



Y 养生

春天就要吃笋！ 选购食用有诀窍



吃春笋是有讲究的,如果选购和食用的方法不当,也会让春笋的营养价值和口感大打折扣。

春笋如何选购?主要观察五个位置:

一看外形。选择个头大小适中,外形紧实饱满,底部直径大、尾部小,且无腐烂变质的鲜笋。

二看笋壳。笋壳完整,呈金黄色或淡黄略带粉红色,色泽自然有光的鲜笋,笋肉较为鲜嫩。

三看笋节。笋节之间的距离越近,笋肉相对越细嫩。

四看笋根。根部四周的“痣”呈白色珠状的笋较为鲜嫩,“痣”呈暗红色或深紫色的笋肉质较老。

五看笋芯。颜色越白越脆嫩,黄色次之,绿色较差。

鲜笋含有较多草酸和鞣酸,如果直接食用会有麻、涩的口感。建议烹饪前用热水焯一下,再用清水浸泡,可大幅减少笋中草酸和鞣酸含量,改善食用口感。

此外,需注意的是,笋含有较多的粗纤维可加速胃肠蠕动,建议胃肠道疾病的人群少食用;脑中风、心血管疾病患者服药期间也要尽量少食用;肝硬化患者尽量不食用;食用竹笋过敏的人应禁食。

■ 据《北京青年报》

D 前沿

“药驾”预警： 吃这7类药 尽量就别开车了



世界卫生组织日前列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,并提出在服用这些药品后应禁止驾车。这些药物在我们的日常生活中也非常的常见,包括:

镇静催眠药 比如唑吡坦、地西洋、艾司唑仑,会使人头晕困倦、嗜睡、视力模糊、注意力下降。

抗癫痫药物 比如卡马西平、苯妥英钠,可能会使人头晕头痛、嗜睡等。

抗过敏药 比如扑尔敏也会产生嗜睡。

解热镇痛药 比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,会产生头痛、头晕、视觉障碍的不良反应。

镇咳药 比如右美沙芬,会产生嗜睡、头晕的不良反应。

抗高血压药物 比如硝苯地平,会产生头痛、眩晕、嗜睡、低血压。

降糖药 比如格列美脲,可能会产生低血糖,从而导致惊厥、昏迷、意识模糊。

这些药物对神经系统的影响强度甚至超过了酒精。值得注意的是,除了西药以外,有的中药也可能会有药驾的风险,比如天麻含有天麻素,有显著的镇静催眠作用;人参有抗疲劳作用,但长期使用易出现烦躁不安现象。

■ 据《北京青年报》



牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一,喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识,牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗?牛奶虽好,如果喝错了,对健康反而无益,甚至有害!比如下面这几个问题,就需要一一向大家解释清楚。

■ 据《北京青年报》

牛奶喝错了 无益甚至有害

牛奶不能搭药物

送服药物不建议用牛奶,最好用清水,牛奶含有蛋白质和钙,可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明:牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服,否则在其他情况下,不要用牛奶送服药物。

牛奶不能搭钙片

如果将钙片与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费,起到的作用不是1+1=2,甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡,影响钙吸收吗?

牛奶中含有丰富的钙离子,而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计,长期大量饮用咖啡的人群,骨质疏松的概率相对要高一些,这种情况的出现,也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以,喝咖啡首先要注意控制好量。一般成人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下,咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙,不过多喝几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗?

一些反流性食管炎患者常喝牛奶,觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质,常常吐酸水,这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化道溃疡或胃食管反流的朋友,不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认,病情可以适量喝一点牛奶的话,可将牛奶少量、分次饮用,不要喝凉牛奶。

牛奶能空腹喝吗?

一天中的任何时间段饮用牛奶,并无实质上的差别。不过,对有些朋友来说,空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外,晨起空腹只喝牛奶的话,牛奶在胃肠道通过时间会较快,从而导致吸收效率略有降低。一般来说,晨起空腹喝牛奶的时候,同餐要搭配一些主食和蔬菜,或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶?

有个朋友听说牛奶营养好,就把牛奶当水喝。其实,喝奶也是适量有益、过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话,也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少,所以这里有一个建议:对于一般成人而言,也可以喝一包250毫升的牛奶,再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说,则建议采用少量多餐的原则,将250毫升牛奶分2次饮用。

J 健身

春季运动有讲究, 这份小提示请查收!

初春时节,万物复苏。随着天气日趋转暖,越来越多的人走出家门,参加健身运动。不过,春季运动可大有讲究,要循序渐进。下面,这份运动小提示请注意查收哦。

慢跑、散步、登山、跳绳、放风筝、骑车等都是适合春季健身的运动。春季健身要把握循序渐进原则,以恢复身体机能为主要目的,不能盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要的损伤。

在运动前,先热身,做原地踏步、抬膝、转腰、举臂、伸展等动作,可以增加身体的柔韧性和协调性,避免拉伤。

初春早晚温差较大,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

运动时以微微出汗为宜,锻炼结束后应该要立即把汗擦干,换上干净的衣物。

在锻炼时不可忽略饮水的重要性,事实上,此时气候较为干燥,运动中又会大量排汗,所以此时锻炼应注意水分的及时补充。

健身贵在持久,因而要合理选择喜爱的健身项目,让自己能够长期坚持,这样才能达到目的。

■ 据新华社

M 美味

烧肉炒黄芽白



材料:烧肉150克、黄芽白1棵(约300克)、蒜子20克(去皮)、绍酒少许,干辣椒一个,姜、盐、糖、花生油、头抽各适量。

做法:烧肉切寸丁,黄芽白切片焯水后沥干水分备用。用中低火翻炒烧肉片刻,加入适量头抽和沙糖,再次翻炒至香味溢出并上色后取出备用;开新锅放油爆香姜蒜、干辣椒后把焯水后的黄芽白放入,加入少许清水、适量盐并沾少许绍酒,大火翻炒至变软后倒入炒好的烧肉,快速翻炒均匀即成。

■ 据《广州日报》

C 常识

纳豆激酶不能替代他汀

纳豆激酶是纳豆在发酵过程中产生的一种蛋白酶,具有一定抗血小板、抗凝、降压及降脂等作用。在我国,纳豆激酶属于功能性食品,可作为膳食补充剂,但不能替代药物(如他汀)治疗。

■ 据《中国家庭报》

预防结石,睡前晨起要喝水

预防泌尿系统结石最有效的办法就是多喝水。除白天大量饮水外,患者睡前、睡眠中起床排尿后也需要饮水,因为结石成分排泄多在夜间和清晨出现高峰,在这两个时间点饮水更有益处。

■ 据《家庭医生报》

坏情绪会加重颈椎病

情绪并不会引起颈椎病,但是坏情绪会加重颈椎病的症状。最常见的是颈型颈椎病,当情绪不好时,颈后部的肌肉酸痛和僵硬感会加重。

■ 据《健康咨询报》