



常识

无痛胃镜检查安全吗？

无痛胃镜检查就是在检查前，经静脉注射一种起效快、有效时间短、作用确切的麻醉药物；被检者在数秒钟内入睡，完成检查后立即就能苏醒，检查过程中不会有不适和痛苦。无痛胃镜检查的麻药剂量，是由麻醉师根据患者的体重、身体素质等确定的，对人体的影响微乎其微，大家不必过于担心。

据《健康咨询报》

糖友经常感到饿怎么办？

很多糖友不敢吃主食、肉类，每餐饭都是能少吃就少吃，结果经常感到饿。建议每餐都有一定量的主食和肉类，多吃西红柿、茄子、黄瓜、大白菜等热量低、体积大、可以增强饱腹感的食物，进食时细嚼慢咽增加饱腹感，少食多餐以缓解两餐之间的饥饿感。

据《医药养生保健报》

“想吃”就能敞开吃吗？



有一种说法称“想吃什么就说明身体缺什么。总想吃肉，说明缺乏氨基酸；想吃甜品，说明能量不足；想吃辣，说明肺气虚……”

世事无绝对，“想吃”到底源于缺乏营养还是单纯嘴馋，需要具体问题具体分析。

饮食喜好在一定程度上反映身体或心理的需要。有时候，我们想吃肉，想吃甜品，就是因为饿了，需要蛋白质合成人体所需生物活性物质，需要甜食快速升高血糖。中医认为，五味各走五脏，如酸入肝、苦入心、辛入肺、甘入脾、咸入肾，辣味食物大多属辛，辛入肺经，因此肺虚有寒的人，喜欢吃些辣椒、花椒、生姜、大葱等行气活血、宣肺祛寒，从这个角度而言，“想吃辣，说明肺气虚”似乎有一定道理。

但更多时候，人们只是想过过嘴瘾。高油、高糖、高盐，口感怡人的食物更容易激发大脑奖赏机制，带来满足感，甚至具有成瘾性。因此，当特别想吃某类食物时，并不能就此放任自己过食、暴食。理性选择食物，克服种种诱惑，才能维持身体的健康状态。

据《上海大众卫生报》

莲子百合鸡蛋黄汤



材料：莲子 50g，干百合 50g，鸡蛋黄 2~3 个，瘦肉 100g(3人量)。

做法：把材料洗净，瘦肉切块。把莲子、百合放入汤煲中加水 2000ml，大火煮开后转小火煲约 40 分钟，再加入瘦肉烧滚 10 分钟，然后加入鸡蛋黄滚约 2~3 分钟，最后加入适量盐调味即可。

据《广州日报》

释疑

美味



当心！ 这些食物和习惯 会引发炎症

说到炎症，大家可能会联想到胃炎、肝炎、胆囊炎……但你知道吗，有些慢性炎症可能与日常不健康的饮食习惯有关系！

这 5 种食物属于促炎食物

1. 过量红肉

红肉，包括常吃的猪牛羊肉，摄入过多的红肉会促进身体炎症反应的发生，还会增加患 II 型糖尿病、结肠直肠癌以及肥胖的风险。

2. 加工肉类

肉类食品在加工生产过程中会产生包括 N-亚硝基化合物、多环芳烃类和杂环胺类在内的大量有害物质，过量食用会提高人体的氧化应激水平，产生炎症反应，比如烟熏肉、烤肉、火腿、香肠、培根等。

