

石榴、莲藕、南瓜……

这些秋季应季美食别错过

红艳艳的石榴,洁白脆嫩的莲藕,软糯香甜的南瓜……品品秋天的味道!

石榴:

水果中的红宝石

推荐人:江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕

秋天是吃石榴的季节,剥开外壳,颗颗饱满的“红宝石”跃入眼帘,让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦,其实只要找对方法,吃石榴还是很简单的。先从石榴顶部用刀划破皮,切出一个“盖”,然后再沿石榴棱分别切一刀,就可以掰成一瓣一瓣的石榴,吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦,但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明,石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗炎的生物学特性,果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用,石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外,石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此,如果你的牙齿或者肠胃正常,吃石榴就不要吐籽了。有人说,吃了石榴籽会肚子疼,这可能与体质因素有关,也可能是顾不上自己的实际状况一次性摄入过多,吃下了大量的石榴籽,加重了消化系统的负担,引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法:榨汁。石榴榨汁是最好的吃法,一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦,洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉,而且石榴汁口感也很不错。《美国临床营养》上曾刊登的一项研究表明:每天饮用57~85克石榴汁(国外研究中的石榴汁多是将籽、皮及中隔部分一起榨汁),连续两周,可将氧化过程减缓40%,并减少已沉积的氧化胆固醇。

螃蟹:

海鲜里的顶梁柱

推荐人:北京大学公共卫生学院教授马冠生

“秋风起,蟹脚痒。”每当进入秋季,也就进入了吃螃蟹的好季节,可以从9月吃到过年。“九月圆脐十月尖,持蟹赏菊菊花天”,意思是说,农历九月雌蟹最肥美,农历十月雄蟹最肥美。对于喜欢吃螃蟹的人来说,最幸福的日子到了。不过吃螃蟹也有学问和讲究。

螃蟹的种类很多,我国蟹的种类就有600种左右,螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属“大闸蟹”,俗称河蟹、毛蟹、清水蟹,一般在9~10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹,由于海蟹分布广泛,各地海蟹的成熟季节不同,一般从南到北,3~5月和9~10月为生产旺季,渤海湾辽东半岛4~5月产量较多。吃蟹要选对季节,蟹成熟的季节,吃起来蟹肥味香,其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲,无论是河蟹还是海蟹,它们维生素和矿物质含量都较为丰富,含量略微有所差别。

南瓜:

主食里的扛把子

推荐人:北京潞河医院营养科团队

南瓜是餐桌上常见的食物,其营养价值非常高,是人类最早栽培的古老作物之一。南瓜生长力强,适应性好,产量高,供应期长,且全身无废物,所以成为老少皆宜的理想食物。不光是因为这些客观的因素,南瓜本身的营养价值也成为它受欢迎的主要原因。

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,还可以保护胃黏膜,促进溃疡愈合;同时果胶有饱腹效果,能改善饥饿感。

莲藕:

蔬菜里的白富美

推荐人:北京大学公共卫生学院教授马冠生

莲藕原产于印度,后引入我国,在江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔,按照孔的数目,莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕,七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜煲汤煮粥;九孔藕水分含量高,脆嫩多汁,榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”,而且含的营养多多:丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

“妾心藕中丝,虽断犹连牵”,藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维,每100克中的不可溶性纤维就达2.2克,可与许多叶菜类蔬菜,如西芹(2.2克)相媲美,因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中,维生素C含量是最丰富的,具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多,其中含量最高的是钾,每100克可食部含有293毫克的钾,高于香蕉、芹菜,有助于防治高血压。

建议吃法:荤素皆相宜。藕的吃法很多,可以凉拌、熟吃,可以单吃,也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口;莲藕粥,软烂的米搭配配甜的藕,口感交错美好;莲藕甜点,如桂花糯米藕,甜软香糯;荷塘小炒,藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”,色香味俱佳;莲藕炖排骨,莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气,无疑是天作之合;也可和肉一起烹炒,如莲藕炒肉,切片切丝均可,植物和动物性食物的合理搭配,更符合营养原则。

据健康时报网

枕头 其实不是用来“枕”头的

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是,枕头真的是像字面意思一样,只是枕头的吗?

