



释疑

老人常游泳,关节更灵活

60岁以上的老年人中,五成患有关节炎。随着年龄的增长,发病率和严重程度也随之增高。有的老人因关节磨损严重,不得不置换人工关节,严重者甚至无法行走。

老年人要想养护关节,应该选择那些既能维持关节活动,同时又能使关节负荷量最小,并能增加肌肉力量的运动方式,最适宜的运动方式是游泳。大量调查证实,长期坚持游泳的老年人,膝关节屈伸功能良好,行动自如,与普通相比,其关节活动更为灵活。

游泳时身体漂浮在水中,关节基本上不承受体重,而且人在划拨水的时候,全身多个关节和大部分肌肉都参与了活动,既活动了关节,又增强了肌力。因此,即使是冬泳,不但不会损害关节,还能使关节得到合理的锻炼。此外,长期坚持游泳,身体无异常的老人可从秋冬逐渐进行冬泳。不建议老年人一时心血来潮,贸然加入到冬泳的队伍中。

据《家庭医生报》

常识

盐水湿敷需注意浓度

面部皮肤过敏后用盐水湿敷可起到镇定作用。盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水。自行配制的盐水浓度过高就会把细胞内的水分带走,加重过敏症状;浓度过低,就会引起低渗,出现皮肤过度水合,加重对皮肤屏障的破坏。

据《保健时报》

养生

玉米这样吃最有营养



玉米不仅味道可口,还含膳食纤维、谷胱甘肽、硒、叶黄素和玉米黄素等多种营养物质。

甜玉米口感甜是因为可溶性糖含量高,但它的碳水化合物总含量低于糯玉米,甜玉米对血糖的影响比糯玉米要小,糖尿病患者可以适量食用甜玉米。糯玉米碳水化合物含量高,且容易被机体消化吸收,其热量及升糖指数都比甜玉米要高,要减肥或控糖的朋友们不要吃太多糯玉米。老玉米中膳食纤维多,可溶性糖含量很低,是减肥人群、糖尿病人群不错的选择。

玉米怎样吃最有营养?记住以下原则:

1.吃鲜的:鲜玉米中水溶性维生素和一些活性成分比晒干的老熟玉米要高,超市里的冷冻鲜玉米粒,只要没有额外的添加物,其营养价值和新鲜玉米相差并不大。

2.吃完整的:玉米粒最有营养的部位在根部,也就是玉米的胚芽,含多种维生素和矿物质,因此一定要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。

3.吃简单加工的:适度加工烹调比如蒸和煮,玉米虽然会损失部分维生素,但同时也能释放出很多营养物质,尤其是一些酚类化合物,因此吃简单加工的玉米对健康有益。

在食用量上,一般成人一天可吃半根到一根中等大小的玉米,同时替换部分精细主食。

据《人民政协报》



肥鸭怎样吃才好?

据《中国消费者报》

“处暑送鸭,无病各家”,是说处暑时节应季而食,和邻里一起分享味甘性温的鸭肉,能疏解秋“燥”、防病养身。据说,处暑前后的鸭子最肥美。鸭肉有啥优点值得邻里相送?美味的鸭脖子能不能常吃?“肥鸭子”是说鸭子脂肪多,不健康吗?来,看看专家的说法。

选购:观色闻味辨形

中医认为,鸭肉性寒凉,滋阴养胃、清肺补血、利水消肿,可补内虚、消毒热,适合体内有热、上火的人食用。现代营养学研究显示,鸭肉含较多的蛋白质、B族维生素和维生素E,还含有尼克酸、核黄素和硫胺素等有益健康的营养元素。

如何选购品质优良的鸭肉?专家建议留意三点:

1.观色:好的鸭子体表光滑,呈乳白色,切开后切面呈玫瑰色。如鸭皮表面渗出轻微油脂,呈浅红或浅黄色,内部切面为暗红色,则表明鸭的品质较差。如体表油脂较多,色呈深红或深黄色,肌肉切面为灰白色、浅绿色或浅红色,说明鸭肉已经变质。

2.闻味:好的生鸭子闻起来无异味,熟鸭则香味四溢;品质一般的鸭子,腹腔内有淡淡的腥霉味;而如果闻到较浓重的异味,也说明鸭子已经十分不新鲜甚至变质了。

3.辨形:新鲜质优的鸭,形体一般为扁圆形,腿的肌肉摸上去结实,有凸起的胸肉,在腹腔内壁上可清楚地看到盐霜;反之,若鸭肉摸上去松软,腹腔潮湿或有霉点,则鸭品质不佳,变质鸭肌肉摸起来软而发黏,腹腔有大量霉斑。

