



常识

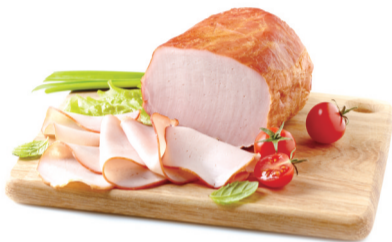
早餐只吃主食不易控血糖

馒头、咸菜、大米粥是不少人的早餐组合,然而这种仅含碳水化合物的主食除了缺乏营养,还会扰乱血糖。尤其是馒头和粥的升糖指数很高,进食后很快就会被消化吸收,升高餐后血糖。对于糖尿病患者来说,更应该避免这种吃法。 据《健康咨询报》

这些变化预示血液黏稠

一旦血液过于黏稠,不易流动,血管就容易“淤堵”,这会严重影响身体健康。血液黏稠时,身体会发出一些预警信号,包括晨起时头晕、午饭后犯困、下蹲时气短、视力突然模糊等。 据《中国家庭报》

欧洲食品安全局: 在熏肉中发现致癌物亚硝酸胺



欧洲食品安全局日前警告说,在一系列日常食品中检测出了致癌化合物亚硝酸胺,它们可能对消费者的健康构成威胁。

该欧盟机构进行的一项新研究显示,这10种亚硝酸胺(它们不是故意添加到食品中的,而是在制备和加工食品的过程中形成的)具有致癌性和遗传毒性(这意味着它们可能会破坏DNA)。

欧洲食品安全局称,在熏肉、加工鱼类食品、可可、啤酒和其他酒精饮料等食品中都检测出了亚硝酸胺。欧洲食品安全局建议人们均衡饮食,食用各种食物,以减少亚硝酸胺的摄入。 据《参考消息》

前沿

释疑

更年期到底要不要管?

从医学角度来说,更年期也叫围绝经期。围绝经期是指卵巢功能开始衰退直至绝经后一年的时期,也是机体功能走向老年的过渡时期。

更年期是一个自然的生理过程,很多人认为,既然是正常的就不需要治疗,不必要进行任何医疗干预,应该顺其自然、听天由命。其实,这种想法是错误的。

研究表明,约75%的围绝经期女性有各种不同的围绝经期症状。早期干预可避免围绝经期综合征,还可减少远期症状的发生:

降低骨质疏松风险 正常情况下,体内的成骨和破骨处于一个动态平衡状态。雌激素可以促进成骨细胞活动而抑制破骨细胞活动。因此,雌激素的减少会导致破骨细胞活动增强,成骨细胞活动减弱,导致骨质流失,骨折发生率增加。更年期的雌激素补充有利于成骨细胞活动增强,破骨细胞活动减弱,从而使得骨折发生率大大降低。

降低心血管疾病风险 补充雌激素可以改善血管功能、血压、胰岛素抵抗等,从而降低心血管疾病以及2型糖尿病的风险。

综上所述,更年期管理不仅能缓解更年期症状,还能让我们更健康。

据《文汇报》



“发呆”有技巧 学会了好处多

据《北京青年报》

“发呆”往往被认为是不珍惜时间、不专心的表现,你可能不知道,掌握正确的“发呆”技巧,不仅能够提高创造力和记忆力,还能完成内心世界的自我探索,反思“三观”,好处多多。今天,就跟随北京儿童医院精神科闫俊娟副主任医师一起学一学如何正确“发呆”。

“发呆”竟然有四大益处

“发呆”是我们大脑的一种自然现象,它既可以有益又可以有害。因此,适度的、有效的使用“发呆”可以让身心更健康。

1.提高注意力和创造力。当我们“发呆”时,大脑处于放松状态,能够提高我们的注意力,可以更加深入地思考问题,找到更好的解决方案;“发呆”可以促进我们的大脑进行非线性思考,更容易产生创意,有助于创造性解决问题。

