果蔬汁不是“健康汁” 常饮谨防摄糖过量

夏季来临，在闷热和潮湿的双重“夹击”下，人们容易对饭菜失去胃口。这时，清爽的水果，如西瓜、荔枝、蜜瓜等就成了很多人的最爱，还有市民喜欢把水果蔬菜榨成汁来喝，认为它“营养健康”“能帮助减肥”，然而事实真的如此吗？

果蔬汁无法替代水果、蔬菜

鲜榨果汁虽然看似“浑浊”、保留了果肉及可溶性膳食纤维，但与新鲜果蔬相比，大部分果蔬汁产品中损失了大量的膳食纤维，且一些有益的成分在榨汁过程中因不能及时溶出而随果渣废弃。此外，果蔬汁一定程度上可以提高人体对一些营养素如维生素C和B族维生素、钾的吸收，也能促进对于一些鲜食口感不好的果蔬的摄入，但以番茄为例，其营养素的吸收则是烹饪后更好。因此，果蔬汁不能完全替代每日果蔬的摄入，仅是平衡膳食的组成部分。

我国营养学专家也表示，果蔬汁若长期作为日常饮食，不仅不能帮助减肥，还可能存在隐患、诱发疾病。榨汁过程中，果蔬中的膳食纤维、果胶被破坏，饮用后饱腹感大大降低，一般来说一个人平时吃一个苹果就饱了，榨一杯苹果汁则需要三四个苹果，这样不知不觉地过量饮用，会增加肥胖和患糖尿病的风险。同时，夏季气候潮湿闷热，人体本身湿气较重，如果摄入过多糖分，会更加生湿生痰、使人上火，还会导致龋齿、影响营养吸收、增加心血管疾病风险以及出现各种皮肤问题。

多吃七种食物助“降糖”

日常生活中，有这样几种“降糖药”，不仅可以帮助人体控制血糖，还可以帮助糖尿病或高血糖患者控制病情。

苦瓜性味苦寒、肉质柔嫩，富含多种营养成分，尤其是维生素C的含量高居各种瓜类之首。苦瓜中所含的苦瓜皂苷有明显的降血糖作用，不仅有类似胰岛素样作用，而且还有刺激胰岛素释放的功能。

番薯叶味甘涩、性微凉，有益气健脾的功效，同时含有胰岛素成分，食之有益于防治糖尿病。日本及欧美一些国家把番薯叶看成“蔬菜皇后”，因为它不仅可降血糖，还含有大量叶绿素及蛋白质、维生素和矿物质。

黄瓜性味甘凉、甘甜爽脆，有除热止渴的作用。现代药理研究表明，黄瓜含糖仅1.6%，是糖尿病患者常用的代食品，人们还可从中摄取丰富的维生素C、胡萝卜素和纤维素等。此外，黄瓜中所含的丙醇二酸，能抑制人体内糖类物质转变为脂肪。

洋葱性味辛温、甜润白嫩，具有杀菌、降血糖及调节血压的作用，在国外被誉为“菜中皇后”。它不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质，对糖尿病有辅助治疗作用，而且所含的前列腺素A和硫胺基酸，有扩张血管、调节血脂、防止动脉硬化的作用。

南瓜甘温无毒，有补中益气的作用。南瓜含有能抑制葡萄糖吸收的果糖，与人体内多余的胆固醇结合，可有效防止胆固醇过高、预防动脉硬化。南瓜中还含有腺嘌呤、戊聚糖、甘露醇等许多对人体有益的物质，有促进胰岛素分泌的作用。

魔芋含有的葡萄甘露聚糖，分子量大、黏性高，能延缓葡萄糖的吸收，有效地降低血糖，从而减轻胰岛负担。同时，魔芋还是一种低热能、高纤维素食物，吸水性强，能增加饱腹感。

芹菜味甘，性寒，能除心下烦热、散节气、下瘀血，糖尿病合并高血压的患者可以长期食用。　**柳青**

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话：0579-89922999　18806795666

糖尿病患者饮食注意什么？

贝女士发来短信询问：我母亲今年68岁，前几天体检时发现患有糖尿病，请问糖尿病患者饮食上该注意什么？

义乌復元医院内分泌科主任医师王吉如回答：首先饮食上要减少或杜绝含糖量高的食物，饮食要均衡，多食用绿色蔬菜和含有蛋白质高的食物。要定时间、定饭量饮食，就是确定三餐的时间，确定三餐的量。戒烟戒酒。定期自查血糖，空腹餐后2小时等时间段。适量运动。用药要注意用量及副作用。

