

## 寒露到,出门前用热水泡个脚

常言道:“寒露脚不露。”专家介绍,寒露节气前后要注重足部的保暖,以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远,又因为脚部的脂肪层较薄,容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人抵抗力下降。寒露时节出行前如果条件允许,最好用热水泡个脚,既可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,使人精力充沛。

## 糖尿病患者饮食的误区 (之二)

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。2011年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,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、好吃了有营养、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。

**误区:**不需要限制粗粮,有些患者认为膳食纤维对控制血糖有利,因此每天只吃粗粮或吃很多粗粮。

**分析:**这种认识不正确。第一,粗粮也是粮食,含有的碳水化合物与细粮没有太大差别,如果不加以限制,会导致总热量的摄入超过需要,这对血糖控制不利。第二,粗粮含有的膳食纤维确实具有辅助降血糖、降血脂以及通便等功效,但是如果只吃粗粮,就有可能增加胃肠道的负担,还会影响对其他营养素和微量营养素的吸收。

**建议:**遵循粗细搭配的大原则,在总热量范围内计

算好主食用量,粗粮可占到主食总量的1/3左右。

**误区:**只需要限制含糖食物就行,有些患者认为,糖尿病就是不能吃甜的食物,但咸饼干、咸面包、薯条、薯片等膨化食品不含糖,不需要控制。

**分析:**这种认识不正确。首先,各种饼干、面包也是粮食做的,与米饭馒头一样含有碳水化合物,吃下去也会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高;第二,薯条、薯片等膨化食品,除提供热量以外,几乎没有任何营养价值。

**建议:**食用饼干、面包等食品应将热量计算入一天总热量范围内,可作为加餐选择,如作为正餐的主食,需减少其他主食用量;薯条、薯片等膨化食品,含有大量饱和

脂肪、热能以及盐分,营养价值不高,建议少吃为好。

**下期预告:糖尿病患者饮食的误区 (之三)**

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病人特殊饮食需求,专门面向糖尿病人开发的特膳食品,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”。珍吾堂特膳具有很强的饱腹感,可以适当减少主食的食用量,保证长时间不饿,使体内的消化吸收过程延长,吸收速率减慢,使餐后血糖保持相对平稳。珍吾堂特膳含有多达数十种营养成分,还使糖尿病人获得充分的营养。(全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。

咨询电话:400-022-1819



## 豆浆机就是将豆子先粉碎后煮熟吗?

豆浆中国人喝了几千年,其丰富的植物营养特别容易消化吸收。现在制作豆浆越来越方便,可是每台豆浆机制作出来的豆浆营养上会有不同吗?

老祖宗制作豆浆确实只有两个步骤,粉碎和熬煮。现在的豆浆机就是先把豆子磨碎,再煮熟吗?如我们再对豆浆增加两个考核指标:营养不流失和口感更醇香,做豆浆这件事就没那么简单了。

要想获得大厨做菜的口感,必须要把握好火候。要制作一杯豆香浓郁,香滑入口的豆浆就存在精准控温的问题。

2011年《食品科学期刊》

发表文章报告说,大豆在80℃以上热水中煮4分钟,磨出来的豆浆会有最佳风味物质含量的比值,超过4分钟,豆香物质将持续减少。浓郁的豆香味道含有的风味层次还是蛮丰富的,它包含:甜香味、煮豆味和水果香味三个评分指标。

水加热到80℃4分钟后磨碎这个理论在我国豆浆机的制造中已广泛应用。不过,有的品牌是根据模糊经验,通电将水煮到4分钟,它认为水已经达到80℃,并没有考虑季节、海拔等因素的影响,最精确做法的是,给豆浆机安装精准控温芯片。

精准控温技术让我们获得了大豆的醇香口感,但加热还跟一件事有关,那就是营养。很多营养物质对温度是极其敏感的,尤其是豆浆中的高活性大豆异黄酮。

异黄酮是豆浆重要的营养物质,它有预防改善骨质疏松、乳腺癌等作用。2002年《食物活性物质》中的论文指出,以50℃热水泡豆6-8个小时,会有最佳的大豆异黄酮质量,在浸泡6-8小时后比起没有泡豆时增加了将近6倍。而2006年《食品与农业科学期刊》论文指出,高活性大豆异黄酮在95℃煮10分钟后,高活性异黄酮将随着加热时间减少。

