

得了冠心病为什么要吃七分饱?

很多冠心病患者在日常生活中会出现饭后心口发紧、胸闷不适等症状,却不明白原因何在。比如王先生,最近每次饭后都会感到心前区疼痛和憋闷,需要休息甚至服药缓解。经医院检查,他被确诊为冠心病。医生提醒他,今后进食要控制在“七分饱”,同时保持情绪平稳、避免冷热刺激环境。

冠心病和吃饱饭有什么关系呢?

1. 饱食加重心脏负担

进食后,大量血液流向胃肠道,帮助消化吸收,若过饱,心脏则要增加泵血强度,来维持全身的血液循环,这对于冠心病的患者而言,会引发心肌缺血,造成心绞痛或心梗。并且,饱食后胃部膨胀将膈肌抬高,导致胸腔空间被压,体积减小,心脏舒张功能会因此受到影响而引起心前区不适的症状。

2. 饱食增加代谢负荷

过度饱食,尤其是进食大量高油、高脂、高热量的食物后,会导致高脂血症及血糖升高,从而使血液粘稠度增加,促进血栓形成,增加了血管被堵塞的风险。并且,长期饱食会加剧胰岛素抵抗,加速动脉粥样硬化的进程,最终导致冠心病而引发病状。

3. 体重增加

过度饱食,缺乏运动,会使体重增加,导致肥胖。而肥胖是冠心病的独立危险因素。因此,每日饮食七分饱,有助于减轻体重,避免体重增加而增加冠心病的风险。

冠心病患者应如何科学饮食?

针对冠心病患者,建议采取以下饮食策略:

- 少食多餐:每天可分为5~6餐,避免一次进食过多。
- 适当优化饮食结构:进食低GI(升糖指数)碳水化合物,比如燕麦、豆类、绿叶蔬菜等,这些食物消化缓慢,血糖上升平缓。
- 增加优质蛋白摄入:鱼类、鸡胸肉、蛋类、奶制品、豆类等。
- 多吃富含膳食纤维的蔬菜。
- 限制饱和脂肪摄入:如少吃动物内脏、油炸食品等。
- 细嚼慢咽,控制进食速度,有助于提前产生饱腹感,避免过量摄入食物。

对于冠心病患者而言,进食七分饱是饮食管理的重要策略,通过改变饮食结构及进食习惯,可以减少饮食摄入,减轻心脏负荷、改善代谢紊乱和降低急性心血管事件的风险,加之协同药物治疗及生活方式的改变,可以大大提升自己的生活品质。

来源:新华网

被虫咬伤后如何正确处理? 牢记这几点

夏日来临,很多人喜欢去野外游玩、避暑,但蚊虫叮咬的风险也会随之增加。除了瘙痒难忍,严重的虫咬皮炎还可能危及生命,若不慎被叮咬,一定牢记以下几点。

被虫咬伤后怎么办?

首先要仔细辨别是被哪种蚊虫叮咬,有些蚊虫相当危险,比如蜱虫、隐翅虫等。

被蜱虫叮咬后,蜱虫一般会残留一段身体在体表,不要生拉硬拽,以免将口器断在皮肤内。可用酒精涂抹蜱虫,再用尖头镊子夹取,使其自动脱离。去除蜱虫后,务必对伤口进行消毒。若蜱虫口器断于皮内,建议及时前往正规医院由专业人员进行处理。

被隐翅虫叮咬后,千万不要拍打隐翅虫,将它轻轻弹走,可采取清洗皮肤、避免搔抓、冷敷处理、药物治疗等方式改善。

如果不清楚是被哪种蚊虫叮咬,首先立即用流动的清水冲洗叮咬的部位,减少叮咬处的蚊虫唾液,减轻瘙痒和炎症,并对叮咬处进行观察,如被咬的地方起了散发的风团样丘疹,伴有瘙痒症状,但次日就能自行缓解,无需就医。如果出现下列情况需及时就医:

