

缺钾的危害,含钾丰富的食物有哪些?

一提到缺钾,很多人第一反应是肢体疲乏无力,走不了路。该如何补钾呢?相信大多数人除了知道香蕉含钾外,对其他补钾食物知之甚少。

一、缺钾的危害

1. 缺钾对神经系统的影响。最常见症状为肌无力和发作性软瘫,后者发作前可先有肌无力,发作以晚间及劳累后较多,受累肌肉以四肢最常见,头颈部肌肉一般不受累,但可累及呼吸肌而出现呼吸困难,发作前可有四肢麻木感,继而乏力,最后自主活动完全消失,一般近端肌肉较远端肌肉症状稍轻,患者不能站立、行走,坐着或蹲着不能站起,较轻者可靠手扶支撑物勉强站起,不能自主翻身,也可发生痛性痉挛或手足抽搐。

2. 缺钾对心血管系统的影响。低钾可使心肌应激性减低,出现各种心律失常和传导阻滞,轻症者有窦性心动过速,房性或室性期前收缩,房室传导阻滞,重症者发生阵发性房性或室性心动过速,甚至心室颤动。缺钾会加重洋地黄和锑剂中毒,可导致死亡。还会引起周围末梢血管扩张,血压可下降,心肌张力减低可致心脏扩大,重者发生心力衰竭。

3. 缺钾对胃肠道、内分泌系统的影响。缺钾可使肠蠕动减慢,轻度缺钾者只有食欲减退、腹胀、恶心和便秘;严重缺钾者可引起麻痹性肠梗阻。

二、常见的生活中含钾丰富的食物

含钾丰富的食物包括菌类、豆制品、坚果类等,含钾低的食物主要集中在各种瓜类和新鲜蔬菜类,如油菜心、小红萝卜、白萝卜、芹菜、南瓜、番茄、茄子、葱头、黄瓜、冬瓜、丝瓜、西葫芦、鸭梨、苹果、葡萄、菠萝等。

对于不同的人群,在选择食物含钾量上需要因人而异,如肾功能不全的患者,应避免高钾食物,胃肠疾患、摄入减少的老年人则应该优选含钾丰富的食材。

来源:学习强国

按“菜—肉—饭”顺序吃,控糖效果事半功倍

南京江北医院内分泌科主任、副主任医师谢作玲在接受采访时指出,吃饭时的第一口食物吃对了,血糖血脂都能更稳定,尤其对于糖尿病患者和血糖偏高的人群来说,进餐的顺序对了,或许可以起到事半功倍的效果。

那么,什么样的进餐顺序最有利于血糖管理呢?谢作玲建议:先吃蔬菜,再吃蛋白质(肉类等),最后吃主食。

她解释,“蔬菜类食物富含膳食纤维,先进食蔬菜可以增加饱腹感,延缓胃排空速度,从而减缓后续摄入的碳水化合物在肠道中的吸收速度,相当于肠道里有了一层‘纤维网’。再吃一些蛋白质含量高的食物,如肉、鱼、蛋类等,来获取更持久的能量。最后吃主食时,碳水被‘夹在’纤维和蛋白质之间,糖分释放变得很慢,血糖波动就不会剧烈,胰岛素分泌也更平缓。这种顺序对餐后

血糖的影响是最小的,是很理想的进餐模式。”谢作玲坦言,这种进餐顺序的调整,不仅适用于糖尿病患者,对于糖尿病前期人群,甚至是健康的普通人,同样具有重要的预防和保健意义。

当然,进餐顺序只是血糖管理中的一环,还需配合合理的食材选择、适量的运动和规律的用药,才能形成完整的控糖策略。“需要注意的是,进餐顺序并非‘万能钥匙’。对于已使用胰岛素或口服降糖药的患者,调整进餐顺序前最好咨询医生,避免出现低血糖。同时,蔬菜的选择也很有讲究,建议优先选择绿叶蔬菜、黄瓜、番茄等低糖、高纤维的种类,适当避免土豆、山药等淀粉含量较高的种类。蛋白质方面,蒸、煮、炖的烹饪方式优于煎炸。”

来源:中新网



制作原料:粳米100克、干荷叶10克、冰糖30克。

制作步骤:1.将粳米淘洗干净,浸泡半小时;2.干荷叶用清水泡软;3.将粳米和荷叶放入锅中,加入适量清水;4.大火烧开后转小火,慢慢熬煮,其间可多次搅拌防止粘锅;5.熬煮至米粒开花,粥变得黏稠,根据个人喜好可调整熬煮时间来控制米的软硬程度;6.在粥快煮好时,加入冰糖搅拌均匀;7.煮至冰糖完全溶解,搅拌均匀后即可关火。

营养评价:荷叶含有荷叶碱,荷叶碱可扩张血管、清热解暑,进入人体以后还能清除人体内的多余脂肪,有降血脂的作用;粳米性平和,味甘甜,主归脾、胃、肺经,具有补气生津,健脾止泻的功效,为小满食补之佳品。

