

粗粮也得挑着吃

血脂高选燕麦 胃不好吃糙米

粗粮对身体的益处已被大家所熟知,可是并不是人人都适合吃粗粮。不同身体状况的人选择适合自己的粗粮,才能达到养生保健的目的。

胃肠不好的人选择吃小米、大黄米和糙米。要做到粗粮细吃,食物要求以“软烂”为宜,煮粥吃容易消化,完全不会增加消化系统的负担。小米最适合熬粥,有健胃和中的作用,益五脏,补虚损,十分适合胃肠不好的人群和老人食用。此外,大黄米、糙米也不错。

血糖血脂高或身体肥胖的人,适合吃燕麦。有关研究证明,燕麦能预防和治疗由高血脂引发的心脑血管疾病。长期食用燕麦片,还有利于糖尿病和肥胖的控制。需要提醒的是,在超市选购燕麦片,燕麦点心一定要注意配料表中燕麦的含量。

贫血的人适合吃小米和黄豆,有利于补充铁。小米含铁量突出,有很好的补血效果。黄豆中铁含量也很丰富。小米除熬粥外,还可以和大米一起蒸成“二米饭”。黄豆的吃法也不只是磨豆浆喝,把黄豆煮熟后可炒菜吃,如萝卜炒黄豆、腊肠炒黄豆等。

体质较热的多吃绿豆和荞麦。绿豆味甘性寒,有中和解毒和清凉解渴的作用,荞麦是寒性的粗粮,这两种食物最适合热性体质。绿豆可以煮粥,或者做成绿豆汤,而荞麦可以做成荞麦面条。

容易水肿的人适合吃红豆和薏米。利尿去水肿,首推薏米。薏米的利尿作用能排出体内多余的水分,消水肿的同时还能将毒素废物一并排出。红豆中含有促进利尿作用的钾。所以二者同吃,是水肿体质人群利尿去水肿的不二法宝。

(据《生命时报》)



金山安全播报

假冒网银E令升级

储户不可轻信

近日,张家港的徐先生收到这样一条短信,“尊敬的用户:您的E口令于次日到期,请进入www.xxxx.com维护,中国银行。”他信以为真,访问了这个网站,按提示操作升级。不久,他收到“已成功转账3300元”的短信,林先生这才知道被骗了。

“这是典型的短信诈骗和钓鱼网站相结合的骗术。”金山安全专家指出,“骗子首先使用垃圾短信群发工具对目标手机群发E令升级的消息,将受害者引到假冒的银行网站,诱骗用户提交自己的网银账号、动态密码和手机验证码。如果用户电脑上的安全软件没能帮用户识别网站真假,储户提交后,网银资金就会立刻被盗。”

临近春节,不少网民开始网上置办年货,骗子也变得更加活跃起来。最近两周,金山毒霸安全中心截获的假冒网银E令升级的钓鱼网站每天有数十个。

金山安全专家指出,银行不会轻易升级所谓的E令系统,而且银行发给客户的短信,发件人是特殊号码,而不是普通手机号。建议网民在手机和电脑上安装金山毒霸,如果访问这个网站,金山毒霸弹出危险警告,应立即停止访问。



“进九吃鸡”非人人适合

传统冬季养生方法并不适合任何人

冬季养生一直都是我国历史悠久的民间习俗。自古中医就有:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之”之说。不过,有些传统的养生方法并不适合任何人,冬季养生,重点还在于因人而异。

“进九吃鸡”

不适合所有人

“一提到冬季养生,人们往往首先想到的是诸如‘一九一只鸡’等流传很广的俗语”,江苏省人民医院营养科的李群主任表示,“进九吃鸡”的养生方法不适合所有人,冬季养生是一门学问,必须因人而异,否则非但达不到养生的目的,还有可能适得其反。