被咬的地方起丘疹,24小时不消退,且丘疹数量增加,要及时就医。

被咬的地方迅速扩大,肿成馒头状,甚至伴有发热,立刻去急诊紧急就医。来源:光明网

夏食两药膳 清凉养身心

入夏以来,气温攀升,暑湿交加,人体易受“湿热交蒸”之扰,常现倦怠纳差、心烦汗多、口干黏腻等症。

河南省洛阳新里程医院中医科医师黄宗梅结合气候特点,推荐两道时令药膳,助您“清暑热、护气阴、化湿浊”。

苦瓜黄豆脊骨汤 食材:苦瓜1根(约200克)、黄豆50克、猪脊骨400克、生姜4片、蜜枣2颗、盐适量。

做法:1. 黄豆提前浸泡3小时;苦瓜去瓤切块,用淡盐水焯烫去涩;脊骨焯水去血沫;2. 砂锅中加清水1500毫升,放入脊骨、黄豆、姜片、蜜枣,大火煮沸后撇去浮沫;3. 转小火炖1小时,加入苦瓜块续炖30分钟;4. 关火前加盐调味即可。

功效:苦瓜清心涤暑、明目解毒;黄豆健脾利湿;脊骨滋阴润燥。此汤可缓解暑热心烦、口苦黏腻、目赤尿黄等症,尤宜湿热体质者。黄医师提醒:“脾胃虚寒者慎食苦瓜,可加姜片调和。”

乌梅陈皮饮 食材:乌梅15克、山楂干10克、陈皮5克、甘草3克、冰糖少许。

做法:1. 所有药材洗净,乌梅轻轻拍破;2. 养

生壶中加清水1000毫升,放入药材浸泡20分钟;3. 大火煮沸后转小火慢煎15分钟;4. 滤去药渣,依口味调入冰糖,温热或冷藏饮用皆宜。

功效:乌梅生津止渴、敛肺安肠;山楂消食化滞;陈皮理气燥湿。此饮可解暑热伤津所致的口干咽燥、汗多尿少、食积腹胀,尤其适合户外工作者及儿童。来源:学习强国



6月16日,四川成都黄龙溪古镇内,众多市民涌入溪流,手持水枪、水盆等戏水工具互相泼洒,欢声笑语中尽享夏日清凉。

来源:人民网



收藏! 不花钱的养胃小技巧

还在花大价钱买各种养胃保健品? 其实,有效的养胃方法,不花一分钱,人人都能做到。

01 合理控制食量,告别胃胀烦恼

每餐进食过饱会使胃壁过度扩张,抑制其正常蠕动功能。胃蠕动是混合并消化食物的关键过程,过量进食会导致胃排空延迟,加重肠胃负担,诱发消化不良。

建议 每餐适量减少食物摄入量,吃到七八分饱就停,避免胃部胀满。避免频繁加餐,让胃维持正常消化节奏。

02 规律用餐,给胃放放假

过度进食或不规律的用餐习惯会扰乱胃的正常功能。胃黏膜修复需要充足的空腹时间,如同人体需睡眠以恢复体能。频繁进食会持续刺激胃酸分泌,对患有浅表性胃炎、胃溃疡、胃食管反流等患者尤为不利。

建议 总量控制:避免每日总摄入量超标。修复周期:保证胃部每日有足够时间修复受损黏膜。

特别提示 科学少食:调整食物比例而非完全减少进食次数。来源:光明网

人们常说“四肢发达,头脑简单”,但美国《恶病质、肌少症和肌肉杂志》最近发表的一项新研究推翻了个说法:肌肉质量越高,大脑认知功能越好。

过往研究发现,以骨骼肌质量和功能逐渐丧失为特征的肌少症,似乎与痴呆症的风险升高密切相关。为深入了解骨骼肌与认知功能的具体关联,日本同志社大学健康与运动科学研究生院团队招募263名年龄40岁以上的日本志愿者参与研究,测量的肌肉参数包括:按照身高计算的四肢骨骼肌质量(ASM)、按体重计算的骨骼肌质量、握力、按上肢骨骼肌质量计算的握力、相位角(PhA)等。其中,相位角是通过生物电阻抗分析测出的一种健康指标,较高的相位角值通常表明细胞膜完整性和功能较好,间接反映出较高的肌肉质量。结合参与者记忆力、注意力、语言和执行力等认知情况进行综合分析后,研究人员发现,相位角是衡量认知能力的最重要指标之一。相位角数值越高,记忆力越好,轻度认知障碍风险也越低。

研究的另一大发现是,肌肉对认知功能的影响存在性别差异。在女性中,相位角等指标与记忆力、语言功能、执行功能和注意力都有关;男性中,这些指标主要与记忆力相关。研究人员认为,这种差异可能是受到了激素和其他性别特异性因素的影响。该结果对公共卫生实践具有重要意义,若能将相位角测量纳入年度体检项目,可为肌少症、痴呆症等多种疾病提供早期预警信号。来源:生命时报

肌肉发达 记忆力强