



前沿

每天吃西梅增加骨密度

西梅是一种营养丰富的水果,含有丰富的维生素如硼、钾、铜和维生素K,还含有丰富的酚类化合物,具有较好的抗氧化作用。近日,美国宾夕法尼亚州立大学研究人员发现:每天食用西梅可以保持髋部的骨密度,降低绝经后女性的骨折风险。该研究发表在《美国临床营养学》杂志上。研究的第一作者玛丽·简教授表示,研究结果支持每天吃西梅保护髋关节,防止绝经后骨密度降低。这一发现对于不能采取药物治疗对抗骨质流失的绝经后女性很有价值。 据《环球时报》

高血压可能加速骨骼老化

当地时间7日举行的2022年美国心脏协会(AHA)高血压会议上公布了一项新研究,当在年轻小鼠中诱导高血压时,它们的骨质流失和骨质疏松症相关的骨损伤与老年小鼠相当。这一发现或有助于研究人员识别在人类骨骼健康中发挥作用的免疫细胞和机制,带来预防成年早期骨质疏松症的新方法。 据《科技日报》

戒酒切勿“一刀切”



酒精戒断综合征是因长期大量饮酒,酒精中毒太深,以至于突然断酒或减少饮酒量后,引起的以神经精神症状为主要表现的一系列精神疾病。轻者表现为焦虑、兴奋、心动过速、恶心呕吐、失眠;重者可引起震颤、幻觉、抽搐,甚至内环境紊乱、多脏器衰竭而致死。长期大量饮酒的人想要戒酒,不要突然停止喝酒,建议循序渐进,一点一点地控制饮酒量。 据《大河健康报》

胃肠功能差少吃毛豆

毛豆高蛋白、高膳食纤维、高钾、高镁,营养丰富。但毛豆中的低聚糖被消化时会产生胀气因子,过多食用会引起腹胀,胃肠功能弱的人食用应注意少量多餐。 据《健康咨询报》

美味

砂仁煲鲫鱼



材料:鲫鱼2条,砂仁5克,白术20克,莲子(去芯)50克,生姜3~5片,精盐适量。
功效:补气健脾,化湿消滞。
烹制方法:诸物洗净,鲫鱼宰杀,处理干净。先在锅中放入适量油,放入姜丝、鲫鱼,将鲫鱼煎至两面金黄;加入清水约1750毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时。将砂仁打碎下锅,起锅前加入葱花增香,精盐适量调味即可。此为2~3人份。
据《广州日报》



哪些水果好吃不发胖?

据《文汇报》

眼下正是吃水果的好时节,可水果虽好,吃得不对可能就适得其反。每天吃多少水果合适?什么水果好吃又不容易发胖?一起来看看。

每天吃多少水果合适?

健康成人每天推荐200克~350克;
比如,一颗葡萄毛重约12克,可食部分约10克;
一个苹果毛重约235克,可食部分约200克;
一个桃子毛重约225克,可食部分约200克;
1块西瓜毛重约420克,可食部分约250克;
1块哈密瓜毛重约420克,可食部分约300克。
使用称重工具食物秤,也可精准知晓不同大小水果的重量。称过几次,就会做到心中有数有杆秤,保证水果不过量。

虽然每日推荐的水果克数是个区间,但建议大家最好不要频繁超上限,尤其是糖尿病人群、糖尿病高危人群、减重人群等,一定要遵医嘱。

有糖尿病家族史、孕前超重/肥胖、胰岛素抵抗、高龄等妊娠期糖尿病的高危孕妇或者确诊妊娠期糖尿病的“糖妈妈”,建议每日吃水果不超过200克。

要注意,孕期体重和状况是动态变化的,切忌盲目自信,维稳和实时动态评估很重要。

了解吃多少水果后,水果种类又该如何挑选?

越甜的水果,含糖量越高?

水果的营养成分主要是70%~90%水、6%~28%碳水化合物(果糖、葡萄糖、蔗糖),以及矿物质(钾、钙、镁、磷、铁等)、维生素(维生素C、胡萝卜素)、有机酸、植物化合物等。

决定水果甜度的是碳水化合物,但果糖、葡萄糖、蔗糖的甜度并不一样,最甜的是果糖,其次是蔗糖、葡萄糖,甜不甜不仅取决于量还有比例。

有些水果比如橙子、柑橘、山楂含有柠檬酸,会“掩盖”一部分甜味。所以,甜的不一定糖分最高,比如西瓜;不甜的不代表糖分不高,比如火龙果、山楂、百香果等。

什么水果好吃又不容易发胖?