3. 高碳水化合物食物

摄入过多高碳水化合物的食物会刺激炎症分子的表达，比如精细的主食以及含糖较高的食物。

4. 高盐食物

食盐摄入过高不仅是高血压的危险因素，还会刺激炎症反应，对靶器官造成损害，比如烹调用盐放得过多、常吃盐渍肉、咸菜等。

5. 反式脂肪酸

经常摄入含有反式脂肪酸的食物也会促进炎症的发生，比如含有起酥油的面包、含有植脂末的奶茶、含有代可可脂的巧克力、含有人造奶油的蛋糕等。

这些饮食习惯会诱发炎症

1. 酒精性肝炎：长期饮酒

喝进去的酒是靠肝来代谢的，在代谢过程中产生的乙醛会损伤肝细胞，长期饮酒，乙醛累积，容易造成酒精肝。慢慢发展成酒精性肝炎，酒精性肝硬化，甚至会患上肝癌。

2. 慢性萎缩性胃炎：不健康饮食

经常食用霉变、腌制、熏烤和油炸等食物，过多摄入食盐等，均可增加慢性萎缩性胃炎的患病风险或加重慢性萎缩性胃炎甚至增加癌变的可能。

3. 食管黏膜的慢性炎症：热饮、烫食

长期饮用过热的饮料，可能会经常烫伤口腔和食道黏膜，会引起食管黏膜的慢性炎症反应。

8 种具有潜在抗炎特性的食物

1. 鱼类。三文鱼等鱼类含有抗炎成分 ω -3 脂肪酸，对预防多种疾病都有帮助。

2. 海带。海带具有潜在抗肿瘤和抗氧化的特性，可以帮助对抗炎症。

3. 十字花科蔬菜。西兰花、甘蓝小包菜、羽衣甘蓝和花椰菜都含抗氧化剂，可以使机体免受损伤。

4. 蓝莓。部分品种的蓝莓富含花青素，而花青素的抗氧化能力很强，具有潜在抗炎特性。

5. 姜。具有潜在抗炎和控制血糖的特性。

6. 大蒜。可以帮助对抗炎症、调节血糖和控制感染。

7. 绿茶。含有抗炎的类黄酮成分。

8. 红薯。含有丰富的复合碳水化合物、纤维等，对人体内的炎症康复起到积极作用。 据《健康时报》

真相

玉米须煮水喝能降血糖？

有动物实验表明，玉米须中提取出的“多糖”有助于降血压、降血糖，但动物实验有效不代表对人有效。实际上，无论直接吃还是泡水喝，玉米须都达不到降血压、降血糖的效果。

玉米须中富含多糖、黄酮、有机酸、皂苷等活性成分，其中的多糖的确有助于降血压、降血糖，但研究使用的高浓度多糖提取液有效，不代表普通浓度的玉米须水也有效。所以，建议糖尿病患者不要盲目依赖玉米须煮水来降血糖，还是要遵医嘱进行科学治疗。据中新社

前沿

“中年发福”不是福

《参考消息》日前刊登英国《每日邮报》网站文章《小心！“中年发福”不是福》。

文章称，研究表明，与那些在中年保持苗条身材的人相比，在四五十岁时体重增加可能会使早逝的几率增加近三分之一。

血压、胆固醇或血糖略高且体重略微超标的人，其较早死亡的几率会高出 30%。专家称，这些“轻微的不健康特征”会使人们在其后 30 年心脏病发作或中风的风险更高。

据新华社

女性喝酒危害更大



美国纽约亨普斯特德霍夫斯特拉大学的一项新研究发现，与过量饮酒相关的死亡人数正在迅速上升，其中女性群体的上升幅度尤为明显。

研究团队对美国疾病控制与预防中心 20 年数据的分析发现，女性与酒精相关的死亡率上升 14.7%，而男性则上升 12.5%。女性对酗酒态度的改变是死亡人数上升的部分原因。研究人员表示，自 1900 年以来，女性饮酒量逐渐增加，并且与男性越来越接近。

据《生命时报》

新说

经常搓绳子可以抗衰老

对于不适合进行剧烈运动的老年朋友来说，搓绳不失为一种有助长寿的锻炼方法。搓绳长寿的秘密，是因为手心的穴位经过搓磨刺激了全身的经络，同时两臂的规律性活动带动了肩、背、手腕的肌肉和骨骼的运动。也可以改变一下搓绳的方法，比如将一根小木棍放在双掌上模仿搓绳的动作来回搓，或用小球在手上转动作搓绳状，或十指并拢、两手心相对而搓，也同样能达到刺激手心穴位、强身健体的目的。

据《医药养生保健报》

男性寿命正赶上女性

一直以来，因为生理原因和后天不健康生活方式的影响，男性寿命始终不如女性长。不过德国一项新研究发现，在预期寿命方面，男性正迎头赶上，与女性的寿命差距正越来越小。

德国联邦人口研究所研究员马库斯·索尔伯格博士及其研究小组首次对欧洲 7 国 228 个地区的人口死亡原因数据展开了详细的调查分析。结果发现，在上世纪 90 年代中期，男性预期寿命比女性短 7 岁多。近 10 多年来，这一差距已缩小至不到 5.5 岁。瑞士西北部两性预期寿命差距仅为 3.3 岁。 据《生命时报》