

饮食调味尽量少用盐

由于食物能量过剩,以及肥胖等诸多因素,“三高”出现了年轻化趋势,即在青年人群中高血糖、高血压、高血脂的比例日益升高。这与饮食中盐摄入量不当有很大关系。

“速食”快餐后要补充蔬果

在一些方便面的包装和广告中,经常可以看到,面条上还配了不少蔬菜。但其实,一般的方便面中,蔬菜包里只有一点点葱花或萝卜丁,只是象征性地配了一点颜色,看起来好像荤素搭配,但实质上,蔬菜少得可怜,营养也不可能均衡。

专家分析说,人一般一天需要摄入200至250克蔬菜或水果,以满足人体所需的维生素等营养成分。但现在不少年轻人热衷方便面等“速食”快餐,而且还偏爱辛辣、咸重的口味,没时间吃饭或忙于加班,就以方便面裹腹,久而久之,对健康产生不利影响。

方便面调味包放一半已足够

在吃方便面时,根据自己的

口味,决定放多少调味料,建议最好不要把调味料一次性全部放进去,这样味道肯定过于浓重,又会偏咸。而且有的调味料还是粉末状,其中有盐,还有胡椒粉等多种成分。专家表示,每次放一半的调味料已经足够了,还应遵循“少盐、少油”的健康饮食。另外,忙碌时、旅途上可以偶尔吃吃方便面,平时正常餐饮应尽量少吃。

儿童膳食调味应少咸

现在不少年轻父母自己口味较重,结果孩子的口味也跟随者家长,喜爱吃偏咸的食物。专家指出,吃得过咸,不仅对孩子的成长十分不利,对孩子的健康也会有很大的危害。因为吃盐过多,容易诱发诸多儿童疾病。现在,儿童患上儿童高血压的个例

越来越多,而这些儿童在婴儿时期绝大多数经常吃过咸的食物,过咸的食物容易导致血压增高,引起水肿。此外,儿童的各个器官发育都不太成熟,吃得过咸,对儿童肾功能也不好。营养学家建议,1至6岁的儿童每天食盐不应超过2克。

主妇应用好家里的控盐勺

一般控盐勺的柄上刻有“2克”字样,也就是说,用它取出一勺食盐,盐的重量是2克。根据中国营养学会的建议,我国成年人一天的食盐摄入量不应超过6克。所以如果一家是两口子,一天三顿饭都在家里吃,那么家庭主妇就可以每天用这把勺子取出6勺盐,把它放在碗碟里,提醒自己说,“今天烧菜时最多放这点盐,可不能顺手再往盐罐里取盐



了。”你看,这就是控盐勺的作用,它能提醒家庭主妇把每天烧菜时放的盐控制在“最高标准”以下。用好这把控盐勺,对全家人的健康善莫大焉。每个家庭主妇都应该有这个意识去控盐控油,“三高”等慢性病就会离我们的生活更近些。为了全家人的健康,请用好

家里的这把控盐勺,这是家庭主妇们的“责任”所在。当然,除了主妇们要自觉控盐,家庭中的每一位成员都应该“管好”好自己的嘴,时刻记住“每天最多吃6克盐”的标准,在外就餐时,在吃各种零食小吃时,别吃得太咸。须知,这么做,是为你未来的健康买一份保险。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,

组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885)。这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使

身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有力,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱性失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、

海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

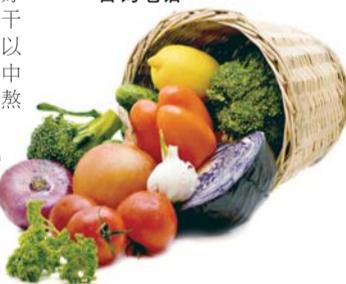
该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西50米路北(四眼桥社区工作站斜对面)

咨询电话:15965154859



教你一招

防治嘴唇干裂有妙招

冬季气候干燥,再加上暖气“烘烤”,不少人嘴唇会出现干裂,或者少量出血。感到嘴唇干燥时勿舔,可以多吃新鲜蔬菜或涂抹蜂蜜,护唇膏以缓解症状,婴幼儿慎用唇膏。

据专家介绍,由于每天嘴唇与水打交道很多,水分蒸发,局部湿度就会降低,加上冬季气候干燥,嘴唇很容易干裂。加之嘴唇小半部是皮肤,大半部是粘膜组织,而粘膜的柔韧性不如皮肤,所以一干就容易裂开。此外,维生素的缺乏也是嘴唇干燥的重要原因,冬季新鲜蔬菜少,容易造成维生素缺乏,而嘴唇粘膜细胞的健康与维生素关系密切。

在饮食上可以多吃冬瓜、黄瓜、竹笋、白萝卜等蔬菜与紫菜、

海带等海产品以补充所需维生素。在嘴唇干燥尚未蜕皮时,可以用唇膏湿润,一旦开始蜕皮或出血应停用唇膏,此时可以涂抹些食用植物油或蜂蜜,以保持嘴唇湿度,避免因缺水引起干燥。

专家提醒,由于唇膏含有的颜料,化学基质会吸收口腔黏膜的水份,使婴幼儿情不自禁地用口水滋润皮肤,导致嘴唇愈发干燥,因此婴幼儿慎用唇膏。如果必须使用,可用食用植物油替代。此外,为缓解口感不适,不少人选择不停饮水,但长期过量饮水易加重肾脏负担,不利于身体健康。嘴唇干裂有时不仅仅是由气候造成的,如果出现唇部皸裂、结痂症状长期不愈等症状,应及时就医。

生活宝典

红枣怎么吃最补人

红枣怎么吃最补人

俗话说,“一日吃三枣,一辈子不显老”。红枣最突出的特点是维生素含量高。中医认为,枣能补中益气、养血生津。

鲜枣维生素含量更丰富;但是它有时令性,不能常买到,而且多吃可能伤害消化功能。干枣虽然维生素含量下降,但铁含量升高,而且其营养更易吸收,更适合食疗,这里介绍几种大枣的食疗做法。

红枣泡水 养肝排毒

实验证明,每天对肝功能差的人喝大枣水,持续一周能增加人体血清蛋白,近而达到保肝排毒的功效。红枣的一个冲泡细节决定着它功效的高低。红枣果皮坚韧不好消化,如

果整颗冲泡,很难将其有效成分完全溶出,因此最好将其掰开再冲泡。还要注意的是,新鲜的红枣不宜冲泡或煎煮。这是因为它的维生素C含量非常高,用热水煮泡会严重破坏维C。

红枣泡茶 补气护嗓

红枣炒黑后泡茶喝,可治疗胃寒、胃痛。如果再放入桂圆,就是补血补气茶了,适合教师、营业员等使用嗓子频率较高的人。

红枣熬汤 止咳润肺

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤,可止咳润肺。取银耳20克(大约半朵),红枣20颗,冰糖60克(可根据各人的口味添减分量)。把银耳放在清水中发开,摘去蒂头,撕成小块,与红枣、冰糖一起放到锅里,

加水6碗,大火煮开后,改用文火再煮半个小时,即可熄火。

红枣煮蛋 补血养颜

用红枣加桂圆煲红糖水,到枣烂桂圆绵时,打只鸡蛋;继续用小火炖熟鸡蛋。红枣、桂圆和红糖都有补血的功效,煮出的鸡蛋很滋补。

红枣熬粥 安神助眠

中医上讲,女性有躁动不安、心神不宁等症状,可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮,可更好地发挥红枣安神的效用。

红枣泡酒 血管通畅

红枣在浸泡过程中,富含营养的有机物更容易在酒中溶出。对保持血管通畅有一定效果。