



Y 养生



坚果吃多了生痰生热

坚果营养丰富,吃起来又脆又香,是大家常备手边的零食。从养生角度讲,吃坚果不能过量,否则容易生痰生热。

为延长保质期、保证口感,市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,吃多了容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为膏脂难以运化,容易化生痰热。比较隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的,长时间积累叠加,会使“火”久郁体内,逐渐演变为“痰湿”,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。

如何健康吃坚果,记住两点就够了。一是控制量。不建议每天都吃,每周吃3~5次就行了,每次也不要吃太多,以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不吃炒制、炸制的坚果,可考虑吃生坚果,或吃煮熟的坚果,比如放进粥或米饭中。 ■ 据《生命时报》

M 美味

莲藕素汤



主要功效:健脾开胃,益血补心

推荐理由:平素心气虚失眠,脾虚不欲食之人。

材料:莲藕 500g,花生 20g,干冬菇 30g,生姜 5片(2人量)。

烹调方法:莲藕洗净去皮切块,冬菇温水浸泡10分钟。把所有材料放入汤煲中,加水约1000ml,大火煮开后转小火,煮约40分钟,加盐调味即可。

汤品点评:莲藕补虚,补心脾,多喝几次,也许你就会发现睡眠好了,精神也好了。 ■ 据《广州日报》

C 常识

头晕不一定是脑供血不足

头晕不一定就是“脑供血不足”,很可能是耳石症。耳石症病人头晕发作常由快速移动头位诱发,如躺下、起床、在床上翻身、弯腰、站立、头后仰等情况下出现天旋地转,伴恶心、呕吐、头重脚轻、漂浮感、平衡不稳感。症状发作时间较短,在保持一定位置时症状消失,改变头位时又可出现。耳石症症状明显时需要手法复位治疗。 ■ 据《文汇报》

黑龙江“酸汤子”中毒事件引起热议
这9种食物引起的中毒更常见!

不久前黑龙江鸡西“酸汤子”中毒事件,初步检测由椰毒假单胞菌产生米酵菌酸引起的食物中毒引起。其实变质的木耳、银耳也可能存在椰毒假单胞菌污染。在我们日常生活中还有哪些食物有毒?如何辨别有毒食物?记者整理了有关方面的权威解答,希望对你的安全饮食有帮助。 ■ 蔡富根/整理



1

久泡的木耳

久泡的木耳和银耳,可能产生毒性凶猛的米酵菌酸,死亡率40%以上,且没有特效药。

安全提示:木耳最好吃多少泡多少,天热时放在冷藏室里泡,泡好后冷藏也别超过24小时。发现木耳或银耳表面黏糊糊或者有异味一定要丢掉。

2

四季豆中毒

四季豆有毒成分可能与其含有的皂素、植物血球集素有关。烹调加工方法不当,加热不透彻,毒素不能破坏即可引起中毒。

安全提示:很简单,将四季豆彻底加热煮熟(失去豆腥味即可)。加工前摘掉豆的两端和荚丝,此部位所含毒素最多。

3

自制腌菜、放置过久的蔬菜

自制的腌菜、放置过久的蔬菜和工业盐有亚硝酸盐的存在。亚硝酸盐在一定条件下可以生成一种1类致癌物——亚硝胺类化合物。

安全提示:不要吃刚腌制不久的腌菜、防止误食工业盐、不吃放置太久的蔬菜。

4

霉变玉米、花生和大米

如果家中有霉变的玉米、土榨花生油、劣质花生酱、变质大米,这里面可能存在黄曲霉素,毒性极强的物质,其毒性是砒霜的68倍,对肝脏的破坏极强。更是致癌物。

安全提示:对于粮食(大米玉米花生)发霉了就必须丢掉,而且尽量不要囤积粮食。

5

发红的蔗糖

发红的甘蔗说明已经霉变,其中的3-硝基丙酸毒素对神经系统有害,食用后轻则恶心、呕吐,重者可能呼吸衰竭。

安全提示:新鲜甘蔗表皮黑中带红、有白霜,去皮后果肉是白中带黄。

6

新鲜的黄花菜

新鲜的黄花菜含有秋水仙碱,进入人体后被氧化会变成毒性很大的二秋水碱,强烈刺激肠胃和呼吸系统。

安全提示:干黄花菜在加工过程中秋水仙碱被大量破坏,食用时更加安全。

7

腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生“黄樟素”,可诱发食道癌和肝癌。

安全提示:不要把生姜放在保鲜袋储存,最好用报纸包起来放在阴凉处。坏掉的生姜要扔掉。

8

夹生的豆浆

煮豆浆出现大量白色泡沫,是豆浆“假沸”现象,此时其内部温度只有80~90℃。这种“夹生”的豆浆含有植物红细胞凝集素,可引起食物中毒。

安全提示:豆浆“假沸”后应继续加热3~5分钟,直到泡沫消失。

9

有黑斑的红薯

红薯有黑褐色斑块产生,说明可能已经被黑斑病菌这种霉菌污染了,会产生番薯酮和番薯酮醇类等剧毒物质,对人体有一定危害。

安全提示:有黑斑的红薯不宜食用。

■ 据《生命时报》、中国临床营养网

X 新说

新冠病毒可破坏血脑屏障

新冠病毒感染症状多样,呼吸道症状是其主要表现,还有一些患者症状指向血管炎症。一个美国研究团队最新发现,新冠病毒还能让血脑屏障出现“漏洞”,潜在破坏大脑神经网络。

美国坦普尔大学刘易斯·卡茨医学院等机构研究人员在新一期学术期刊《神经生物学疾病》报告中说,全球各地新冠患者中30%到80%出现神经系统症状,包括头晕、头痛、恶心和注意力涣散等,表明新冠病毒可能影响了中枢神经系统的细胞。 ■ 据新华社

糖尿病人每天饮用绿茶可降低死亡风险



日本九州大学和福冈牙科大学的研究人员发现,大量饮用绿茶和咖啡与2型糖尿病患者死于任何原因的风险较低有关。具体来说,每天喝4杯或更多的绿茶,加上2杯或更多的咖啡,在大约5年的时间里,糖尿病人的死亡风险降低了63%。 ■ 据《北京青年报》

T 提醒

鼻炎不治疗危害大



1.诱发鼾症:鼻炎患者由于长期鼻塞,导致呼吸不畅,睡眠时张口呼吸。炎性介质的释放和炎症细胞的活跃,导致鼻腔和咽喉部组织充血,气道阻塞,诱发鼾症。

2.引起鼻息肉:慢性鼻炎会导致鼻黏膜极度水肿,从而在中鼻道形成鼻息肉。还有鼻甲息肉上的改变,这些都表现为鼻腔阻塞、下鼻甲肥大。

3.引发咽喉炎:凡是患有鼻炎的人,大多都伴有咽喉炎。这是因为咽喉是鼻腔排毒的必经之处,也是鼻涕的必经之处,长期接触鼻腔致病菌和病毒,自然就会引发炎症,形成咽喉炎。

4.导致分泌性中耳炎:炎症经咽鼓管扩散至中耳腔,鼻黏膜水肿波及咽鼓管咽口,使咽口狭窄、阻塞,咽鼓管功能障碍,中耳负压而渗液积存,出现耳闷、堵塞感症状,即分泌性中耳炎。

5.引起支气管哮喘:多数花粉过敏性鼻炎患者和部分常年过敏性鼻炎患者都会发生支气管哮喘。这是由于过敏性鼻炎病变更所致。 ■ 据《医药养生保健报》