食用:鸭脖味美但不宜多吃

因为禽类中鸭子的脂肪比鸡肉要多,很多人因此对一只“肥鸭”敬而远之,担心它的脂肪有损健康。专家介绍,鸭子脂肪含量大约是19.70克/100克。虽然比鸡肉高,但比猪肉要低。有研究表明,鸭肉的脂肪质量是禽类里的翘楚,它的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸以及多不饱和脂肪酸的比例接近理想值,化学成分近似橄榄油,十分有益人体。

因此,日常生活中以多食鸭肉的方式替代吃其他肉菜,非常健康。鸭子身上,有些部位不宜多吃:一是鸭皮,脂肪含量高,且多为饱和脂肪,应减少摄入。二是鸭脖子,鸭脖子上分布有极少量的淋巴结和较丰富的胸腺,也就是鸭脖子上肉眼可见的小疙瘩。因此,鸭脖子不建议过多食用。

特别需要注意的是,烟熏和烘烤的鸭肉,因其加工后可产生苯并芘和杂环胺等物质,有一定致癌作用,更不应久食。

储存:冷藏冷冻都保鲜

鸭肉营养价值高,但也易腐败变质。一时吃不完的生鸭肉如何保存?专家建议消费者尝试以下两种方法保存:

1.冷藏保存:买回的鸭肉要处理好内脏,洗净去除血水,然后将鸭肉剁好洗净晾干水分,用保鲜袋装好,放入冷藏室中。这样能够保存3~5天左右。

2.冷冻保存:如需要较长时间保存,就要密封后放在冷冻室内,这样能够保存鸭子数月都不会变质。

需要强调的是,有些人习惯将鸭肉焯水后冷冻,认为这样更干净卫生,但事实上会让鸭子口感变得很老。

从外面买回的熟鸭子应尽量一顿吃完,如有剩余,可以用保鲜膜盖好放入冰箱冷藏,冷藏时注意生熟分开、肉类与蔬菜分开,并尽快吃完。过久存放,微生物繁殖较快,可能导致变质。

祛病

四招治疗黄斑水肿

针对黄斑水肿,主要的治疗方法有以下4种。

激光治疗主要用于延缓病情进一步发展,但无法恢复或提升视力,还可能导致视网膜损伤。

抗VEGF治疗是将药物注射到眼内,可以阻断新生血管内皮生长因子,从而消退黄斑水肿,使病情不再发展,还能让部分患者提升视力。

类固醇治疗是将激素注射到眼内,为视网膜“消炎”,从源头减轻黄斑水肿,改善视力。有些患者一听“激素治疗”就害怕,担心激素引起的全身不良反应。此激素非彼激素,只是局部注射到眼内,不会引起全身性不良反应,安全性高。

长效皮质类固醇植入物治疗注射次数更少,可以维持更长时间的疗效,视力预后好,安全性也更高。据《老年日报》

新说

辣椒并非伤胃“元凶”



“吃辣的容易伤胃”,这种说法是有道理的,因为辣椒素对于胃黏膜来说,确实是一种外源性的刺激。特别是不习惯吃辣的人群,或者长期不吃辣的人,如果一次吃太多辛辣食品,就可能感受到比较强的刺激,甚至会损伤胃黏膜。但辣椒并非伤胃的“元凶”,且辣椒富含的辣椒素还有一定的抗癌和防癌作用。

有两类食品对胃肠道的损伤比辛辣更甚。一是腌制食品,其含有的亚硝酸盐或防腐剂成分易腐蚀消化道黏膜,造成损伤,同时还有致癌风险;二是酒精,如果喝完大酒,两三天后做个胃镜,一定能看到明显的消化道糜烂甚至浅溃疡。

此外,情绪对消化道疾病的影响也不容忽视,情绪对胃肠黏膜损伤的影响不亚于刺激性食物。而饮食不规律、吃刺激性食物、长期服用药物、精神紧张或情绪波动等,都会造成胃肠道黏膜损伤。

据《医药养生保健报》

美味

番茄秋葵粉丝牛肉汤



功效:清热、开胃。

材料:番茄1个、秋葵4~5根、粉丝半扎、牛肉150g、姜片及胡椒粉适量(2~3人份)。

方法:番茄洗净,切4块。秋葵洗净,切短段。粉丝浸泡。牛肉洗净切薄片,可加调料腌制。锅内加水、姜片,水沸后加入粉丝,待煮熟后,加入番茄、秋葵、牛肉片,搅拌均匀,加盐适量及根据个人口味加胡椒粉适量调味即可。若不喜牛肉者,可换成鸡蛋。

据《广州日报》