,应变能力差。而倒立,能充分改善大脑的供血量,据说科学家爱因斯坦每当读书工作感到劳累时,便倚墙倒立,借以消除大脑的疲劳。

倒立健身法在国外十分流行,这种方法对失眠、记忆力减退、头发稀少、食欲不振、腰疼、肩膀酸痛、视力减退、精力衰退、全身乏力、便秘、头疼等有着良好的保健作用。倒立可改善全身血液循环,使脑功能增强,反应加快,对中老年人显得更为重要。

倒立,早在汉末,我国古代著名的医学家华佗便创立了五禽戏,以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和姿态进行肢体活动,其中的猴戏,就有倒立动作。从健康角度讲,倒立运动是更有利于健康的自然疗法运动。练习倒立,注意各种姿势的互补,而不一定要追求头倒立、肩倒立这样高难度的动作,以自己感觉舒适的角度为原则。

健康说

期末备考压力大 喝喝茶,解解压

■思佳

寒假在即,期末考试也提上了日程,中考、高考也即将步入冲刺阶段。在日常调护中,除了合理的饮食起居,如何发挥中医药优势,为孩子们的健康保驾护航呢?

健康的胃肠道是助力备考的关键。对于如何保持胃肠道的健康,浙江省中医院全科医学科纪云西教授认为:首先,适合自己的就是最好的。

考前切忌为“营养、益智”等而盲目改变孩子原有的饮食结构,容易导致孩子的胃肠原有的稳态打破,进而引起一系列不耐受的反应,如嗝气、早饱、腹痛、腹泻等。

其次,合理搭配膳食是保证营养充足的关键,适当偏向孩子喜爱的口味,让孩子有充足的营养备考。

同时,适当运动,增强胃肠道蠕动,促进消化。

在这里,纪云西教授为孩子们推荐一款代茶饮。

消食和胃饮:佛手5g,炒麦芽6g,焦山楂6g,玳玳花2g。方中炒麦芽、焦山楂和胃消食开胃,佛手、玳玳花理气和胃。适用于胃纳欠佳、饱不知饥、食后脘胀的孩子。

备考期间,孩子压力都偏大,肝木失于调达,故易横生种种不适,如肋肋胀痛、夜寐不安、急躁易怒、肠鸣腹痛、月经不调等。

纪云西教授认为调达情志是备考前的重中之重。若肝气不得调达,则暗耗阴血,“肝藏血,主藏魂”,肝血不足则不能敛阳入阴,夜寐则不安。

这里,纪云西教授推荐一款代茶饮。

疏肝益智饮:佛手5g,玫瑰花3g,石菖蒲2g,枣仁5g。方中佛手、玫瑰花疏肝理气,石菖蒲开窍益智,枣仁助眠养血。适用于情绪焦虑、急躁易怒、夜寐不安的孩子。

纪云西教授还指出,家长的鼓励、心理疏导亦是重要的助考环节,注意孩子劳逸结合,让孩子自信、阳光地迎接考试。



老人突发窒息,30分钟“抢”回心跳

医生在气管里发现了“凶手”

■淑燕

近日,浙江绿城心血管病医院120院前急救团队接到任务,一名89岁老人在家中晕厥,意识不清、呼之不应、小便失禁,需要急救。

情况危急,120迅速出发!到达现场后,该院院前急救团队队长吴建华发现老人呼吸、心跳停止,瞳孔已经散大,情况非常危急,他立刻着手进行心肺复苏、开放气道。

在清理呼吸道时,他发现老人气管中有很多果冻碎,推测老人是由于果冻堵塞气道,窒息后呼吸心跳停止。经过胸外按压、气管插管、静脉用药、电除颤等心肺复苏术,约30分钟后,老人的心跳奇迹般地恢复了!