李群强调,在谈科学养生之前,必须弄清一个道理,养生并不等于进补,进补只是养生的一个手段,养生人人都需要,却不是人人都能进补。

她认为,对于健康人群,在饮食上就不能一味地“补”,而应遵从“适量、均衡、多样、常变”的原则。适量即能量摄入的适量;均衡即营养摄入的均衡;多样指的是一天中食物种类的多样,每日应摄入15-20种不同的食物才能满足多样性;多变的指的是饮食模式不

要单一,要经常求变。同时辅以适量的锻炼保持健康体魄,就是达到了养生的目的。

亚健康人群

常存在三个问题

对于亚健康的人群,李群说,这类人群主要处在一种将病未病的状态。比如成天坐在办公室里的白领一族,他们主要存在三个问题:一是能量的过剩,冬季天冷,活动少,加之冬季人们都爱吃火锅、鸡汤等食物,易导致体重超标,影响健康,因此应多走出办公室,加强体育锻炼,防止能量过剩。

二是饮食的单调和不均衡性。白领一族往往因为工作繁忙,在饮食上用点心、方便面代替主食,以水果或是维生素片代替蔬菜。这种饮食结构缺少了粗粮的摄入,以维生素片代替蔬菜会导致矿物质和膳食纤维的摄取不足,而以大量水果代替蔬菜则导致糖分大量摄入,易造成能量过剩。因此,必须重视饮食的重要性,遵从“适量、均衡、多样、常变”的原则。

三是贫血、消瘦、便秘、精神不振,这些症状主要是由于消化吸收方面出现了问题。可

以多吃些易消化的面食和粥,在粥里加些红枣、桂圆、莲子、银耳,既可补气血,又可安神。多吃蔬菜增加膳食纤维的摄入改善便秘情况,睡前喝些牛奶、酸奶帮助睡眠。

体弱多病者进补

也要分类

对于体弱多病者,李群认为也应分门别类进行调理。

高血压患者,首先应该注意控制体重,冬季活动减少体重增加会造成血压的升高。再者饮食上应控制盐的摄入,少吃过咸过辣等容易引起血压升高的食物,避免过量饮酒,多吃些清淡的食物和蔬菜,适量吃些豆制品,保证营养。还有不要老呆在家里,天气较好时可以多外出活动,但要注意锻炼时机,做好防寒保暖,戴帽子、手套等。

“养生之道,唯贵自然,不可纤毫着急”。李群医生提醒,养生是一个长久用心的过程,最忌盲目进补。可在中医医师的辨证诊断后制定针对性的养生方案,还要在营养医生的指导下制定合理饮食的方案并持之以恒,才是科学的养生之道。

(据《扬子晚报》)

用自然能量

击退健康小困扰

天然的水果、蔬菜、谷物等,都充满了来自大自然的能量。只要能充分利用这些能量,你不仅能解决生活中的各种健康小困扰,还能帮细胞提高免疫力,甚至能减轻精神压力。

1.用香蕉皮止痒。

香蕉吃完了,香蕉皮可别着急扔掉,用它来涂抹被蚊子叮的包包,能有效止痒。

2.用柠檬味提神。

英国的最新研究证实,柠檬的味道真的非常提神!专家说,柠檬中的香味成分可以增加去甲肾上腺素的分泌,使人的情绪变得振奋起来。

3.用西红柿去黑头。

先把熟透的西红柿果肉搅碎,然后加入一匙海藻粉拌成糊状。再用糊状物轻轻按摩鼻头和鼻子周围,连续按摩3分钟后用凉水洗净,就能溶解并消除黑头。此外,还可以用糊状物按摩整个面部皮肤,这样不仅能帮助面部皮肤排毒,西红柿中含量丰富的低聚糖和多酚成分还能提亮肤色并增强皮肤弹性。

