

2017
国庆假期
健康日历

第4天

关键词
美食

天天饮食

赤小豆粥



食材:赤小豆50克、米100克、白糖少许。

做法:将赤小豆和米一同放入锅中,大火煮开,改用文火熬煮,食用时,放入白糖即可。

功效:有清热利尿、解毒消肿之功效,可适用于水肿、脚气、小便不利的患者。(王振华)

急救知识

烫着了
赶紧用凉水冲

过节期间,被开水、火锅等烫伤、烧伤的患者人数有所上升。

快急救:移热源→快降温(凉水冲、冰块敷)→早就医

小贴士:不要对烫伤创面乱涂香油、牙膏等物,容易引起感染,加大治疗难度。(崔宏远)

中秋节要来了
怎么吃月饼才健康

专家提醒:一个月饼等于两碗米饭,这几类人要慎吃

□首席记者 曾宇凌 通讯员 王小燕 陈青龙

受访专家:

尤娅利 市第三人民医院
(原铁路医院)营养科主任
张静艳 中信中心医院健
康管理中心营养师

今年国庆和中秋双节叠加,有网友感叹:“终于能陪父母好好过个中秋节了。”不少人回家的行囊里,都装着象征团圆的月饼。营养专家提醒,月饼属于高脂、高糖、高热量的食物,不好消化,老人、孩子以及消化功能不好的人,不宜多吃。

1 一个月饼=两碗米饭?真的!

月饼,象征着全家团圆,是中秋佳节必不可少的食品。然而,在营养专家的眼中,月饼其实没那么惹人爱。

“大多数月饼都是高油、高糖食品,不好消化。”尤娅利说,市面上的月饼种类很多,枣泥、豆沙、五仁等传统月饼松软可口,比较受老年人喜欢;冰皮月饼、乳酪月饼,则比较受年轻人欢迎;蛋黄、肉类月饼口感厚重,油脂含量高,适合消化功能好的人食用。

有网友表示,一个月饼的热量相当于两碗米饭,这是真的吗?对此,尤娅利说,一个80克月饼的热量与两碗米饭相当,其油脂含量与3袋250毫升的牛奶相当。

所以,吃月饼时喝点普洱茶,不仅能解腻,而且还能促消化。



2 这两类人要少吃月饼

■老人

中秋节是全家团圆的日子,孩子们也会买月饼给老人吃,可是月饼那么油腻,老人到底能不能吃呢?

张静艳说,老人要少吃月饼,因为老人的消化功能慢慢退化了,月饼吃多了会增加肠胃负担。患有糖尿病、高血压、冠心病等疾病的老人,一定不要多吃,一天最多吃1/4个月饼,最好

食用含木糖醇的月饼,晚上尽量少吃。

■肠胃道疾病患者

入秋后,肠胃功能本来就容易“闹脾气”,油腻的月饼吃多了,肠胃很难负荷。

患有慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等肠胃道疾病的患者,最好少吃月饼。因为这类患者体内的消化液分泌紊乱或不足,食用过多月饼,很有可能加重病情。

3 这两类人最好不吃月饼

■胆结石患者

胆结石患者不宜吃月饼?是真的!前几天,长沙一名患胆结石的小伙儿就被一个月饼“放倒”了,医生为他切除胆囊后,他才转危为安。

尤娅利说,月饼的油脂含量高,会刺激胆囊,进而诱发胆结石疼痛发

作。所以,患有胆结石的人,最好不要吃月饼。

■婴幼儿

3岁以内的孩子,也不宜吃月饼。张静艳说,婴幼儿的消化功能发育尚未完全,难以承受像月饼这样高脂肪的食物,很可能引起腹泻。

享螃蟹美味 莫忘健康

□记者 王振华 通讯员 王小燕

受访专家:尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

秋风起,蟹脚肥。双节临近,是螃蟹肥美的时节。螃蟹虽味美、富含营养,但吃螃蟹的同时,要注意健康方面的一些事项。

巧吃螃蟹:螃蟹蛋白质含量丰富,蟹肉属于高蛋白、低脂肪食品,美味又健康,一般健康人群都可以食用。蟹黄内的饱和脂肪酸含量高,特别是胆固醇含量高,食用的时候需要注

意。螃蟹肉性寒,可以用红糖、醋和姜末儿调制成药汁,蘸着吃,不仅味道更加鲜美,而且可以中和螃蟹的寒性。

不适合人群:胃肠道功能弱,经常腹泻、不消化的人,吃完以后会加重症状。心脑血管疾病、“三高”人群不适合吃蟹黄,过高的胆固醇和油脂,会增加心脑血管疾病的发病率,加重“三高”症状。

吃螃蟹禁忌:已经死了的螃蟹不能吃,螃蟹临死前和死亡后,其体内的组氨酸分解会产生组胺。组胺是一种对人体有毒的物质,而且螃蟹体

内组胺的积累量会随着其死亡时间的延长而增多,毒性也越大。更重要的是,即使螃蟹熟透了,组胺也不会被破坏;生螃蟹不能吃,螃蟹中很容易寄生肺吸虫,生吃螃蟹可能使肺吸虫也进入人体。

挑选螃蟹的小窍门:根据时间来购买,农历九月买雌蟹,蟹黄多;农历十月买雄蟹,膏满肉肥。挑选重的、老的、健壮的螃蟹,老蟹黑里透青带光,外表没有杂泥,蟹脚坚硬,把蟹放在地上,能迅速爬行的。

(本版图片均为资料图片)