枕头枕的可不只是头

其实,枕头并不只是用来枕头的,如果只是用枕头来垫着头睡觉,那么你就做错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全的放松休息,导致睡觉的时候脖子产生酸痛感、拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着枕头,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头,姿势不对,再贵再好的枕头也无济于事。

高度要选对睡眠才能好

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重,枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。研究表明,过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等问题的发生,高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕;而过低的枕头则容易引起眼睑和脸部水肿,哮喘病、肺病、心脏病的人也不能使用低枕。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8至15厘米,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

选择枕头还需要考虑睡姿

不同的睡姿所需要的枕头高度也不同,在选择枕头的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8至13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13至15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,同时为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

医生信箱

义乌市復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

湿疹有哪些危害？

刘先生发来短信询问:我的儿子患有湿疹,想问一下湿疹有什么危害?会遗传吗?如果不治疗会有什么后果?

义乌復元医院儿科主任吴莉萍回答:1.湿疹除了会产生普遍的橙黄色链球菌外伤感染以外,较为罕见的好像单纯疱疹病毒感染,疣,或者感染性软疣。2.湿疹如果不立即治疗,会造成色素沉淀,危害容貌。除此之外,在五大易基因遗传的病症中,湿疹位居其中。3.湿疹的发痒会影响人们的工作和衣食住行,长期不治疗易造成精神不振、心烦及精神实质要素阻碍。4.湿疹跟皮肤过敏一样,归属于过敏症状的一种,基因遗传概率是50%。在全部皮肤过敏皮肤疾病中,新生儿期病发的多为湿疹,父母要分外留意。

成语里的中医：闻鸡起舞

闻鸡起舞是一个很励志的成语,故事大家都不陌生,说的是东晋时期将领祖逖,年轻时就很抱负,每次和好友刘琨谈论时局,总是慷慨激昂,满怀义愤。他们在每天一听到鸡鸣,就披衣起床,拔剑练武,刻苦锻炼,只为练得杀敌本领,为国效力。

从中医角度看,这个成语里展示了一种养生方式——晨练,蕴含着—个健康理念——早睡早起身体好,术语叫“夜卧早起”。

中医很重视晨练,要求一年四季都要坚持。《黄帝内经》就说了:“春天,广步于庭;夏天,无厌于日;秋天,与鸡俱兴;冬天,必待阳光。晨练时间略有差异,但坚持这一点是必须的。

古人无法精准计时,就用鸡鸣之类的生物节律作为根据,也就是人们常说的“生物钟”。闻鸡起舞,那么鸡一般几点叫呢?俗话说“鸡叫三遍天就亮”,这一时段大概相当于早晨4点到6点之间。

现代研究支持晨练。从环境上说,早晨室外空气清新,饱含负氧离子,有利于调整血压、血糖,稳定情绪,改善睡眠。晨练有利于体内毒素和废物的排出,长期坚持,相当于长期给身体进行健康充电,增加生命力的储蓄。

今天城市里的上班族,很多人缺少晨练和其他形式的锻炼,造成身体素质下降,各种疾病高发,非常需要借鉴“刘琨与祖逖,起舞鸡鸣晨”的那股劲头。

闻鸡起舞的舞字,看上去就感觉很快,不那么累,说明不是剧烈运动。对于大众来说,晨练不管选择什么形式,都应该以温和不激烈为首选,尤其年纪大、体力差的人更是如此。

另外,晨练中如果出现一些异常信号,那就说明健康防火墙遇到了挑战,应该予以注意。比如,心率过快、胃肠绞痛,或许是过敏性休克的征兆;心率不增加,则预示心脏病风险加大;规律性头痛、腹痛、胃痛等,应该考虑相关脏器的安危。毕竟,闻鸡起舞为的是报效祖国,可不能把自己先报销了。

据人民日报海外版

携手灭烟 拥抱晴天

无烟生活

无烟世界 清新生活

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

首届义乌传媒美家节

科技融入好生活

新品就在美家节

9月5日—9月20日

· 参展品牌: 佳诚箱包 鑫莎围巾 福鼎白茶 任氏富氢水杯 海卡智能调温被 研坤消毒液制造机 腾飞出行

· 展示地址: 义乌市广电大楼1楼服务大厅 (江东路33号)

主办单位: 义乌市融媒体中心 · 承办单位: 义乌优潼商贸有限公司 浙江新研坤科技有限公司 圣大生物科技(义乌)有限公司