注意事项:糖尿病、胃酸过多、消化性溃疡患者慎食。

来源:学习强国

天气越发炎热,西瓜、葡萄、荔枝等水果香甜多汁,是大家补水、解暑的首选。有人一口气吃半个西瓜,有人把荔枝当零食连续吃……这些都是暗藏健康风险的吃水果方法。南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)副主任医师王光铭提醒,不当的水果摄入,不仅仅可能让人“长胖”,还会影响血糖、胃肠道,特殊人群甚至可能把自己“吃进”急诊。

“夏天大量吃水果,首先会损伤的就是胃肠功能。”王光铭解释说,夏季水果多偏寒凉,且含有丰富的膳食纤维和果酸,大量食用会刺激胃肠黏膜,引发腹痛、腹泻,如果食用前还冰镇了一下,极易诱发胃肠痉挛或急性肠胃炎。“同时,荔枝、西瓜、葡萄等夏季常见水果含糖量较高,大量摄入果糖会加重肝脏负担,增加肥胖、脂肪肝、高尿酸血症的风险,并引起血糖剧烈波动。”

特别需要警惕的就是“荔枝病”。王光铭提醒,空腹大量食用荔枝,可能导致果糖无法及时转化为葡萄糖,反而会刺激胰岛素大量分泌,导致急性低血糖,轻则头晕出汗,重则休克甚至危及生命。“此外,天气特别炎热的时候,不少人吃饭没有胃口,会用水果完全替代正餐,这还会导致蛋白质、脂肪及脂溶性维生素摄入不足,造成肌肉流失、基础代谢率下降,甚至引发贫血、闭经等问题。肾功能不全者大量食用高钾水果(如西瓜、香蕉等)还易引发高钾血症;糖尿病患者易导致血糖控制不佳;过敏体质者易诱发皮疹、呼吸道水肿等严重反应。”

那么,我们应该如何安全、健康地吃水果?王光铭建议做到以下5点:

1.控制总量,多样化搭配。每天不超过300克,建议选择2—3种不同种类的水果,避免单一品种过量。2.选对品种与时机。对于控糖人群,优先选择低升糖指数和低升糖负荷的水果,如樱桃、李子、蓝莓、苹果,避免空腹吃高升糖指数水果(如西瓜、荔枝等),建议在两餐之间或运动后适当食用。3.对于脾胃虚弱者,不吃冰镇水果,建议常温食用。4.避免一次性吃太多带细小种子的水果(如猕猴桃、火龙果等),以免加速肠道蠕动引起腹泻。5.对于糖尿病、慢性肾病、胃肠道疾病等患者,需在医生或营养师指导下,根据个体情况严格控制水果的种类与摄入量。

来源:中新网

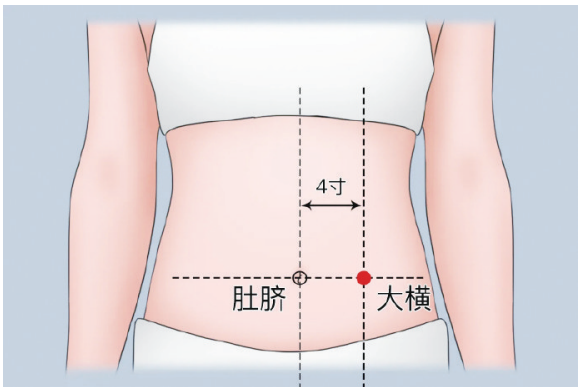
香甜多汁的水果大量上市 怎么吃才能解暑不伤身?

肠道不通畅? 按按这些穴位

便秘、消化不良都是老年朋友常见的消化道症状。

“不光这些,有些女性的痛经、尿频等盆腔相关问题,也多与肠道蠕动功能密切相关。”洛阳市第一人民医院陇海院区(原铁路医院)针灸科主治医师穆青说,近日,由于季节和饮食原因,出现排便不顺畅、消化不良等问题的老年朋友有所增多。通过刺激以下穴位,可以促进肠道蠕动。

大横穴 此穴归属足太阴脾经,可采用仰卧位,在肚脐旁开4寸(拇指宽约1寸)处取穴。如果在左侧大横穴处摸到硬结,一般刺激后即可排便;如果右侧有硬结而左侧没有,刺激后多会排气。可将双手叠放,掌心置于肚脐上,顺时针缓慢揉动30次到50次。



水分穴 此穴归属任脉,可采用仰卧位,在肚脐上方1寸处取穴。可将除拇指外的四指并拢放在穴位上,呼气时手指下压,吸气时放松,配合呼吸对穴位进行刺激。

左腹结穴和左水道穴 腹结穴在肚脐下方1.3寸、身体前正中线旁开4寸处,位于身体左侧的是左腹结穴;水道穴在肚脐下方3寸、身体前正中线旁开2寸处,位于身体左侧的是左水道穴。“经常刺激左腹结穴和左水道穴,能促进排便,从而减少肠道对左卵巢区、子宫、膀胱的压力。”穆青说。

温馨提醒:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

来源:学习强国