家长注意：零食分等级 吃错危害大

零食不仅成年人喜欢吃，对处于生长发育期的青少年儿童来说，也有着莫大的吸引力！尤其现在的孩子集万千宠爱于一身，无论想吃什么零食，家长总会想方设法满足他们的胃口。

调查显示：近年来我国青少年儿童零食消费呈持续上升趋势，60%以上的3～17岁青少年儿童每天都吃零食。但是，家长你知道吗？零食也是分等级的，有些零食孩子可以经常吃，但有些零食却不能，不然将会危害孩子正常的生长发育。

根据《中国儿童青少年零食消费指南》，零食被定义为“非正餐时间食用的各种少量的食物或者饮料(不包括水)”，儿童零食分为“可经常食用”“适当食用”和“限制食用”三个级别。其中，儿童是指3到5岁儿童和6至12岁儿童两个年龄阶段。

可经常食用的零食为：低脂、低盐、低糖类；适当食用的零食为：中等量的脂肪、盐、糖类；限制食用的零食为：高糖、高盐、高脂肪类。孩子们普遍爱吃的膨化食品、巧克力派等零食则属于“限制食用”等级。

营养是青少年儿童长高的物质基础，膳食不科学、不合理必将导致营养不均衡，造成生长发育所需的一种或多种营养的缺失，影响身高的增长。同时，肥胖使得孩子很容易达到“性成熟启动的阈值”，性激素的提前“造访”让孩子的生长周期缩短，骨骺提前闭合，身高发育停止早于同龄人。

研究证明，孩子早发育一年，身高平均少长7厘米。《中国儿童青少年零食消费指南》中，针对青少年儿童的不同特点，建议家长应为孩子选择新鲜、天然、易消化的奶类、果蔬类、坚果类食物，少吃油炸、过甜、过咸的零食。　**据健康时报网**

家庭药箱放什么？这些常备药物你需要知道

很多家庭都备有一个常用药物的小药箱，在关键时刻可以发挥巨大的作用。不同症状用药不同，不同药物储存方式也不同，我们该如何合理购置和储存常用药物呢？

家庭药箱中，一般要准备治疗常见疾病的药物，如治疗感冒、发烧、咳嗽、腹泻、腹胀等症状疾病的药物。

1.日常治疗感冒药物，可以选择酚麻美敏片、维C银翘片等，有小孩的家庭可以备用一些小儿感冒药。儿童的解热镇痛药物有年龄限制，小于2月龄的小婴儿不推荐使用任何退热药物。小于3月龄只要出现发热，应及时就诊。2～6月龄如需使用退热药，推荐使用对乙酰氨基酚，具体请咨询医师意见。不论年龄如何，只要发热超过3天，就应及时就诊。

2.如果呼吸道感染诱发咳嗽，可以选用急支糖浆、川贝枇杷膏等止咳化痰药物。如果是儿童咳嗽，可以备用氨溴特罗口服液、小儿消积止咳口服液等儿童用药。

3.为缓解腹胀等症状，可以选择吗丁啉、多酶片等常用药物，也可选用保和丸、健胃消食片、大山楂丸等中成药。如果是夏天受凉引起的腹泻，可以选用藿香正气液等中成药。

4.如果是过敏引起的荨麻疹，或是突发过敏症状，家中常备的抗过敏药物可以选用氯雷他定或西替利嗪，但如果过敏症状用药后没有缓解，或是既往曾发生过严重的过敏反应，或是家族有严重过敏反应史，建议及时前往就近医院就诊。如果是小年龄婴儿使用抗过敏药物，需征询专业医师的意见。

5.建议家庭常备体温计以备怀疑发热时测量体温。家中有小孩子容易磕碰，可以常备冰袋以冰敷，并备用创可贴、无菌棉签、无菌纱布、医用胶布、75%消毒酒精、安尔碘等常用工具和消毒药物。

在选择药物时尽量选择不良反应较少的非处方药(OTC药)，以疗效稳定、用法简单的药物为宜。用药时需谨慎，最好在医生的指导下使用。除此之外，还要根据不同家庭成员的健康状况在专科医师的建议下准备一些特殊药物。

关于药物储存，有的药物储存条件特殊，比如需要放冰箱保鲜层，建议严格按照说明书的要求存储，切勿大量存储药物。注意将药物放置在儿童够不到的地方，避免儿童误服。建议药物分类放置，避免在紧急情况下出现“用错药”的状况。

