

端午粽子香,吃起来有讲究

专家建议不要多吃,最好配以茶水

随着端午节的临近,粽子市场也开始热闹起来,各种各样的粽子让人们垂涎三尺,肉馅、蛋黄馅、蜜枣馅、枣泥馅等等琳琅满目,让人不知道要吃多少才够饱。专家提醒,其实吃粽子有很多技巧,吃的时候一定要好好讲究一下。

味美却不可多食

粽子大都用糯米制成,黏度高,不易消化,会加重胃肠负担,如一个普通的肉粽,含水量约一至二升,热量约400~500千卡。因此,专家建议,吃粽子时,女性一天最好不超过3个,男性不超过5个。吃粽子低的同时,搭配蔬菜,水果可助消化,胃弱的人,可以配合吃一些助消化的药。胃弱的人,可以配合吃一些助消化的药。胃弱的人,可以配合吃一些助消化的药。

正、高血压、冠心病的人吃多了,可加重血脂黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心脏病和心肌梗塞。另外,老人和儿童也下忌多食,否则极易造成消化不良,以及产生胃痛、腹痛等症。

健康吃“粽”有窍门

虽然粽子含有油脂高糖不可多吃,但专家建议只要掌握好窍门,美味与健康可以兼得。选择少油低糖量的粽子,这几年来粽子已成为人们最喜爱的美味粽子之一,也是端午节的重要习俗。

同感者认为,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。

专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。

最好就着茶水吃

专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。

专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。

专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。专家提醒,吃粽子时最好能同时喝点水,一能滋润肠胃防止因高糖高脂引起脾胃不适,同时也能帮助消化。

购买粽子“五小心”

市场上出售的粽子品种不一,专家提醒市民在购买食用粽子时,要注意五小心。

一、要看粽子的生产日期和保质期,不要买过期的。

二、要看粽子的配料变化,如馅料、粽叶、绳子等。

三、要看粽子的重量,一般每斤重。

四、要看粽子的颜色,是否新鲜。

五、要看粽子的味道,是否香甜。

粽子种类大观

粽子种类很多,但口味不一,其中比较著名的粽子有:

北京粽子:北方粽子的代表品种,北京粽子个头较大,为斜四角形或三角形。

广东粽子:南方粽子的代表品种,广东粽子个头较小,为长方形。

嘉兴粽子:嘉兴粽子为长方形,有鲜肉、豆沙、枣泥等。

四川粽子:四川粽子为长条形,有鲜肉、豆沙、枣泥等。

其他粽子:还有枣泥、豆沙、枣泥、枣泥等。

粽子种类很多,但口味不一,其中比较著名的粽子有:

北京粽子:北方粽子的代表品种,北京粽子个头较大,为斜四角形或三角形。

广东粽子:南方粽子的代表品种,广东粽子个头较小,为长方形。

嘉兴粽子:嘉兴粽子为长方形,有鲜肉、豆沙、枣泥等。

四川粽子:四川粽子为长条形,有鲜肉、豆沙、枣泥等。

其他粽子:还有枣泥、豆沙、枣泥、枣泥等。

临沂市人民医院心血管病专家马颖霞讲解高血脂

请关注您的血脂

什么是高血脂?高血脂对身体的危害有哪些?

高血脂是指血浆中胆固醇、甘油三酯等脂质含量异常增高。高血脂是一种常见的慢性病,是心脑血管疾病的主要危险因素。高血脂的症状通常不明显,但长期发展会导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等严重后果。

高血脂的诊断标准:空腹血脂检测,总胆固醇≥6.5mmol/L,或甘油三酯≥2.3mmol/L,或低密度脂蛋白胆固醇≥4.1mmol/L。

高血脂的治疗:药物治疗(降脂药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的诊断标准:空腹血脂检测,总胆固醇≥6.5mmol/L,或甘油三酯≥2.3mmol/L,或低密度脂蛋白胆固醇≥4.1mmol/L。

高血脂的治疗:药物治疗(降脂药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的诊断标准:空腹血脂检测,总胆固醇≥6.5mmol/L,或甘油三酯≥2.3mmol/L,或低密度脂蛋白胆固醇≥4.1mmol/L。

高血脂的治疗:药物治疗(降脂药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

高血脂的误区:高血脂不是病,不用治;高血脂只靠吃药就能治好。

高血脂的真相:高血脂是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

高血脂的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

高血脂的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要表现为血糖升高。糖尿病的诊断标准:空腹血糖≥7.0mmol/L,或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%。

糖尿病的治疗:药物治疗(胰岛素、口服降糖药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

糖尿病的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

糖尿病的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

糖尿病的误区:糖尿病不是病,不用治;糖尿病只靠吃药就能治好。

糖尿病的真相:糖尿病是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

糖尿病的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

国家3.15保护产品, 密码防伪, 药到付款 十几年糖尿病 六个月就康复了

国家财政补贴 救助千万糖尿病患者 药品一律半价优惠

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要表现为血糖升高。糖尿病的诊断标准:空腹血糖≥7.0mmol/L,或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%。

糖尿病的治疗:药物治疗(胰岛素、口服降糖药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

糖尿病的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

糖尿病的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

糖尿病的误区:糖尿病不是病,不用治;糖尿病只靠吃药就能治好。

糖尿病的诊断标准:空腹血糖≥7.0mmol/L,或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%。

糖尿病的治疗:药物治疗(胰岛素、口服降糖药)和生活方式干预(饮食、运动)相结合。

糖尿病的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

糖尿病的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

糖尿病的误区:糖尿病不是病,不用治;糖尿病只靠吃药就能治好。

糖尿病的真相:糖尿病是一种慢性病,需要长期治疗和管理。

糖尿病的预防:保持健康饮食,适量运动,戒烟限酒,定期体检。

糖尿病的危害:增加心脑血管疾病风险,导致动脉硬化、冠心病、脑卒中、心肌梗死等。

糖尿病的误区:糖尿病不是病,不用治;糖尿病只靠吃药就能治好。