

【健康红绿灯】

绿灯

3招缓解“饭后困”



①吃对午餐:适当减少淀粉类主食的总量;不吃甜食,把精白细软的主食部分换成粗粮、豆类和薯类;在吃主食的时候配合大量的蔬菜。②运动半小时:降低消化吸收对人体精力和能量的消耗。③午休时间打个盹:小睡一会儿是最直接的办法。如果时间紧张,10分钟也够。

洗牙不会让牙缝变大



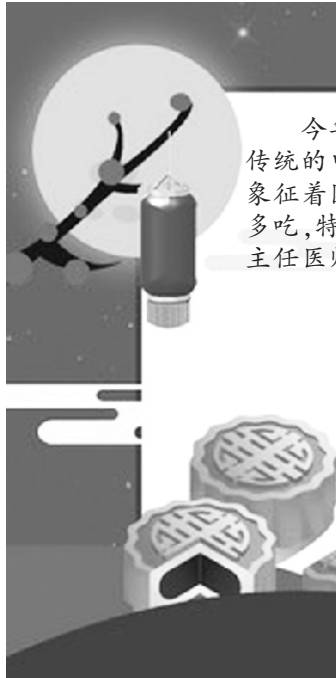
一些人洗牙后总觉得牙缝变大了,怀疑是洗牙损伤了牙齿和牙釉。其实这是因为去除了附着在牙齿上的牙菌斑、牙结石,露出了牙齿本来的面目,视觉上感觉“牙缝变大了”。牙结石被洗掉了,原本就松动的牙齿失去了支撑物,暴露出来,这都是正常现象。牙结石是由牙菌斑堆积而成,其中的大量细菌会不断生长、繁殖,侵蚀牙龈,引发牙周炎等疾患。

红灯

吃纯素伤大脑



荤腥不沾的纯素饮食容易导致身体缺乏胆碱,而胆碱是身体健康必不可少的营养素,对大脑健康至关重要。孕妇在胎儿发育期补充胆碱尤为关键。胆碱还会影响肝功能、婴儿认知功能及神经系统健康,一旦缺乏会导致血脂代谢异常、自由基损伤细胞。胆碱的主要食物来源包括牛肉、鸡蛋、乳制品、鱼类和鸡肉。



月饼虽好不宜多吃

□本报记者 盛丽

今年的“国庆”“中秋”喜相逢。双节相遇,不仅为国庆节增添了诸多传统元素,还使传统的中秋节气氛变得更加热烈团圆。月饼久负盛名,深受喜爱,形如圆月,合家分吃,象征着团圆和睦,是中秋节这一天的必食之品。但月饼含有的油脂和糖分比较多,不宜多吃,特别是对一些特殊人群来说,更需谨慎食用。今天我们请到鼓楼中医医院内科副主任医师季菲,治未病科负责人、疾控院感科副科长乔会秀给大家详细介绍一下。

中秋吃月饼健康提示

“老年人随着年龄增长,脾胃的受纳、运化能力逐渐减弱,像月饼这样高油高糖的食物不好消化,吃多了会加重脾胃的负担,引起反酸、嗝气、呃逆、脘腹胀满等问题。如果是合并有冠心病、心衰、慢阻肺的老年人,还容易诱发这些基础病发作。”季菲介绍。

小孩子的脾胃功能还没有发育完全,也不适合多吃高油高糖的月饼,吃多了容易造成呕吐、腹泻等问题。吃多了消化不掉,饮食积滞造成内热,还会出现夜间哭闹、反复感冒。有些月饼含有比较大粒的坚果,还要注意避免孩子吃得过快呛进气管。婴幼儿的脾胃更是薄弱,更不宜喂食月饼。

对于有糖尿病、高脂血症的患者,过多的食用月饼会引起血糖、血脂升高,不利于病情的稳定控制。即使是所谓“无糖”的月饼,所含的热量还是很高的,需要控制体重的人也不宜多吃。

乔会秀介绍,从中医营养学角度来说,月饼多为“重油重糖”之品,制作程序多有煎炸烘烤,属典型的肥甘厚味之品,容易产生“热气”,或者胃肠积滞。因此,诸多人群需慎食月饼。