2.情绪调节。在忙碌的生活中,常常会积累一些负面的情绪,“发呆”可以帮助我们放松心情,缓解焦虑和负面情绪,让我们感到更加放松和愉悦。

3.提高记忆力。“发呆”可以帮助我们回忆和巩固过去的经历 and 知识。这是因为在进行“发呆”时,我们的大脑会与之前的经历联系起来,进而加强记忆。

4.自我探索。“发呆”可以提高自我意识和自我觉察能力,帮助我们更好地了解自己的内心世界,反思自己的“三观”、生活的目标和意义,从而有助于个人更好地成长和发展。

需要注意的是,这些潜在好处并不是所有的“发呆”都能够带来的。如果“发呆”过于频繁和强烈,反而导致思维变得迟钝,影响我们的工作和学习效率。

高质量“发呆”需要技巧

虽然“发呆”有好处,但也需要注意方式和程度。那么如何让“发呆”更有效呢?不妨试试以下小技巧。

1.找一个安静舒适的周围环境。“发呆”可以让你更加关注周围的环境,比如郁郁葱葱的绿植、富含深意的人文景观,也可以倾听一些自然声音,或者感受自然界的阳光、风、空气等。“发呆”会让你感受到自然和生命的美丽。

2.放松身体。可以选择一个自己舒服的姿势,坐着或躺下,放松肌肉,将注意力集中在呼吸上,缓慢深呼吸,这样可以更专注于自己的思维和感受。

3.沉浸式“发呆”。“发呆”需要一段时间,这段时间尽量不要被打扰。你可以选择一个相对安静的时间段进行“发呆”,不要接电话或回复消息,让自己完全沉浸在“发呆”中。

4.不要刻意去想。“发呆”不是在想事情,而是让思维放空,随意游荡,让意识处于一种自由的状态,不要刻意去想什么。

5.设置时间。比如适当的时间限制,每次10分钟或20分钟,让自己在规定时间内“发呆”,然后回到现实生活中,以一种更加积极的状态投入到学习和工作中。

别让“发呆”掩盖疾病真相

在临床工作中,有些孩子也会出现经常“发呆”的情况被家长带来就诊。因为这种“发呆”经常发生在需要集中注意力的时候,比如上课、写作业、考试等,除此之外,还经常在学习和生活中出现注意力不集中、粗心大意、丢三落四、过度多动等;有的孩子“发呆”还会伴有情绪的变化,比如持续的情绪低落、暴躁易怒、学习效率下降等。

如果这些情况已经严重影响到孩子的学习、交往、生活等,需要警惕注意缺陷多动障碍、抑郁障碍等,建议家长带孩子及时到精神科就诊。

养生

营养专家很少碰的食物

想必很多人都非常好奇,营养专家会觉得哪些食物不健康,他们很少碰?近日,西班牙营养专家何塞·加利亚多提到了以下4种。

1.白面包。加利亚多表示,白面包最大的缺点是由精制面粉制成的。精制面粉经过加工,去除了麸皮和胚芽,只剩下胚乳,做出的面包柔软蓬松、口感好,但膳食纤维含量很低。此外,白面包的升糖指数很高,食用后会使用血糖迅速升高。

2.火腿肠。“大家可以看看火腿肠包装上的食物成分表,淀粉、水、玉米糖浆、大豆蛋白、盐和调味剂等占比很高,所以我对这类食物特别排斥。”加利亚多表示。

3.鲜榨果汁。加利亚多表示,果汁虽然取自水果,但缺失了整块水果所提供的膳食纤维,特别容易飙升血糖。

4.早餐麦片。“早餐麦片的问题在于,其中添加了大量糖分,经常食用易导致超重、肥胖等问题。”加利亚多表示。早餐麦片味道香甜,但仔细看配料表你会发现,这些麦片往往是以白糖或糖浆、糊精、其他谷物粉为主的产品,燕麦片或燕麦粉的含量极少。

据《生命时报》

美味

海带排骨汤



明天就是谷雨了,谷雨时节湿气较重,建议多食健脾祛湿之品。

食材:海带100克,排骨250克,姜片、葱白、料酒、盐适量,醋少许。

做法:先将海带浸泡洗净,然后放入少许盐用手抓几分钟,再用清水冲洗干净。排骨焯水后备用。

接着,往锅里倒入冷水,将排骨倒入锅中煮半小时,再放入海带及葱姜、料酒等。再煲一个小时左右,放入盐、几滴醋,再煮2至3分钟即可出锅。

据《广州日报》

提醒

无醇啤酒也伤肝



通常将酒精度3.5%~4%的称为普通啤酒,将酒精度大于0.5%、小于2.5%的称为低醇啤酒,酒精度小于0.5%称为无醇啤酒。由此可知,无醇啤酒的酒精度虽然比较低,但是其在产品特性以及生产工艺上与啤酒相似,无醇啤酒中仍含有酒精。如果大量饮用无醇啤酒,也可能对肝脏造成损害。因此,对于肝病患者来说,尤其是转氨酶不正常的人,应完全戒酒,不能放松警惕。

据《医药养生保健报》