



白露“遇”中秋,开启防“秋燥”模式吧

幸好本周前期,我省中部南部有阵雨

本报济南9月7日讯(记者王茂林) 中秋佳节、白露节气同一天到来,开启了新的一周。从省气象台天气预报看,未来一周前期中部和南部将有一次阵雨天气过程,其他地区多云;而后期全省以晴到多云天气为主。而白露节气传统上正预示着凉爽天气的开始。中秋当天,据省气象台预

报,全省将迎来多云间晴的天气,内陆地区高温预计在30℃左右,沿海地区在28℃左右。这样的天气和气温对于假期外出活动的市民来说,是比较适宜的。有意思的是,今年的白露节气正好赶上中秋节。天文年历显示,二者上一次相逢还是在1957年,而下一个中秋、白露在同一天年份则是2052年,

阳历对应日期为9月7日。白露带给我们的变化是昼夜温差大,气候干燥,中医称为“秋燥”。俗语有“处暑十八盆,白露勿露身”的说法,意思是处暑仍热,每天需用一盆水洗澡,而到了白露,就不要赤膊裸体了,以免着凉,引发上呼吸道感染等疾病,因此多喝水、多吃水果是王道。假期结束后,周二新一周

的工作又开始了。具体天气预报如下:7日夜间到8日白天(周一),全省天气多云间晴。最高气温:内陆地区30℃左右,沿海地区28℃左右。8日夜间到9日白天(周二),鲁南地区天气多云转阴有阵雨,其他地区天气多云。最高气温:内陆地区29℃左右,沿海地

区27℃左右。9日夜间到10日白天(周三),鲁南地区天气阴有阵雨转多云,其他地区天气多云。最高气温:鲁南和沿海地区26℃左右,其他地区28℃左右。11日~12日(周四~周五),全省天气多云转晴。13日~14日(周六~周日),全省天气晴到少云。

几块无糖月饼直接致人糖尿病

专家:无糖月饼并非“全无糖”,甜味剂或麦芽糖一样会引起血糖飙升

中秋节到了,月饼大量上市,但它也成了不少人的“甜蜜陷阱”。孙女士是一位酷爱月饼的人,因身体偏胖,她特意选择无糖月饼,可让她没想到的是,吃了几天,她就出现了恶心呕吐症状,到医院一查,原来是血糖飙升导致的酮症酸中毒。专家表示,月饼虽好吃,但且吃且珍重。

本报记者 李钢

>>竟有此事 吃了几块无糖月饼险被要了命

“真没想到,吃这几块月饼,险些要了自己的命。”近日,已没什么急性症状的孙女士从医院回到家里,但她仍心有余悸。

今年47岁的孙女士,从小就爱吃甜,因此体型偏胖。“平常单位体检,虽然没到糖尿病的程度,但血糖一直在临界值。”孙女士说,所以平时她还挺注意,尽量控制着少吃甜食。“中秋快到了,我就买了点月饼,还专门挑了那种写着无糖的。”孙女士说,这几天她每天午饭和晚饭后各吃一块,“一块不大,我以为没事呢!”

可让她没想到的是,在吃了几天后,她开始恶心、呕吐。“到医院一检查,医生说是糖尿病酮症酸中毒。”医生告诉她,多亏中毒尚属轻度,如果到重度中毒,可能会出现脱水、休克,甚至会危及生命。

“糖尿病患者血糖升高时,开始确实没有什么明显症状。”省立医院内分泌科主任医师姜秀云提醒说,血糖高一开始并没有什么明显症状,一般也就是多尿、口渴等症状,“一般只有到了出现酮症酸中毒并发症时,才会有比较明显的症状。”

>>原来如此 月饼里的甜味剂淀粉都增血糖

“每年中秋、国庆过后,医院都会出现一波高血糖、高血压、肠胃病等就诊高峰。”省立医院急诊科医生介绍。

“月饼是高脂、高糖食物,在现在人们的营养标准下,一定不能多吃。”省千佛山医院营养科主任杜慧真介绍,目前市面上的月饼种类虽然很多,但仍以甜月饼为主。这类月饼的馅料中加了大量糖与油,成为高油、高糖、高脂肪的“三高”食品,多吃不但会使血糖、血脂

增高,还不利于胃肠健康。

杜慧真尤其提醒,现在市场上出现了不少所谓“无糖月饼”,但“无糖月饼”并不是绝对无糖。“无糖月饼,只是表明里面没有蔗糖、果糖等,但有可能加甜味剂,即使没有,淀粉吃多了也会引起血糖升高。”

也有业内专家提醒,部分标示为“无糖”的月饼还可能含有麦芽糖,这是因为糖本身对月饼的保鲜有一定作用。



>>别不当真 吃月饼一次最好别超100克

那到底怎么吃月饼才健康呢?对此,杜慧真提醒,吃月饼首先要注意适量,“100克月饼,能量相当于6-8两米饭。”因此,专家建议,健康成年人吃月饼最好以不超过一个为宜。

杜慧真还提醒说,部分疾病患者不适宜食用月饼,例如糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、十二指肠溃疡、胆结石、胃病等疾病患者。而对于高血脂患者,要特别注意月饼里的蛋黄,因为蛋黄中的胆固醇含量较高,血脂高者不宜吃有蛋黄馅的月饼。

