

中秋吃月饼 咋吃才健康



肥胖或高血压、高血脂人群不宜。因为进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三酯会升高,血液会变得黏稠,易发生心脑血管疾病。

有胃病或胃肠功能较弱人群不宜使用。因为月饼里含有

农历八月十五是一年一度的中秋佳节,中秋节最不可或缺的一道环节就是吃月饼。山东省济宁市中医院肾病、脾胃病科主任医师王祥生介绍,月饼属于高糖、高脂、高热量食品,为了健康不建议经常吃。在食用月饼时,王祥生提醒大家注意以下几点。

月饼种类要知晓

王祥生介绍,传统月饼如果按成分分,大致可以分为这几种:一类是脂肪含量较高的月饼,比如蛋黄、火腿、五仁月饼;另一类是脂肪含量不高,但糖分较高的月饼,比如豆沙、莲蓉、果料月饼。此外还有少量高水分月饼,或者添加茶、花朵等配料制成的风味月饼。

现在商家在不断地改进增加品种,推出“无糖月饼”或“低脂月饼”。然而,“无糖月饼”实际上只是不含有蔗糖成分,并不是说不含一点糖分。比如月饼里的莲子、豆类、果仁中的淀粉,以及水果中的糖分,月饼外皮中的面粉,食入后仍然能转化为葡萄糖,对糖尿病患者不宜。另外月饼在配料过程中往往添加猪油、黄油或植物奶油以增加口感,而这些配料含有较多饱和脂肪酸,甚至反式脂肪酸,能明显升高人体的血脂,所以即便注明“低脂”,也不能毫无限制地多吃。

月饼好吃不宜多

无论何种口味的月饼吃多了不仅容易引起肠胃消化不良,而且还容易引起口臭、口干等上火症状及其他疾病。王祥生建议,一般人群每日月饼的摄入量建议不超过100克。以下人群吃月饼更要减量,不宜多吃:

大量糖分、油脂,还有各种不易消化的馅料,这些都会导致胃酸分泌过多,刺激肠胃黏膜发生溃疡。

另外,老人和小孩、消化功能弱者也应少吃;有肝病、胆囊炎、胆结石患者不宜多吃;肝病患者食道底部或者胃部的静脉发生曲张变形,吃干、粗的月饼时肠胃黏膜易损伤,有血管破裂大出血的危险;有胆囊炎、胆结石的患者,吃月饼后会增加消化酶的分泌,有急性胰腺炎发病的危险。

如何吃月饼有讲究

王祥生称,不能把月饼当主食,可以当成一种点心,要与一天的饮食营养需求量相平衡。对于患有慢性疾病的人来说,即便是吃“无糖月饼”“低脂月饼”,也不能贪多随意,吃月饼后,一天的饮食应以清淡为主,不能太油腻。

如果晚上享用月饼,晚餐应当适当减量,并配合适当的清淡菜肴、蔬菜类食物和粗粮类粥食;如果早餐吃月饼,午餐和晚餐就要做到少油少糖。

建议月饼在早餐食用,这样更容易平衡一天的营养和热量;如果当零食吃,要控制量,一次吃四分之一块。尽量不要配饮料和粥,以免迅速提高血糖,这不仅对糖尿病人不适合,对普通人也不利,不仅会增加体内脂肪蓄积,容易使人发胖,而且还会增加一些代谢疾病发生的危险,宜配无味的饮料,如新鲜茶水、淡豆浆和脱脂奶。

月饼“伴侣”很重要

吃月饼时可以配合吃酸味、富含维生素C的水果,如番茄、石榴、橙子、西瓜和香蕉等,有助于人体对脂肪的吸收代谢。配热茶或温开水服用也适宜,一则可以止渴;二则能去除异味、解油腻、促进消化。普洱茶、绿茶、茉莉花茶、菊花茶都是不错的选择。千万不要喝冷饮,避免导致消化不良或者腹泻。

来源《中国中医药报》

愁! 孩子总闹头皮痒

这些宝宝皮肤问题,听听医生说……

孩子总闹头皮痒怎么回事? 荨麻疹到底遗传不遗传? 孩子哭闹后出现皮肤红点,怎么处理? 位于宝丰步行街北头东侧陈君霞诊所的陈君霞医师为你一一解答。

陈医师介绍说,经常有家长说孩子从小就闹头皮痒,每晚睡前都要挠头皮,尤其出汗后,更是挠得厉害,带孩子看过医生说有可能是过敏,但也没有实际上的治疗效果。

陈医师说从孩子的情况来看,考虑是过敏引起的(可能性大),皮肤在汗液的刺激后造成头皮瘙痒。引起头皮瘙痒的原因,其中有感染性的,也有非感染性的,常见的感染分为真菌感染,具体表现是头皮屑比较多;细菌感染,头皮的抵抗力下降或者毛囊堵塞的情况下,头皮出现了疖肿、脓包疮、寄生虫头虱子。非感染的因素,孩子的过敏体质。轻的表现是单纯出现皮肤瘙痒,但严重的过敏体质就会出现湿疹、荨麻疹等。另外,孩子的新陈代谢较快,皮脂分泌本来也比较旺盛,也有可能引起头皮瘙痒。