不同药物的保质期不同，注意保留药物包装，并定期检查药箱内药物是否过期。如果有过了保质期的药物，应及时送至药物回收点或询问医生后进行相关处理，避免造成环境污染。

关于药物使用如果有任何疑问，以专业医师的建议为准。越小的婴幼儿家庭用药越需谨慎，建议事先征询儿科医师的建议。**据人民网**(图片均来自网络)

原以为消化不良，没想到查出早癌

“这半个月的心情就像过山车一样，我真怕自己扛不住，好在雨过天晴，明天我就能出院了，真的非常感谢你们。”术后8天的老韩躺在病床上，感激地对前来查房的医生说。

以为消化不良，就诊查出癌症

今年59岁的老韩是义乌江东街道人，平时身体健朗，1年前开始偶尔会有腹痛、大便异常，以为只是消化不良一直未加重视。1个月前症状加重，老韩被女儿送到復元医院就诊。

入院后进行胃镜、肠镜等系列检查，肠镜检查中显示：老韩肠道有1处粗蒂菜花状隆起息肉及3处约0.5cm的扁平息肉。在肠镜下施行了结肠多发息肉EMR术，将标本送检。标本病理显示局灶癌变的结果让老韩及其家人一时难以接受，尤其是老韩的女儿。

回想起刚得知父亲病理结果时，老韩的女儿用“晴天霹雳”来形容：“我爸平时身体一直很好，这次就是因为肠道不太好才来就医的，谁曾想会是癌，当时拿到病理结果的时候，我的脑子一片空白，不知道后续该怎么办。”

多学科联合，精准切除病灶

“病理结果出来后，我们诊疗组制订了治疗方案讨论，并与患者家属进行了多次分析沟通，决定为老韩施行腹腔镜下乙状结肠癌根治术。”普外科主任雷辉明说。

手术中，为了精准定位病变的肠管，由消化内科先行肠镜指导定位原先息肉摘除癌变部位处，同时腹腔镜下用钛夹夹闭该部位做好标记，通过左侧腹部4cm的切口，一次性切除病变肠管，在完成切口吻合后，确保吻合口愈合良好，再予以丝线加强缝合。

“在‘双镜’合并的精准定位下，手术非常成功，术后病理提示：切除下来的病变肠管两切缘阴性，没有肿瘤残留，属于早期病变，切除非常彻底。后续不需要化疗。”当老韩一家听到这一好消息时，紧绷的神经总算放松了。

术后第9天，恢复良好的老韩在家人的陪同下顺利出院。

消化中心主任王志勇表示：老韩的病变肠管属于乙状结肠，被称为是乙状结肠癌，在我国属于发病率较高的结肠癌，但若早发现、早诊断、早治疗，消化道肿瘤患者大多可以治愈。手术治疗早期结肠癌的效果非常显著，且腹腔镜手术相对常规开腹手术，创伤小，手术并发症较少。

王主任提醒：肠镜是诊断肠癌的最准确方式。肠癌都是由息肉慢慢增大发展而来，从早期息肉，变成腺瘤、腺癌需要十几年的漫长时间。肠镜不仅可以发现息肉，还能马上切掉它，将癌症防控提前，所以建议45岁以上人员最好做一次肠镜。

●筛查建议：

结肠癌早期症状多不明显，常被漏诊。中年以上患者出现下列症状时，应考虑结肠癌的可能：

1.近期出现排便习惯改变、持续腹部隐痛。

2.粪便隐血试验持续阳性。

3.粪便稀，或带有血液和黏液。

4.腹部可扪及包块。

5.不明原因出现乏力、贫血、体重减轻等。

全媒体记者　王莉莉　通讯员　于艳艳

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎，发明人瘫痪后执迷七年研究，申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头，专利号ZL2010205350225。2012年11月，该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收，其相关技术达到国内领先水平。

众所周知，颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人，颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛，严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药；要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过，以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫，应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点，发明了用机械原理制造的枕芯，睡觉时你只要轻轻一枕，头部重量就会带动枕芯移动和转动，同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动，既轻松舒服又方便可靠。

发 明 人：吴宝弟　咨询电话：0579-85380028
免费体验：通惠门八街6号（北门街中央公馆一楼）

怎么吃外卖才健康？ 这7条建议送给你

由于工作条件限制，越来越多的人都会点外卖吃。据统计，2017年网络餐饮市场交易规模突破2046亿元，环比增长23.1%，网络外卖已成为国人继到店堂食、回家吃饭后的第三种常规就餐方式。