对于何时吃月饼合适,杜

慧真提醒,月饼大多比较甜腻,如果早上空腹吃,会刺激胃酸分泌引起泛酸,胃病患者不宜空腹吃月饼。即使是健康人,也应该在饭后半空腹状态下食用,这样才不至于给肠胃增加负担。

“月饼一般比较腻,所以可以配淡茶。”杜慧真介绍,茶既可降低血脂浓度,同时也可以消除油腻,还可以止渴,所以在食用月饼时,配一杯清茶是明智之举。

此外,食用月饼时还可以搭配高膳食纤维的蔬菜,因为膳食纤维可阻止部分糖分、胆固醇等物质的吸收。

头条相关 口感越好的月饼 保存期限越短

本报讯 又到月饼销售季,针对市场上月饼保质期长短不一的现象,济南市食药监局的专家解释,通常月饼保质期长短取决于原料种类、防腐剂、保存条件和包装方式等因素。一般口感越好的月饼保质期越短。

济南市食药监局的专家介绍,由于月饼的馅料各异,保质期各不相同,因此国家标准规定月饼馅料的保质期由生产企业自定。现在很多厂家把不同馅料的月饼放在一个包装里,只在外包装上写明保质期,但消费者在食用月饼的时候应注意根据不同的月饼馅料来判断它的保质期。一般来说,糖和油越多的月饼越不易变质,像老式的白糖、豆沙、枣泥等种类的月饼,保质期可以达到两个月以上,果仁馅月饼保存时间也比较长,而低糖和无糖的月饼比较容易变质。水分越多,就越容易滋生微生物。因此,口感越好的月饼保质期越短,像鲜肉、蛋黄月饼之类的保质期只有两星期左右。

据新华社



连日莫名发烧,原是鱼刺卡喉

吞咽异物千万别不当回事,处理不当可引发生命危险

本报青岛9月7日讯(记者杨林) 日前,青岛一患者连续多日发烧,四处求医都找不着原因,最终被查出竟是一根卡在食管中20多天的鱼刺刺入食管壁引起了局部溃烂。医生提醒,中秋节到了,亲朋好友聚餐是难免的,但吞咽异物千万不能不当回事,处理不当可引发生命危险。

青岛市51岁的秦先生因连续发烧多天,来到青岛市立医院就诊。在此之前,秦先生还看了多家医院,都没有找到发烧的原因。

“各项检查都无法解释这名病号发烧的原因,我们按规

程要询问病史,让这名病号仔细回忆。”青岛市立医院东院耳鼻喉科主任郭朝斌说,经过不断询问,秦先生说起来自己20多天前赶酒场时吃过鱼,其间不小心吞下一根鱼刺。

经CT检查,秦先生的上纵膈内有一个长约4厘米的鱼刺样异物,距离大动脉非常近,随时可能扎破动脉,导致大出血。

通过胃镜观察发现,秦先生食管的入口处已经水肿,进入食管深处后发现一根鱼刺露出一截,其余部分扎进了食管壁内,被扎的食管壁局部已经溃烂。因为溃烂处20多天没有得到处理,引起发烧。

最终,医生通过胃镜用异物钳紧紧抓住鱼刺的尾部,成功将鱼刺拔出来。经过5天住院护理,秦先生退烧痊愈出院。

郭朝斌强调,吞咽了异物不要不当回事,异物处理不当也会引起生命危险。

郭朝斌说,如果异物误吞到了下咽部,一定不要自己试图取出来或用馒头等食物往下带,而应到医院耳鼻喉科处理。因为异物在下咽部位置较浅,医生有能力取出来,如果带得更深,处理难度则增加。

“食道有三个自然狭窄处,如果异物往下走,进入食道前两个自然狭窄处是最危险的。”

郭朝斌说,食道入口是第一个狭窄处,如果异物堵在这里,患者会脖子疼、不敢吞咽、憋气。

食管的第二个狭窄处在入口以下7厘米,这里靠近主动脉,异物如果破坏了食道壁和主动脉的话,容易引发大出血。食管的第三个狭窄处就是连接胃的地方,异物到了这里因为可以进入胃部被消化,一般不会引发大问题。

“带刺、带钩的异物最危险,误吞了以后要尽快到医院。”郭朝斌说,带刺、带钩的异物有的扎在食管壁上引起脓肿,有的会刺破食管壁伤及动脉,引发胸腔内大出血。

这样吃家常菜 秒杀一切钙片

还在靠喝牛奶、吃钙片补钙?你out啦!现在,真正的吃货们补钙都是靠吃家常菜补的,看看小逸最新推送分享的6款比钙片强10倍的家小菜,别看每一种食材的含钙量并不是最高的,但“一个好汉三个帮”,钙能否被人体顺利吸收,关键还得需要其他营养素的帮忙。而这6款家常菜正是因为搭配科学,才得以发挥很好的补钙效果。吃货们说,自从吃了这些美食补钙,腰不酸了,腿不疼了,一口气上五楼都不费劲儿……

关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!