

减盐技巧要了解

2022年9月第三周是“915”减盐宣传周,主要向公众宣传“915”(就要5克)的减盐理念,传播低盐饮食知识,促进全社会共同关注并践行减盐行动。

一、高盐饮食的危害

近年来,随着生活节奏的加快,慢性病逐渐成为威胁人类健康的头号公敌。据统计,我国每死亡100人中就有80人是慢性病,而长期高盐饮食是导致血压升高、中风和心脏病等慢性病患者增加的重要因素。限制患者饮食中钠盐的摄入可以改善高血压的情况,从而降低中风及心脏病的发病风险。除此之外,高盐饮食还可以引起骨质疏松、直接造成胃黏膜损害等,严重影响人们生活质量。

二、盐的摄入标准

《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过5克。5克盐大约为啤酒盖的一平盖。但是根据研究数据显示,我国人均每日盐摄入量严重超标。

三、不吃盐是否可行

完全不吃盐也不行。因为在人血液循环里,钠、钾、钙等微量元素是形成和保持人体细胞正常生活内环境的必要因素。如果长期不摄入盐,会导致低钠血症、低氯血症,出现精神萎靡、脱水等症状,严重影响生

命健康,所以盐的摄入要适量。

四、减盐小技巧

知道盐的摄入标准,那么日常生活中该如何做呢?

1、培养清淡口味,尤其是要重点培养儿童的清淡饮食习惯。

2、做好总量控制,学会使用定量盐勺,按照就餐人数放盐,同时考虑到成人和儿童的区别。

3、选用新鲜食材,多吃新鲜的肉类、鱼类、蛋类、蔬菜和水果,烹调时尽可能保留食物的天然味道。

4、减盐需要循序渐进,减少使用酱油、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品,通过天然调味料花椒、辣椒、大蒜、八角等提味调节,减少盐的使用量。

5、合理运用烹调方法,如快出锅或关火后再放盐,炖煮食物时减少食盐用量。

6、学会看营养标签,购买包装食品时拒绝高盐食品,选择“钠”含量低的食物,其中钠超过30%NRV(营养素参考值)的食品要少买少吃。

7、少吃榨菜、咸菜和加工食品,警惕“藏”起来的盐,比如方便面、挂面、面包、饼干等,虽然感觉不到咸味,但里面都含有盐。

8、在外就餐时主动要求餐馆少放盐,有条件的尽量选择低盐菜品。

来源:学习强国

减肥如何减少碳水摄入

健身教练张勇提示,摄入过多碳水化合物容易长胖,减肥人群要控制饮食,应尽量避免碳水类食物。

该如何减少碳水化合物的摄入?米饭、面食、土豆等食物中的含糖量都相当高。如果要减肥,可用蔬菜、水果等食物代替部分米饭、土豆等食物。这样调整饮食并不代表不摄入碳水化合物,其实蔬菜里也有碳水化合物。

蔬菜类含有碳水化合物的有冬瓜、西红柿、青椒、茄子、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜等,其中冬瓜碳水化合物最低,南瓜碳水化合物最高;含有碳水化合物的水果有甘蔗、西瓜、香蕉、葡萄等;奶类中牛奶的碳水化合物含量较高;豆类中大豆、红豆、黑豆等碳水化合物含量比较高。

来源《中国妇女报》

县医疗健康集团中医院经方委员会荐方——

立秋防燥喝桑杏汤

中医认为,“燥”为秋季的主气,称为“秋燥”。秋燥分为温燥和凉燥两种。“温燥”一般出现在初秋天气尚热时;到了深秋天气转凉,则多为“凉燥”。另外,秋季在五行上对应“金”,气候上对应“燥”,在五脏上则对应“肺”。而中医常说“肺为华盖”“肺为娇脏”。因此,肺处于五脏之中最高的位置,通过呼吸与天气相沟通,外界气候变化很容易影响到肺。请大家回想一下,对比其他季节的咳嗽,秋天的咳嗽是不是更干,痰更不易咳出?“燥胜则干”,燥邪的出现会导致津液的亏耗,从而出现像干咳少痰、鼻咽干燥、咽喉肿痛,甚至大便秘结等症状。县医疗健康集团中医院经方委员会主任委员王少钦给大家推荐一

个小方剂:

桑杏汤

组方:桑叶6克、杏仁6克、沙参15克、浙贝母9克、淡豆豉6克、栀子皮3克、梨皮(适量)。

用法:适量水煎服。一日二次口服

功效:轻宣燥热,润肺止咳。适用于外感温燥导致咳嗽、身热头痛,口渴咽干为主要表现症状的患者。

组方解读:桑叶疏散燥热,宣肺止咳;杏仁宣利肺气,润燥止咳,二药配伍,肺卫并治,共为君药。

淡豆豉助桑叶宣散表邪,沙参、贝母助杏仁润肺止咳,同为臣药。

过敏性鼻炎

别不当回事

每到换季,很多人就像“感冒”了一样时常打喷嚏、流鼻涕,就诊后得知不是感冒,而是过敏性鼻炎,人们往往不放在心上。中医药研究院附属医院耳鼻喉科主任张良提醒,一定要重视过敏性鼻炎,长期忽视还会引起过敏性哮喘。

过敏性鼻炎的典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分患者伴有嗅觉减退、咳嗽等过敏症状。在正常情况下,鼻腔内的鼻黏膜会保护人们的呼吸道,一般的花粉、粉尘也就随着鼻涕被排出体外。

那么如何缓解鼻炎症状?很多人认为鼻炎不会导致发烧,顶多就是打喷嚏、流鼻涕而已,治不治也都差不多,这种想法实际上是错误的。过敏性鼻炎如果不加以控制,它可能会一直伴随患者“成长”,严重时可能会演变成鼻窦炎和鼻息肉,长期性鼻炎还会出现支气管炎、过敏性鼻炎和慢阻肺,长期不治愈还会引起过敏性哮喘,而且由于鼻炎而导致的不良

习惯可能会出现腺样体面容。

过敏性鼻炎患者首先要注意避免接触过敏原。比如,在春秋两季外出时,应关好家中门窗,避免去郊外、公园等花粉浓度较高的地方,必要时也一定要戴好口罩。其次,过敏性鼻炎患者在饮食上应注意忌烟少酒,慎用海鲜类、油腻、辛辣、寒凉生冷类食物。最后,应该注意经常锻炼身体,增强体质,提高免疫力。如果以上方法还不能减轻过敏症状,要及时就医,千万不要自行随意服用抗生素或抗过敏药物。

来源:光明网

新生儿呕吐如何防治?

新生儿呕吐是一种常见现象,这是由新生儿的生理特点和喂养因素所决定的。我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师给我们详细讲解新生儿呕吐的常见原因:

1、生理原因 新生儿的吸奶、吞咽都较好,奶从口通过咽再经食管进入胃。因为新生儿的胃像个躺着的大口袋,两边的口松紧也不一样。上边的口儿(贲门)较松,下边的口儿(幽门)较紧。比如在婴儿饿了,奶吃得急了一点,致使幽门收缩,因贲门比较松,于是很容易通过食管从口中吐出来。这就是新生儿易呕吐的生理原因。

2、喂养不当 这是最常见的原因。差不多3个呕吐的新生儿中就有2个是由喂养不当引起的。这常常是由于年轻的父母头一回照料新生儿,缺乏喂养经验,哺乳不定时、喂奶过多、过少及奶头过大过小、奶过度稀释、母乳不足等等。只要改进喂养方法,就可防止呕吐。

3、咽下羊水 这是开始喂奶前呕吐的最主要原因。胎儿生活在羊水中,从4~5个月开始,胎儿就可以吞羊水了,这有利胃肠功能的成熟。当难产、过期产或窒息时吸入羊水过多,往往造成生后呕吐。呕吐物为泡沫样,咖啡色,吃奶后呕吐明显。遇到此种情况时最好到医院用1%碳酸氢钠液洗胃。

4、感染因素 新生儿容易感染。很多感染都可引起呕吐,如肺炎、脐炎、脑膜炎等。应寻找感染灶,及时到医院治疗。

防止新生儿呕吐应做到:

1、母乳不足时,应注意加牛奶混合喂养。防止婴儿因饥饿吃得太急,咽入过多空气,或喂奶过频引起呕吐。

2、奶瓶喂养,应准备好奶头,孔不宜过大过小。还要防止奶过热过凉,引起呕吐。瓶喂时,倾斜角度应小,不要出的太急,又不致进入空气为宜。

3、喂奶时,吸奶急的,要吸吸停停;吸不好的,宜用滴管;哭闹时,不要硬喂;因疲劳睡着时,应拧耳朵或弹脚心弄醒再喂;以及规律喂奶等等。

4、早产儿胃容量小,吸吮、吞咽反射有时不成熟。每次喂奶不宜太多。有时吸吮差时需用滴管喂。新生儿吸得太猛,应吸吸停停。

5、喂完后,应竖起轻轻拍背后,让胃内空气逸出,再轻放入睡。

陈医师温馨提示:新生儿喂奶后,有时可从口角溢出少量奶,一般可视为正常。此种溢奶现象,个别可延迟至婴儿期,原因不明。溢乳太频,应及时到医院检查。

(真真)