还有些家长很担心荨麻疹到底会不会遗传给孩子。对于这样的问题,陈医师介绍说荨麻疹是一种过敏反应,是皮肤出现凸出于皮肤表面的红色瘙痒团状或条状皮疹,突然出现,很快消失,反复发作。宝妈患有荨麻疹其实是过敏体质的表现,可能遗传给下一代的是过敏体质,但每个人过敏的表现是不一样的。有些人的过敏表现在皮肤:皮肤瘙痒干燥,荨麻疹、湿疹等皮肤问题。有些人的过敏表现在消化道:某种或者多种食物过敏,出现腹泻、便秘,甚至便血。有些人的过敏表现在呼吸道:过敏性鼻炎、哮喘,这些都是气道敏感的表现。有人是表现出其中一种,而有人可能这三个方面都表现出来敏感反应。父母中有过敏体质的,孩子会遗传过敏体质的可能性大,但也不是绝对的。

最后,陈医师提醒我们,如果孩子出现头皮痒、荨麻疹也可能是其他疾病的部分表现,初次出现或反复出现请及时就诊儿童门诊或皮肤科门诊!



椰子油自带网红气质,在商家的宣传中,它营养丰富,可以快速供能,有助减肥预防糖尿病。2020年一项美国消费者调查显示,1/3的人认为椰子油是最健康的烹饪用油。

但事实是,从营养上讲,椰子油是营养密度低而热量高的食物。和所有食用油一样,椰子油的成分100%是脂肪,其中90%以上是饱和脂肪,比有些

动物油脂还要高。

一项汇集了16项椰子油和其他食用油对比的人体研究结果发现,和其他植物油相比,椰子油会明显增加“坏”胆固醇含量,用椰子油替代其他植物油对心血管健康是不利的,在控体重、腰围、体脂含量、空腹血糖等指标上,食用椰子油和食用其他植物油也没有差异。换句话说,目前的研究显示,椰子油不能减重减脂、预防糖尿病。其他如快速供能、提高运动表现、抗击炎症等宣称,也都没有任何证据支持。所以,用高价的椰子油全面替代食用油,并不是健康的选择。鉴于此,美国心脏学会、美国国立心肺及血液机构等权威医疗机构都建议限制椰子油。

来源《生命时报》

健康教育宣传专栏

“健康生活方式一二一”

“健康一二一”是指:日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。

●日行一万步:

相当于一万步的活动量可以通过日常生活工作中的家务活动、步行或骑自行车等出行往来和运动锻炼等多种形式来达到目标。

以千步当量为一把尺,日常生活中的各种活动都可以进行换算,把各种活动进行累积,就容易实现日行一万步啦。千步当量=中速步行10分钟=慢跑3分钟=羽毛球6分钟=乒乓球7分钟=跳绳3分钟=骑自行车7分钟=手洗衣服9分钟=拖地板8分钟=洗碗15分钟。

●吃动两平衡:

对于成年人,如果能坚持每天少吃一两口,或坚持每天多活动十五分钟,就能保持能量摄入与支出的平衡,从而实现健康体重,这正是所谓的吃动两平衡。保持合理膳食的关键应做到:

少吃一两口,多动十五分;粮食七八两,油脂减两成;蔬菜八两好,奶豆天天有;持之以恒做,健康体重得。

●健康一辈子:

健康的生活方式,是高品质生活的前提。健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。



宝丰县疾病预防控制中心主办

关于做好福建省莆田市返宝来宝人员健康管理的通知

各乡镇(办事处、示范区)疫情防控指挥部,县疫情防控指挥部各专项工作组(专班)、各成员单位:

9月10日0时——11日16时,福建省莆田市新增本土确诊病例6例,新增本土无症状感染者18例。福建省莆田市仙游县新增2个高风险地区,5个中风险地区。为防止疫情输入我县,持续巩固我县疫情防控成果,现就有关事项通知如下:

一、即日起,有福建省莆田市旅居史的返宝来宝人员,要提前24小时主动向所在乡镇、村(社区)和单位报告相关情况,返宝时需持有48小时内有效核酸检测阴性证明,配合属地落实好集中隔离、居家健康监测等相关疫情防控措施。

二、各乡镇、村(社区)及相关部门要认真组织对8月25日以来莆田市返宝来

宝人员开展全面排查。对于排查出来的中高风险地区返宝来宝或健康码异常人员,按照相关疫情防控措施进行分类管控。对于排查出来的中高风险地区所在城市返宝来宝且健康码绿码人员,进行14天居家健康监测。

三、密切关注国内中高风险地区信息发布,如非必要,我县居民不要前往疫情中高风险地区。确须前往的,请提前向所在村(社区)和单位报备,并做好个人防护。

四、宣传部门要加大宣传力度,引导广大城乡居民继续保持高度的防控意识,自觉佩戴口罩,积极配合落实常态化防控措施。

宝丰县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部办公室

2021年9月12日