然而，总有人说，外卖都是不健康的，不要吃。外卖到底有什么问题？如何点外卖更健康一些呢？有没有什么技巧，可以让吃外卖变得更健康点儿呢？

外卖有什么问题？

从营养健康角度，目前外卖食物的问题主要有这几个方面：

1.食材品种不够丰富。经常吃外卖的人都会有这种感觉，每次点外卖就那么几种食物，可供选择不多。

2.新鲜蔬菜种类和数量少。这点是大家感受最深的，基本每次点外卖就那几种蔬菜。

3.主食基本只有精白米面，粗粮全谷物少之又少。

4.油多盐多，重口味。为了口感好，很多外卖食物都会用比较多的油盐。

外卖都是没有营养的？

虽然整体上看，外卖配餐的确有一些膳食均衡上的共性问题。但是，外卖和营养之间并没有一个对立的鸿沟。实际上，并不是所有的外卖都是不健康不营养的。

现在很多外卖之所以不健康，的确有一些是因为商家考虑成本，比如，食材种类偏少的问题，如果做很多蔬菜，买菜摘菜洗菜的成本都会上升；而且，蔬菜比例越大，采购储藏的成本也越高，因为蔬菜容易萎蔫、变黄、腐烂，食材损耗也会大大提高。至于杂粮饭，相比白米饭，它的烹调工艺及时间会复杂一些，而且口感也不太受我们消费者喜欢，卖不出去还要担心放坏、生虫，直接卖白米白面就省事多了。

但一方面，跟消费者，也就是我们自己有非常大的关系。在某种程度上，是我们消费者自己让外卖做成了这样。因为大部分消费者喜欢浓重口味，喜欢口味更“过瘾”的食物，外卖商家想要活下去，就会迎合我们消费者的胃口。

所以，想要外卖变得健康，首先要让我们的饮食习惯变得健康，让我们变得愿意点、也会点健康的外卖，同时也愿意付出成本。这些年随着人们对健康的重视程度逐渐提高，外卖的品质和健康也正在成为消费者的重要选项，外卖平台和商家正在市场的推动下，逐步为美味的餐品注入营养健康的内涵。

健康吃外卖的7个技巧

1.尽量选择食材种类多的外卖。

营养健康的一个基本原则是食物多样，营养均衡。因此，在点外卖时，首先要尽量选择食材品种较为丰富的快餐外卖品种，避免那些只有很多主食(米饭面条饼等)而蔬菜、鱼肉、蛋奶都很少的品种。

2.经常换着点，不要单恋一家外卖。

一方面，点外卖不要只点一家或者某一个外卖品种，注意经常调换，避免食材过于重复；另一方面，点外卖时，不妨跟朋友、同事一起点，分享着吃，这样大家都可以增加食物多样性，丰富营养摄入。

3.主食控制总量，不要点太多。

外卖主食大多都是精白米面，而且为了让大家吃饱，量一般不会少。建议点的时候不要点太多主食，实在多了，不妨分点给同事。如果有粗粮全谷类主食的，记得要下单。

4.多点一些蔬菜类食物。

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。建议大家在点外卖时，一定要注意点有蔬菜的外卖品种，如果可以，尽量多点一些蔬菜。

5.少点或不点油多、重口味或者加糖的菜。

重口味的菜如麻辣香锅、水煮鱼、水煮肉等，油多的菜还有各种煎炸食物，如煎带鱼、炸丸子、炸鸡腿、锅包肉等；加糖的菜有鱼香肉丝、西红柿炒蛋、糖醋排骨、红烧肉等，点的时候都尽量回避一下，少点。

6.自带/自备食物作为补充。

外卖的选择毕竟有限，建议大家可以从家里带一些便携的食物，或者在办公室备一些食物，作为自己的营养补充。

比如早上出门带个鸡蛋、牛奶/酸奶或者盒装豆浆(奶)，另外可以带一些生菜、黄瓜、小番茄等生食蔬菜，香蕉、苹果等各种水果；也可以在办公室放一些方便保存的食物，比如奶粉、全谷麦片、坚果仁等，作为外卖的补充，丰富自己的营养摄入。

7.膳食补充剂来加油。

经常吃外卖，容易出现维生素矿物质等营养素摄入不足的问题。如果担心缺乏，可以在用餐时添加复合维生素矿物质补充剂，虽然不能替代合理饮食，但也可以帮助避免可能的维生素、矿物质缺乏症问题。

据科普中国