

中秋节怎样吃月饼健康

宜细嚼慢咽

月饼是比较难消化的食品,吃时应细嚼慢咽,切忌吃得过快。细嚼慢咽既可品其美味,又可助胃肠消化吸收。

宜早吃别晚吃

吃月饼最好在早上和中午,晚上临睡前不宜吃,特别是那些患有胃病和心脑血管病的患者,晚上吃不利于消化吸收,易引发消化系统和心脑血管病,从而影响身体健康。

宜吃新别吃陈

因月饼含油脂较多,存放时间长,不仅失去原有风味,而且油脂氧化易发生变质,会产生一种令人不快的“哈喇”味。所以,月饼最好是现买现吃。

宜边吃边喝茶

吃月饼时,可配合喝茶或喝温开水,一则止渴、解油腻、助消化;二则爽口增味、助兴添趣。

此外,在吃月饼的当天,要多吃水果、蔬菜,忌喝汽水、可乐和果汁,这样对身体健康才有益。

哪些疾病患者不宜吃月饼

糖尿病患者

要禁食甜月饼。尤其是每天需注射胰岛素治疗的糖尿病病人更要禁食,否则,会加重糖代谢紊乱。严重者会引起酮症酸中毒,导致昏迷。

心血管病患者

月饼含脂肪量高,多吃会导致血脂增高,血液黏稠度增加,血小板凝聚力增大,极易引起血栓,加重心脑血管缺血,诱发心肌梗死、脑栓塞等疾病。

胆结石、胆囊炎患者

月饼含有的高脂肪会刺激胆囊收缩,加重炎症。即使是已经治愈的胆结石、胆囊炎病人,也应少吃月饼,防止疾病复发。

胃炎、胃溃疡患者

吃含糖量高的月饼会促使胃酸大量分泌。胃酸刺激溃疡面,会使病情加重,疼痛发作,或诱发溃疡出血、胃穿孔。

肥胖的人

肥胖者易患高血压、冠心病等疾病,所以胖人要控制饮食,脂肪、糖类的摄入也要适量。吃月饼会大大增加脂肪、糖类的摄入,所以胖人要管好自己的嘴。

年老体弱者

年老体弱者消化功能逐渐衰退,吃过多月饼会加重胃肠道负担,导致消化不良,甚至引起呕吐、腹泻等病症。

(仲秋)



健康提醒

现代医学研究认为,梨可以润肺、祛痰化咳、通便秘、利消化,还有降低血压、清热镇静的作用,对心血管也有好处。

梨:生吃熟食功效不同

梨既可生食,也可蒸煮后食用。

中医认为,吃生梨能明显改善上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状。将梨榨成梨汁,加胖大海、冬瓜子、冰糖少许,煮饮,对体质火旺、喉乾干涩、声音不扬者,具有滋润喉咙、补充津液的功效。冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用。

梨:做法不同作用不一

民谚曰:“秋燥润肺梨为先。”“雪梨膏”即以白梨500克(去皮和核)、百合250克、白糖250克,拌匀,隔水蒸30分钟至膏状而成。“秋梨膏”以梨为主要原料,加白糖、蛋清、蜂蜜以及化痰止咳的中药熬制而成,常服对慢性呼吸道疾病有显著疗效,适宜口干舌燥者,对患肺热久咳的病人也有疗效。

梨:膳食纤维多热量低

研究发现,梨含有丰富的膳食纤维。梨所含的糖类有果糖和葡萄糖

秋燥润肺梨为先

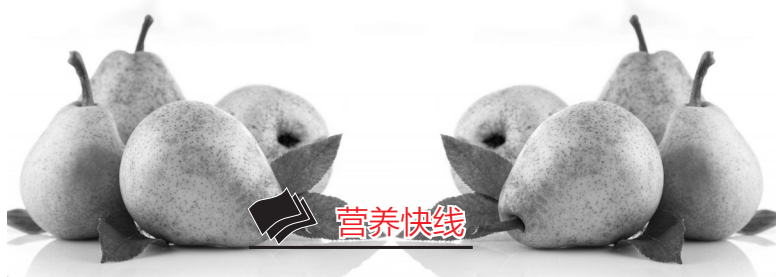
等,具有保肝、助消化、促进食欲的作用。梨所含有的多种维生素及钾、钙元素,有降压、清热、镇静和利尿作用,对高血压、心脏病同时伴有头晕目眩、心悸、耳鸣者,有一定的治疗效果。梨中的果胶含量很高,有助于消化、通利大便。

梨子里有一些柔软的颗粒,叫做石细胞,果皮和果肉中都有,平均每100克梨中约含有0.64克石细胞,可

以有效清除牙缝里的牙菌斑。牙医发现,吃半个梨可以清除牙齿中的牙菌斑,连皮吃效果更佳。

梨虽然是佳果,但也不宜多食,多食则伤脾胃。另外梨有利尿作用,夜尿频者睡前要少吃梨。梨含果酸多,胃酸较多的人不可多食。梨不宜与碱性药同用,如氨茶碱、小苏打等。也不要与螃蟹同吃,以防引起腹泻。

(李硕)



假牙也要定期更换吗?

在咬东西时不得不加大力度,直接导致假牙与牙龈黏膜的过度摩擦,极易引发创伤性溃疡。所以,一般半年至1年应检查一次。

当假牙出现下面三种情况时,得考虑是否该更换。首先,可能出现面容的改变,表现在嘴周的皮肤皱褶改变(增加)。另外,可能出现颞下颌关节受到不良影响,并可能影响病人的张口活动能力。此外,全口牙齿拔掉后,牙槽骨便发生进行性吸收,全口假牙的基托与口腔黏膜之间会产生较大的空隙,密合度降低,容易脱落,影响咀嚼,此时应考虑更换全口假牙。(杨芳)



不同种类的假牙,寿命不同。固定假牙一般可使用很长时间,如果没有出现大的缺损或不适应,一般不用更换。但在特殊情况下,其寿命也会迅速缩短,如烤瓷牙在咀嚼过程中咬硬物受力过大,很容易发生瓷裂而损坏。而活动假牙,如果长期使用,又缺乏科学维护和保养,导致假牙功能下降。患者

【处方】三七15g(捣碎),降香15g,丹参15g,怀牛膝15g,红花12.5g。

【制用】每日1剂,常法水煎3次,合在一起,分3次温服。病重之人可加服1剂,缩短服药间隔时间,可2小时服1次药。

【功能】活血化痰,理气止痛。

【主治】冠心病发作引起的心绞痛。胸闷气短,胸痛或胸痛彻背,或伴有心慌、憋气感,或伴有大汗。

(白城市中医药老科协:王文卿)

治心绞痛方

每周一方

老烟枪不会因为戒烟得病

戒烟就成功了,否则就进入复吸期。要想戒烟成功,以下方法可以参考:

- 1.戒烟从现在开始,宣布戒烟,一支也不再吸。
- 2.扔掉吸烟用具,诸如打火机、烟灰缸、香烟,减少你的条件反射。
- 3.坚决拒绝香烟的引诱,并要经常提醒自己。
- 4.餐后喝水,吃水果或散步,摆脱饭后吸一支烟的想法。
- 5.烟瘾来袭时,要立即做深呼吸,咀嚼无糖口香糖或尼古丁口香糖。避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,体重增加。
- 6.写下你认为的戒烟理由,如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等,随身携带,当你犯烟瘾时,可以拿出来告诫自己。
- 7.安排一些体育活动,如游泳、

跑步、钓鱼等。一方面可以缓解精神紧张和压力,另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上。

(任平)