在观察期间,老人心跳又出现两次停搏,120团队坚持不懈地进行标准的心肺复苏,努力维持老人生命体征,直到抵达医院急诊抢救。经过有效的抢救,好消息传来,老人目前生命体征稳定,在ICU接受后续的治疗。

据悉,食物团块完全堵塞声门或气管引起的窒息,俗称“噎食”,是老年人猝死的常见原因之一。在急诊科,每年都会收到食物误入气道引发窒息的患者。其中以老年人居多。

专家提醒,老人和小孩吞咽功能差,在吃年糕、果冻等高粘性食品时要特别注意,切记要小口嚼烂后再吞食,避免发生窒息。

健康常识

这个毛病 年轻人“中招”越来越多

■珑俊

甲状腺癌是最常见的甲状腺恶性肿瘤,约占全身恶性肿瘤的1%,包括乳头状癌、滤泡状癌、未分化癌和髓样癌四种病理类型。以恶性程度较低、预后较好的乳头状癌最常见,除髓样癌外,绝大部分甲状腺癌起源于滤泡上皮细胞。发病率与地区、种族、性别有一定关系。女性发病较多,男女发病比例为1:2~4。任何年龄均可发病,但以青壮年多见。绝大多数甲状腺癌发生于单侧甲状腺腺叶,常为单个肿瘤。

近年来,全球范围内甲状腺

癌发病率呈快速上升的趋势,中国的甲状腺癌发病率较其他国家增长更快。

浙江医院内分泌科副主任阮园园副主任医师分析,甲状腺结节以及甲状腺癌发病增高原因主要有这些:

在我国,10%~20%的成年人患有甲状腺结节,其首要原因就是把颈部超声加入了常规体检,一些很小的甲状腺结节,只能用B超发现,不一定是原来发病率很低,而是不知道。

在日常生活中,我们最需要注意的是影像学检查,拍X光片一定要用铅护具保护好喉颈,避免甲状腺被照射。如前苏联的

切尔诺贝利及日本福岛核泄漏事件后,当地就有大量的青少年甲状腺癌的研究报告。

家族性也就是遗传,如在甲状腺癌中有一种很少见的“甲状腺髓样癌”,但某个家族30人都患有这种病。医生在对甲状腺癌患者问诊时,也都会询问患者家庭中的患病情况;

地方性即饮食影响,也就是大家关注的碘的问题。过去由于缺碘,我国甲状腺肿大(大脖子病)十分常见,后来通过国家推行加碘食盐把这种病基本消灭。但近年来又发现了许多由于高碘引起的问题,出现了高碘饮食导致甲状腺癌风险增高的

争论。没想到,起起伏伏的心情竟是甲状腺结节重要的致病因素。如今很多人生活工作压力太大,内分泌系统受神经调控,反复促进激素调节容易造成内分泌紊乱;另外,甲状腺作为人体单位时间血流量最大的器官之一,生气时血压上升,这里就会充血、肿大。就是因为这样,发达地区的白领、脑力工作者才是甲状腺结节高发人群。

查出甲状腺结节后惶惶不可终日,就怕哪一天转成了可怕的癌症。实际上,结节还是“好”的多!绝大多数的甲状腺结节都是甲状腺肿和甲状腺腺瘤等良

性结节,占90%以上,仅1%~5%为恶性结节。医生提醒,即使不幸确诊是甲状腺癌,也不用太恐惧。多数甲状腺癌是一种“温和”的癌症,90%以上恶性程度较低,不容易远处转移、不易致死,治疗手段包括手术、内分泌治疗、碘131照射等等,预后很好,从数据来看95%以上的病人可以存活20年以上,可以说与普通人没有区别。如甲状腺乳头状癌,多见于40岁以下的人群,特别是女性,相对于其他类型的甲状腺癌更容易被治疗,90%的患者在确诊5年之后都能活下来,且大多被治愈。

冬练三九



近日,冬泳爱好者在衢州柯城区石室乡下石埠村的游泳基地里冬泳。

冬泳者中,年纪最大的已70周岁。

据了解,衢州市游泳协会已连续7年组织冬泳迎新活动。冬泳有效地提

高了身体对突然寒冷、温度变化的环境适应能力,日常生活中体力会更充足,脑力活动更迅速,对流行性感冒等疾病的免疫力也大大提高,使生活质量明显提高。

通讯员胡江丰摄