现在品质较高的豆浆机将制作豆浆分为四个阶段:预热、初粉碎、细粉碎和熬煮。预热就是把水加热到85℃,然后煮豆4-6分钟,让大豆醇香释放;细粉碎让大豆中的植物蛋白、维生素B1、B2、铁、钙等营养融入豆浆,增加豆浆中固形物含量;然后在短时间内彻底煮熟熬透,尤其是精准控制95℃以上加热熬煮的时间,防止营养物质的流失。精确控温让豆浆机的加热更科学,也获得了更好的口感和大豆营养。我们现在在家做的豆浆,并不是先粉碎,后煮熟的了。科技的应用已经让我们轻松获得了好的口感和营养。

## “中华儿女孝心行动”在东阿开启

10月13日是我国首次立法后的“老人节”,当天以“熬阿胶·写家书·尽孝心”为主题的“2013中华儿女孝心行动”在山东东阿县开启。

据了解,2013中华儿女孝心行动由中国幸福家庭促进会计划组委会等共同主办,主题为“熬阿胶·写家书·尽孝心”,

目的是引导社会公众真正参与,鼓励社会个体尽“儿女”义务和责任,以孝道文化实现“孝敬合一”,传承中华孝道文化,倡导孝敬父母从一个具体行动做起。

活动现场,中国妇女报社社长黄海群、中国中医药报社社长王淑军、国医大师张学文、曾国藩第六代嫡孙曾

巍、曾国藩研究会办公室刘建海主任、国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰、全国孝敬楷模陈录雪等社会各界人士,共倡千古孝敬之道,希望天下父母都能“延康续寿”。

几个感人至深的短片让在场的儿女们潸然泪下,除

此之外,“孝敬能力”一词的提出更是引发了儿女们更深层次的自省。秦玉峰表示:“弘扬传统文化是东阿的中国梦。东阿阿胶作为一种文化的象征,不仅仅有着自己的历史,还承载着孝道文化,成为中华儿女尽孝道的一种方式,提升了其‘孝敬能力’,为天下父母带去安康。”

## 秋冬吃冬枣 护体又养生

冬枣(亦称雁来红、苹果枣、冰糖枣、鲁北冬枣、沾化冬枣)是鲁北地区的一个优质晚熟鲜食品种。

冬枣鲜食可口、皮脆、肉质细嫩,品质极佳,是目前北方落叶果树中的高档鲜食品种;成熟后落在地上能开裂;汁多无渣,甘甜清香;可溶性固形物达35%-38%,肉厚核小,可食率达96.1%。营养价值为百果之冠:

### 1.解毒保肝

冬枣中含有丰富的糖类和维生素C以及环-磷酸腺苷等,能减轻各种化学药物对肝脏的损害,并能促进肝脏合成蛋白,增加血清红蛋白与白蛋白含量,调整白蛋白与球蛋白比例,降低血清谷丙转氨酶水平。

### 2.防治心血管病

冬枣除了含有丰富的维生素C和维生素P,还含有较多的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素,对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性,抗动脉粥样硬化很有益;冬枣中还含有芦丁成分,芦丁是治疗高血压病的有效药物,故对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病症的防治有很大帮助。

### 3.调节免疫系统

冬枣中含有较高的环磷酸腺苷(CAMP)等物质。CAMP是一种重要的生理活性物质,参与人体内多种生理活动,可以调节免疫系统,具有增强心肌收缩力,保护冠状动脉,降低胆固醇的作用。

## 济南市国际种植牙技术高峰论坛召开

本报讯 12日上午,由中国老年医学委员会主办,济南圣贝国际牙科、济南圣贝国际种植研究所承办的济南市首届“国际种植牙技术高峰论坛”盛大召开。

会上,来自法国的种植牙专家简·海兹作了精彩演讲。此外,正值两周年年的济南圣贝牙科发布了《种植牙规范诊疗白皮书》。圣贝牙科还联合11家全球质保联盟单位共同签署了一份“全球质保联盟宣言”,为圣贝牙科未来“真材实料做种植,精雕细琢出贝齿”交出了一份“君子协定”。

值济南圣贝两周年之际,为助力盛典,10月10日-20日圣贝牙科推出了六重豪礼:Prussian种植系统种1颗送1颗(最高可省12800元);种植顾客免国际专家挂号费500元;种植顾客免国际专家会诊费,设计费4000元等优惠。

## 曲姿秋季养生报告会举办

13日,2013曲姿秋季健康养生报告会在南郊宾馆举办。国医大师张灿理、山东省科学养生协会会长刘昭纯与近千名听众分享了养生经验。

本次大会以科学养生为出发点,结合季节、体质等因素,详细讲解了如何秋季养生。活动现场,两位专家为大家讲述了养生的重要性及秋季养生秘诀,讲解了9大体质人群的秋季养生知识。从日常生活到身体保养,从饮食到营养搭配,细致地讲解了简单易行的养生知识。

(孔飞)