春季饮食要增甘减酸

春天吃枣益处多多

提到枣,我们常常会想到香甜的和田玉大枣、金丝蜜枣或是阿胶枣,其实枣不仅是食物,更是一味良药,中医把它当做清润补品,非常适合在春天食用。

春季肝功能旺盛,酸味食品使肝气更加旺盛,导致脾胃消化和吸收功能下降,而甜味食品能够增强脾胃之气,有益健康。因此,春季饮食要增甘减酸,甜味食品中,大枣是不错的选择。

据专家介绍,大枣性温,味甜,具有补脾益气、养血安神的功效,可以用于改善脾虚食少、乏力便溏、气血津液不足、妇人脏躁等症。据现代药理研究发现,大枣含有蛋白质、糖类、淀粉、有机酸、黏液质、多种维生素和微量钙、磷、铁、锰等营养元素。大枣含糖特别丰富,鲜枣中达26%—36%,干枣中高达60%以上,其中D-葡萄糖占32.5%,D-果糖占30.8%,其他如蔗糖、低聚糖等占1/3,还有多糖等。

鲜枣维生素C含量很高,是鲜桂圆的6倍、苹果的82倍、鲜荔枝的26倍,被誉为“维生素之王”和“天然维生素”。“一日吃仨枣,终生不显老”,“日吃十个枣,医生不用找”,这些俗语都说明了大枣健身益寿的作用。

如果您喜欢用大枣泡茶或是煮着吃,应该注意,大枣的营养成分主要在果肉中,而它的果皮既坚硬又不好消化,影响药效发挥,所以,建议将大枣切开后再泡茶或水煮。下面介绍几个大枣食疗方:

红枣山药粥:红枣50克、鲜山药200克、粳米100克、白糖适量、清水1000毫升。水烧开后,将红枣、山药、粳米放入,慢熬成粥状,放入白糖。适用于老年消化不良、脾虚泄泻、妇女子宫脱垂等。

枣菊饮:红枣50克、菊花30克,水煎2次,每次用水300毫升,煎20分钟,两次混合,取汁,当茶饮。适用于高血压人群。

(据人民网)

金山安全播报↘

手机费莫名其妙被扣

植物大战僵尸也藏毒

近日,金山网络手机安全中心在一些流行的Android应用中发现被“打包党”恶意篡改植入手机病毒Android.Troj.Randen.b。这些被恶意篡改的应用有炫蜂浏览器、快手下载、迅雷看看、植物大战僵尸、三国杀、傲游浏览器等。

在中国存在众多Android手机应用市场,这些市场对上线应用的安全审核很不严谨,捆绑了病毒的知名软件均为“打包党”所为,他们将官方程序拆开后植入木马重新封装再提交到不同的应用市场里。

金山手机安全中心监测到,Randen手机病毒首先会调用GPS定位信息,根据手机的地理位置生成相应的扣费代码用来订购不同地区的信息服务,每种服务一次扣费1-2元不等。系统返回的需要客户二次确认的短信通知也被病毒拦截删除,因此,用户不会发现任何异常,除非查询详细的话费清单。

金山手机安全专家指出,Randen手机病毒这种智能扣费系统正在被越来越多的手机病毒作者采用,若网友近期安装过上述软件,建议使用金山手机卫士扫描。Android手机玩家安装知名软件时,尽可能去官方网站下载。

初春乍暖养肝少生气

多做些运动少吃辣

惊蛰过后,春分之前,冬眠的动物都开始苏醒,植物也开始生发,而人体养生也应该抓住这个阳气上升的时机。

中医养生专家表示,对于阳虚的人来讲,在惊蛰后,食物摄入应该将补充阳气作为重点。因为从中医的角度来讲,人体的饮食起居应该顺应肝之性,助益脾气,令五脏和平,这就是顺应节气的道理。

葱姜蒜是

速效感冒药

辽宁中医药大学附属医院感染科主任卢秉久说,惊蛰时节是感冒、流感、肝炎、风疹等病毒传播的时节。另外,这个时候也是人体内部阳气特别容易“受伤”的时候,一旦伤及,很容易导致胃疼、腹泻等疾病。

