

炒蔬菜释放致癌物质

过量摄入丙烯酰胺会损害神经系统,也已被确认为其中一种可能致癌的物质。香港一项调查发现,炒菜是香港人摄入潜在致癌物丙烯酰胺的主要途径,约占总摄入量的一半。炒菜温度越高、时间越长,产生的丙烯酰胺就越多。就此,香港卫生署最近发布警告称,高温炒翠玉瓜和青椒等蔬菜,会产生有毒物质丙烯酰胺,因而呼吁公众减少进食炒菜。可以用水煮或蒸的方式来料理蔬菜,避免摄入这种有毒物质。

“医院开放体验日”活动邀您参观品牌医院 跟我们去济南血管瘤医院看看吧

本报讯 “医院开放体验日”活动自启动以来,得到众多品牌医院和广大读者的积极响应和广泛认可,极大地拉近了医患之间的距离,也为市民了解疾病、熟悉医院提供了平台。经过相关部门审核和现场核实,主办方确定本期走进济南血管瘤医院。

据介绍,济南血管瘤医院是目前山东省唯一一家

集临床、科研、教育为一体的血管瘤专科医院,是国内治疗措施最完善、诊疗技术最成熟、诊疗流程最标准的血管瘤专业医院和研究基地。医院组成了一支顶尖水平的多学科专家队伍及医疗护理队伍,长期深入开展血管瘤学术研究和临床科研应用,对小儿及成人所患的草莓状血管瘤、海绵状血管瘤、混合型血管瘤、蔓状

血管瘤、动静脉畸形、淋巴血管瘤积累了丰富的临床经验,诊治经验和过硬的专业技术水平。

如果您想参观该医院,了解医院具体情况,并与专家面对面交流,可拨打报名热线0531-85196052、85196055(工作日9:00-17:00),现场参观的市民代表可获得主办方准备的精美礼品一份。

据介绍,“医院开放体验日”活动是本报联合省内知名品牌医院推出的大型医患互动活动,活动将分站进行,每期选取一家品牌医院作为体验活动主办单位,同时向社会公开征集30名市民代表作为体验者,走进品牌医院进行实地参观考察,本报将对活动现场情况进行图文并茂的新闻报道。
(本刊记者)

夏季吃豆好处多

在夏天,吃豆对身体健康非常有益,对于忙碌的上班族来说,男吃豆可排湿、女吃豆可减肥。

好处1:高纤维食物远离便秘。

夏季最怕碰到的问题就是“便秘”了!在肠胃蠕动功能不佳时,吃进的食物一直堆积在体内,身热体重又心烦。豆类属于高纤维食物,能吸收水分连同其他代谢废物一起排出体外,当然也能在一定程度上分解脂肪并抑制脂肪堆积。

好处2:利尿、利汗、消浮肿。

水分聚集在体内无法排出,是造成水肿型肥胖的主要凶手。假如在工作生活或减重期间多吃一些利尿及耗热出汗的食物,不但能减少水肿机会,还能带走一部分热量,让你有吃有喝又有身材和健康!

好处3:健脾祛湿首选豆类。

中医认为,7月至8月最适合养脾。因为这一时期湿气较大,可导致脾功能不足,使得脾虚者吃得少、吃不香,食后腹胀,人懒乏力,四肢没劲,发展下去就会出现形寒肢冷、大便稀溏、腹冷浮肿等。

这一阶段尤其是三伏天要多吃以下豆类:绿豆,能清热除湿、健脾;白扁豆、四季豆,能健脾;赤小豆,能健脾、养血、养心;红饭豆,可以健脾养血;薏苡仁,可健脾利湿;荷兰豆,能健脾益气;豌豆,可滋养肝脾;青豆,能滋养肝脾;黄豆,可健脾养骨;黑豆,能养脾益肾。

糖尿病人应提倡吃饱饭

□谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者,上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验。在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

由于长期的糖尿病教育,越来越多糖尿病人懂得了自我保健知识,使糖尿病的治疗和保健变得更为有效。但是,由于过分的饮食控制要求,使得许多糖尿病人为了控制血糖升高,不敢吃饱饭,甚至不吃主食,以为只



要少吃或不吃主食,就可以控制餐后血糖不致升高。有的糖尿病人由于害怕血糖升高,这也不敢吃,那也不敢吃,经常饿肚子,因而导致低血糖、身体瘦弱、体质下降、产生并发症等。

其实,这是一个错误的认识。控制含蔗糖食物、适当控制主食对控制血糖是有益的。但是,要维持人体的正常活动,需要足够的能量,而主食中主要含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素等营养成分。尤其是面食、米饭等主食主要含碳水化合物,大约占70%以上,是人体能量的主要来源。这些营养物质不仅让人感觉不饿,还在供应人体的主要能量和活动。如果主食摄入不足,人体总热量无法满足机体代谢的需要,从而使体内蛋白质、脂肪

过量分解,就会减少身体的能量来源,使人体缺乏足够的营养,从而出现营养不良、瘦弱、体力不支、精神倦怠,甚至产生饥饿性酮症,造成身体素质的全面下降,不仅不能有效抵抗外环境的不良影响,产生其他疾病,还会带来严重的其他脏器疾病,诱使并发症的发生和发展。还由于身体素质的下降,反而使胰岛功能不能得到很好的恢复,导致血糖不降反升。长期的饥饿还会导致出现低血糖,严重时出现昏迷。