4.用葡萄治感冒。

感冒时最难受的莫过于头晕脑涨和浑身酸痛,这些症状完全可以通过吃葡萄来缓解。

这是因为,葡萄中含量丰富的矿物质镁和类黄酮成分不仅能平衡血压、通畅动脉,有效缓解头痛症状,还能改善全身酸痛,更有助于提高呼吸系统的细胞免疫力。

5.用赤豆减肥。

赤豆不仅是中国传统养生专家所推崇的瘦身食材,也是大受日本白领欢迎的每日必备瘦身食材。营养专家也说,赤豆中含有非常丰富的膳食纤维、复合维生素和微量元素,有天然的利尿功能,能促进新陈代谢,有助于消除水肿。

6.用糙米缓解抑郁。

不论是熬粥还是蒸米饭,加入一些糙米,这些主食就拥有了让心情变好的神奇魔力。营养专家说,糙米是一种吸收起来比较缓慢的碳水化合物,所以它能促进血液内的神经元复合胺合成,从而刺激血清素和去甲肾上腺素分泌。这两种激素都是能让人拥有好心情的愉悦激素。

7.用芥末预防癌症。

天然芥末中含有的姜黄成分具有同某些药物一样的抗癌功效,能够减慢或阻止异常细胞生长,很好地预防癌症和肿瘤。

8.用奇异果抗衰老。

新西兰最新的医学研究发现,奇异果中含量丰富的维生素C等抗氧化物,能够有效增强细胞活力,帮细胞抗衰老。每天一颗奇异果,你就会发现自己身上的每一个细胞都越来越有活力。

(据人民网)

“健康生活”也会致病

事实上,很多常人认为健康的生活方式,不一定适合于每一个人。当然,还有一些人是在无意识状态下加重了疾病。英国《每日邮报》近日邀请了一些权威专家进行了讨论。

过度讲究卫生

会导致胃肠道疾病

伦敦大学医学院肠病学顾问、肠道健康慈善机构的医学主管安东·以马利博士表示:“受胃肠道问题影响的患者数量正在不断上升。童年时代过度讲究卫生降低了人们的肠道免疫能力,紧张的现代生活方式、不稳定的饮食习惯以及摄入过多的加工食品同样是导致胃肠道疾病趋势上升的主要原因。”

“我经常看到患者会在不知情的情况下,让胃肠道症状往恶化的方向发展。”以马利博士说。而如果你胃肠道规律时常被打破,出现一些超出“常规”的现象,并且这种现象

连续几个星期,那么你就应该去询问医生了。这些非常规现象包括大便出血、经历发热、关节痛、严重的口腔溃疡、皮疹以及腹泻带血等症状。

天然食物

不一定益处

天然的食物对我们来说并不总是有益的。“比如,蜂蜜可能会导致消化问题。”瑞德博士说,“它包含大量的果糖,而且它也不能被肠道很好地吸收,会发酵成气体引起腹胀。如果你经常食用麸麦片加蜂蜜,还可能会得胃病。”

另一种会引起肠胃问题的物质是山梨糖醇甜味剂。这种物质在许多止咳糖浆、无糖薄荷糖、口香糖、冰淇淋、减肥食品和饮料中作为糖的替代品。

“这种糖的替代品往往是可发酵糖,且往往会刺激细菌的增长和产生大量的气体。”

一些天然食物也含有可发酵糖,这包括苹果、梨、桃子和李子,还有花椰菜、芽甘蓝、白菜和葱等。“如果出现腹胀等症状,那么你就应该有节制地食用这些食物。”英国南安普顿大学学院的药品和胃肠病学教授彼得·奥威尔瑞德博士说。

“健康饮食习惯”

也会带来问题

我们通常认为每天食用五种瓜果蔬菜是非常健康的饮食习惯,但是这种饮食习惯也导致许多人的胃变得敏感。

“有些人会发现食用了专家推荐的五种果蔬打乱了他们的肠道均衡,或许是由于它们都有润肠通便的作用,或者由于这些水果中富含高纤维。”以马利博士说。富含高纤维的水果包含有覆盆子、梨、苹果、无花果干、高纤维的蔬菜包括豆类、甜玉米和豌豆。

(据《东方早报》)