卢秉久说,葱姜蒜是食物中的速效感冒药,并且还有生发阳气的作用,在预防感冒时可以适当多吃一点。比如日常做菜可以多放一些,这样也能起到提高免疫力的作用。

运动

易生发阳气

专家说,人们要抓紧惊蛰过后,春分之前这个时间段激发体内的阳气,而运动就是一个不错的方式。比如在上午进行适当的活动,就可以激发体内阳气上升。对于有心脑血管疾病的人来讲,不适合起早运动,建议将运动时间延后到中午11点以后,这样能给心血管一个适应的时间,不致于发生心血管意外。

另外,此时天气渐暖,肝气旺盛,人易动怒。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,随着惊蛰的到来,温暖的气候使人的新陈代谢日渐旺盛。这些生理功能的变化在中医看来,均与肝脏有密切的联系。因此,惊蛰后养生的重点要放在对肝脏的保养上,以适应气候变化,从而减少疾病的发生。首先要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情怀忧郁。

多吃清淡食物

适当温补

由于惊蛰后的天气明显变暖,各种细菌、病毒也开始生长繁殖,所以人们需要进行饮食调养,增强体质以抵御病菌或病毒的侵袭。

惊蛰后宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。这时的饮食原则是保阴潜阳,可以适当选用一些温性的补品,以提高人体的免疫功能。专家建议,一般应选服具有调血补气、健脾补肾、养肺补脑的补品,如鹌鹑汤、清补菜鸭、枸杞银耳羹、荸荠萝卜汁、扁豆粥等,燥烈辛辣之品则应少吃。

再者,惊蛰后肝气旺易伤脾,故要少吃酸,可以多吃大枣、山药等食物以养脾,也可熬大枣粥、山药粥食用。

(据新华网)

食物排毒作用有多大?

专家说,人体本身具有自我平衡能力,不需刻意排毒

随着生活方式的改变和生活水平的提高,许多人很注重排毒,网上也出现了很多食物排毒的菜谱和攻略,那么,这些食物排毒的方法有没有科学道理?

人体本身具有

自我平衡的能力

食物排的“毒”通常有两个概念,一个是中医里面理解的毒,主要是指风、寒、暑、湿、燥、火六大病邪;另一个是指现代医学概念里的毒,包含外生毒素和内生毒素。

在探讨“毒”这个概念时,中国农业大学副教授朱毅指出,食品加工过程中产生的丙烯酰胺、杂环胺,还有人们饮食中摄入的重金属、农药残留以及有害的病原微生物等都被称为现代科学意义上的毒。

对于食物排毒,朱毅举例说,叶绿素对于黄曲霉毒素这种外生毒素具有排毒作用,首先是能够减少人体对其吸收,然后在毒害的各个环节上对其进行拮抗,从而降低黄曲霉毒素对人体的危害。朱毅指出,摄入含有大量抗氧化活性物质的新鲜蔬菜水果,可以在一定程度上阻断或者延长人体抵达病理状态的时间,从这个意义上也可以说这类植物是可以排毒的。

在谈到目前比较流行的排毒餐时,朱毅告诫公众要慎重采用。她说,人体理想状态是一天吃25种左右的食物,如果排毒餐配比合理、种类多样、个人食用后感觉很舒服也是可行的。但是,如果只吃蔬菜水果等素食,缺乏蛋白质和脂肪摄入,则摄入的营养可能不平衡。

“人体本身具有自我平衡的能力,不需刻意排毒。”有专家说,当重金属镉伤害肾脏后,肾脏的排毒功能就会减弱,此时,对正常肾脏不会造成伤害的东西就成为健康威胁,肾受影响后,肝也会受到影响……最后很多人可能死于多器官衰竭。反过来,排毒也是一样的,“我们把每一道防线都锁好的话,各器官就会处于平衡状态”。朱毅说。