如果在相对控制血糖的前提下,保证每餐的主食量,能够吃饱饭,即便血糖有点影响,但保证了吃饱饭,满足了身体营养素的需求和能量供给,确保身体各个脏器的好生理功能,可以使身体整体素质得以保证,反而是

有益的。

我们应该提倡糖尿病人吃饱饭,但应该是在控制血糖的基础上吃饱饭。如果既能吃饱饭,又能使机体获得足够的能量供给,又能控制血糖不致大量升高,这是糖尿病人最为理想的饮食。珍吾堂特膳即是糖尿病人提供的既能吃饱饭,又能增加营养,还能控制血糖的理想膳食。(下期预告:治疗糖尿病主要靠自己)

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病人特殊饮食需求开发的特殊膳食食品,分别为适宜血糖偏高糖尿病人食用的“全优特膳”,和适合其他糖尿病人及糖耐量异常人食用的“五谷特膳”。含有大量不同类别的膳食纤维、苦荞面及药食同源成分,并按照糖尿病人的营养需求添加多种谷物食品、各种维生素、蛋白质、钙、锌等人体需要的营养物质。糖尿病人吃珍吾堂特膳不仅可以控制餐后血糖,而且还可以因产生饱腹感,减少主食摄入量,满足糖尿病人“吃的饱,耐饥饿,增加营养、控制餐后血糖”的特殊需求。(全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。咨询电话:400-022-1819)

新闻链接

神器豆浆机走进大食堂

夏季吃豆好处虽多,但忙碌的上班族总是无法为自己实现一整套缜密的吃豆计划。基于以上思考,为满足广大企事业单位、学校、公司等公共场所餐厅及食堂对大容量、高品质、安全鲜豆浆生产设备的需求,九阳研发团队近日发布了一款25升全自动九阳商用豆浆机——冲锋号,真正让上班族即使不在家自制,也可以在大食堂里喝到同样级别的放心、安全、新鲜的好豆浆。

这款豆浆机采用九阳商用豆浆机独有的精细研磨与智能熬煮工艺制作豆浆,精细研磨每一颗黄豆,营养元素被充分溶解,配合九阳独有的非转基因大豆原料,这款神器可以确保豆浆的蛋白质含量高达3.1g/100ml。全自动电脑控制,不需任何工作人员看管,一次性制作25升香醇、新鲜的安全豆浆,可以同时满足60至100人享用。另据了解,这款豆浆机全部工艺流程只需要50分钟,可以让食堂供应豆浆像供应开水一样简单。目前此款大容量商用豆浆机已上市,有望成为这个夏天送给上班族最好的呵护和福利。



2013胡润最具价值中国品牌榜发布

医药保健行业风头正劲

近日,《2013胡润最具价值中国品牌榜》新鲜出炉,在令人关注的200个最具价值的中国品牌中,医药保健品行业有14个品牌入选,东阿阿胶、天狮、三九、汤臣倍健等医药保健品公司名列其中。

虽然整体经济发展放缓,但医药保健品行业依然很劲。经查阅,2013年云南白药品牌价值110亿元,位列品牌榜第46名,蝉联医药保健品行业的冠军;值得注意的是,今年新上榜的东阿阿胶品牌价值78亿元,在品牌榜第65名,位列医药保健品行业的亚军,也成为山东省医药保健品行业唯一入

选品牌。

相关报道显示,东阿阿胶、同仁堂、汤臣倍健等都在不断加大品牌的投入。近年来,东阿阿胶以文化营销为载体,实施阿胶价值回归工程,致力于打造滋补养生产业的引领者形象,目前效果已经显现。

“胡润榜的洗牌是市场导向的结果。医药保健类产品受行业政策影响很大。保健品市场总体增速较快,然而诞生的‘黑天鹅’也不少,尤其是减肥等保健品很容易出问题,所以行业在高速发展的同时必须加强自律。”一位行业观察人士表示。(本刊记者 宿可伟)

夏季不宜染头发

很多爱美的女士选择在夏天染发,实际上,夏天染发对身体的危害极大。

夏天身体处于一种放松的状态,天气炎热,头皮毛囊扩张,头皮更是全身代谢最旺盛的部位,且头皮的细菌繁殖力旺盛,而发廊理发师们在给顾客染发时,都尽可能避开发根及头皮,也是为了保护头皮,不让染发剂接触毛囊及头皮。但是无论多么高档的染发剂,都会掉色,夏天洗发洗澡频繁,会发现洗发的水是染发剂的颜色,染发剂或多或少都会接触头皮,被皮肤吸收,夏天毛孔扩张,吸收的量相比其他季节都

要大,从而对身体健康的危害更巨大。

低档的染发剂,特别是黑色,含铅等重金属,一定量的铅被身体吸收后可引起脑萎缩。其他颜色的染发剂,据报道,大多含有苯二胺、对苯二胺、间苯二胺等。

人体从出生后就存在癌细胞,在没有诱发因素的情况下,不会突变,而染发剂中的间苯二胺就有诱发癌细胞突变的作用。敏感皮肤的美女,夏天紫外线强,皮肤格外脆弱,染色剂刺激性强,更容易致皮肤敏感性加重。

(刘培秀 李国梅 诸城中医医院)