乔会秀说:“比如,患有反酸腹胀嗝气的胃食管反流病患者。月饼含糖和脂肪较多,过量食用会加重胃肠负担,可导致消化不良和腹泻。中医认为胃食管反流病患者胃热炽盛,应少食慎食,食用月饼容易导致病情复发或加重。”

“胆囊疾病患者过量食用月饼,会引起胆囊收缩,胆汁滞留,易致疾病急性发作或使病情加重。此外,中医认为,脾胃虚寒,脂肪食物可导致脾胃运化失职,腹胀加重,慢性腹泻患者易致腹泻复发加重。”

所以月饼虽然甜美,但不宜吃得太多,最好是一块月饼几人分享。食用月饼的时候可以配合一些淡淡的普洱茶来消油去腻,老人、儿童或者本身就患有基础疾病的人还可以饮用有助于消化的焦山楂、焦麦芽等中药茶饮来消食化积。

中秋节吃月饼的渊源

相传我国古代,帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间,每逢八月中秋,也有左右拜月或祭月的风俗。月饼最初是用来祭奉月神的祭品,后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼,作为家人团圆的象征,慢慢月饼也就成了节日的礼品。

月饼,最初起源于唐朝军队祝捷食品:唐高祖年间,大将军李靖征讨匈奴得胜,八月十五凯旋而归。当时有经商的吐鲁番人向唐朝皇帝献饼祝捷。高祖李渊接过华丽的饼盒,拿出圆饼,笑指空中明月说:“应将胡饼戏嫦娥”。说完把饼分给群臣一起吃。明代的《西湖游览志会》中记载:“八月十五日谓之中秋,民间以月饼相遗,取团圆之义”。

吃月饼有讲究

不同体质的病人在食用月饼时有不同的禁忌。

季菲介绍:“虚寒盛者忌生冷、寒凉馅料制作的月饼;阴虚、热盛者忌辛辣燥动火馅料制作的月饼;水肿病人忌咸馅的月饼;消渴病(糖尿病)人忌糖馅的月饼;热症、疮疡、风疹、癣疥等患者忌食辛辣香燥馅料制作的月饼。”

此外,季菲说,与不同的材料及食物搭配也要注意,比如进食月饼不要饮酒,不可同食其它油腻甜食,同时饮用些淡茶,可减少月饼的油腻感。配合蔬菜和粗粮可减少油脂的吸收。

月饼适合早晨吃。早上吃月饼可以补充上午所需的能量,也不易发胖,患有心血管疾病的老年人更应注意食用时间,否则可能会增加血栓的风险。

需要提醒的是,月饼不宜久置,不宜放入冰箱储存。在低温的条件下,淀粉会变得老化,使月饼变硬、口感变差。

储存月饼最好放置在室内阴凉干燥处,要注意储存时间不要太长,散装月饼可以放置三五天;有独立小包装,或包装中有防腐料包的月饼,可以保存十几天。

丰台区市场监管局

“三突出”做好“两节”期间特种设备安全保障工作

为确保节假日期间特种设备安全稳定运行,丰台区市场监管局丰台街道市场所提前部署“两节”期间特种设备安全保障工作。

一是统一思想,突出安全生产意识。疫情形势的缓和,景区景点开放,使得辖区区内丰台花园、商场超市等将可能迎来“爆发式”人流量,公共场所电梯、大型游乐设施等特种设备高频使用,要求各单位绷紧安全生产弦,抓实、抓细、抓狠,确保不发生特种设备安全事故。

二是把握关键,突出重点时段和区域。突出对丰台花园、物美超市、顺天府超市等人员聚集场所检查,重点检查大型游乐设施、乘客电梯等安全监管,严格落实设备安全运行前安全检查、维护保养等制度落实,认真排查整改安全隐患。

三是明确责任,突出应急值班制度。要求各辖区各单位层层压实责任,建立节日期间特种设备应急值班制度,做到手机24小时开通,有事报情况,无事报平安,特殊情况及时上报,第一时间发现、第一时间报告、第一时间处置,最大程度减少事故发生。

广告

Advertisement for Kunlun Car Rental (北京昆仑汽车租赁有限公司) featuring various car models like GL8, SUVs, and sedans, along with contact information and company details.