排毒关键是

健康生活方式

那么,又该如何锁好每一道防线呢?朱毅说,“关键在坚持健康的生活方式”。

对于长期便秘的人群,朱毅建议要谨慎服用果导片、三黄片等泻剂,长期服用这类泻剂对身体危害很大,容易产生依赖性,久而久之自身肠道蠕动能力匮乏,同时还可能导致结肠的病变,甚至造成肠黏膜细胞发生病变,所以,这类人群应该通过多食用膳食纤维丰富的食物以及适量运动解决便秘问题。

此外,蔬菜在常温下亚硝酸盐的含量会不断增高,因此买回家的蔬菜要先洗干净放入冰箱,减少生成亚硝酸盐的可能性,防患于未然。食物烹调的方式也要特别注意,如果烹调不得当会造成隐患,也相当于吃下一些毒素。

还有专家说,我们要从生活方式、生活习惯入手减少毒素的摄入,养成充足饮水、适度体育运动的习惯,此外充足的睡眠也对排毒至关重要,排毒的人还要注意戒烟和限酒。

朱毅还建议大家通过摄入多样性食物平衡膳食,在健康的饮食习惯和生活方式基础上,完全可以通过人体自身的新陈代谢排出毒素。

(据《科技日报》)

美国专家提醒:

容易被夸大的疾病信号

身体不舒服时,人们通常有两个极端表现:要么完全不在意,要么焦虑万分。近日,美国一家健康杂志载文,总结出容易被大家过分放大的疾病症状,并请权威专家给出分析和建议。

1.经常口渴。许多人担心这是糖尿病的信号,但美国内分泌专家拉里·迪布博士表示,如果不是总口渴和尿频,口渴不见得意味着糖尿病。2型糖尿病还应该考虑到其他症状:极度饥饿、突然消瘦、疲劳易怒、视觉模糊等。建议观察自己的喝水情况,然后做简单尿检或血检即可确诊糖尿病。

2.乳房疼痛。雌激素或孕酮等激素波动会导致月经周期前后乳房胀痛。休斯敦贝勒医学院肿瘤学家理查德·埃里奇表示,单一乳房疼痛几乎不可能是癌症。如果没有出现以下症状则无需担心,比如,乳房出现新肿块,而且肿块不会随着月经变化而消失。如果出现这种情况,建议每天将咖啡限制在2杯以下。如果乳房疼痛挥之不去,应去看医生。

3.慢性咳嗽。感冒、急性支气管炎、感冒或过敏导致的鼻后滴漏,或者胃酸反流都可能导致。美国肺脏协会专家诺尔曼·H·埃德尔曼表示,单纯咳嗽的肺癌症状可能性不大。如果咳嗽大部分发生于夜间,那可能是食管反流所致,因此上床前3小时不要进食。

4.慢性头痛。紧张性头痛或偏头痛都可能导致慢性头痛。美国神经病学专家玛丽安·梅耶斯表示,单独头痛与脑癌无关。脑癌典型症状包括:突然肌肉无力、头痛导致夜间惊醒、麻木、性格变化、身体失去协调性、呕吐、视觉听力和言语均发生变化。建议使用布洛芬和阿司匹林等非类固醇抗炎药缓解紧张性头痛和偏头痛。头痛两周以上,服药无缓解,则应看医生。

5.胸口疼痛。可能原因是运动或提重物导致的肌肉酸痛、食管反流、烧心、咳嗽导致胸口酸痛,以及上呼吸道感染导致肺部刺激等。纽约贝斯以色列医学中心心脏病专家理查德·斯泰恩建议心脏病发作1小时内及时就医,可提高幸存几率。如果胸口疼痛持续5分钟以上,应立即打急救电话。

6.新痣或皮肤增生点。这些通常都是无害痣,或是脂溢性角化病、老年斑等。纽约大学医学院皮肤病学教授德布拉·萨诺夫博士表示,因为日晒等原因,皮肤会不停地变化,很多变化毫无害处,但是30岁之后,如果出现皮肤增生物,则应当心。建议每月自我检查;20—40岁人群,每3年做皮肤癌筛查一次。

(据《扬子晚报)