主要看三点:碳水化合物含量;血糖生成指数(GI);某一食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。

血糖负荷(GL),综合考虑GI和碳水含量,摄入碳水化合物的“质”和“量”结合起来即为GL。

首选三低水果(低碳水、低GI、低GL),如苹果、梨、桃、樱桃、草莓、柑橘类、李子等。

不推荐常吃水果(高碳水、高GI水果)为水果干、鲜枣、山楂、荔枝、桂圆、香蕉等,含糖量均超过15%。
芒果、菠萝、西瓜、哈密瓜等都属于高GI的水果。

很多高碳水或者高GI水果都很美味,比如升糖很快的西瓜,碳水却很低,吃的时候一定要控制量。

如果一次吃100克西瓜,其GL仅为4.2,属于低GL,如果一次吃500克西瓜,GL则升到21左右,属于高GL,对于控糖、控重的人群并不友好。

因此,对于某一项数值很高的水果,不是不可以吃,而是要少吃不贪多。

最后,建议水果清洗干净,直接食用,避免果汁、果泥、果干等,它们更像是水果糖分的浓缩。

新说

糯米并非不好消化

常有说法表示,汤圆、元宵等食物都是用糯米做的,很难消化,所以每次不能多吃。事实上,糯米比其他面食消化起来更容易。

人们常吃的主食如大米、白面等所含的淀粉结构主要是直链淀粉。而糯米中99%以上都是支链淀粉,其分子结构上分支较多,因此更容易糊化。而人的消化系统分解淀粉时,是从分子末端将其水解,所以有很多分支的支链淀粉,被水解消化的效率更高。

糯米富含B族维生素,能温暖脾胃,补益中气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。但是糯米性粘滞,一次不宜食用过多。湿热痰火偏盛、发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀等病症患者不宜过多食用。糯米消化速度快,易造成血糖急剧上升,因此糖尿病患者要特别注意控制食用量。老人、孩子以及胃肠道消化能力差的人群也不可大量食用。 据《中国家庭报》

咸菜、肥肉伤骨骼



有两类食物——咸菜和肥肉,可能会让骨头变“脆”,要尽量少吃。

咸菜中含有大量盐分,当我们身体中的钠离子超标之后,就会携带钙离子一同流出体外。因此,经常吃咸菜,会导致身体中钙元素的流失。久而久之,就会对骨骼健康造成威胁。

肥肉中含有大量脂肪,若摄入过多,同时缺少运动,就会造成热量超标,胆固醇含量升高,进而可能会影响钙质的吸收,不利于骨骼的健康。如果骨密度持续下降,久而久之就会导致骨骼强度减弱,脆性增加,严重的还可能出现骨折。

骨质疏松症初期通常没有明显的临床表现,但随着病情进展,骨量不断丢失,骨微结构破坏,患者会出现骨痛,脊柱变形,甚至发生骨质疏松性骨折等后果。部分患者可没有临床症状,仅在发生骨质疏松性骨折等严重并发症后才被诊断为骨质疏松症。

据《人民政协报》

养生

喝红茶,可长寿!

茶是全世界最常饮用的饮品之一,来自中国和日本等偏爱绿茶的国度的研究表明,茶对健康有益。在英国也有喝下午茶的传统,英国人热爱红茶的程度举世闻名。一项来自英国生物银行针对近50万名参与者的前瞻性研究数据显示,喝红茶能降低死亡率。

在超过11年的中位随访期间,每天至少喝两杯红茶的人,总死亡率显著降低。与不喝茶相比,每日喝1杯茶、2至3杯、4至5杯、6至7杯、8至9杯、10杯及以上的死亡风险分别降低5%、13%、12%、12%、9%和11%。

具体来讲,喝红茶能降低心血管病、缺血性心脏病和脑卒中死亡风险。无论茶中是否添加了牛奶或糖,红茶对死亡风险的影响仍较显著。

研究者分析,喝茶的益处来源于茶叶富含的多酚化合物如类黄酮(即儿茶酚及其氧化产物),可以减少氧化应激和炎症。

据《北京青年报》