

【健康红绿灯】

绿灯

健康人群每天一杯豆浆一杯奶



豆浆和牛奶，是出镜率最高的早餐之一。在营养比拼上，两者各有特长：每100克牛奶的钙含量为104毫克左右，约是等量豆浆钙含量的21倍。在脂肪含量上，牛奶脂肪含量为3%-4%，豆浆则为0.7%左右。且豆浆饱腹感强，需要控制体重的人可以常喝。对健康人群来说，建议每天各来一杯豆浆、牛奶。

有痔疮最好选择硬椅子



长时间保持一个坐姿，特别是坐在软座上，腹部血流速度会减慢，下肢静脉血不能回流，使血液循环受阻。在这种情况下，直肠静脉丛容易发生曲张，导致血液淤积，最终形成一个静脉团，这就是痔疮。而沙发温暖的环境又会诱发出汗，让痔疮更严重。痔疮患者最好选择较硬的椅子。人坐在硬椅子上时，臀部有两个坐骨节支撑，这样血液循环受到的阻碍较小，减少痔疮发生。

红灯

6种智齿要趁早拔掉



①被虫蛀了：这种智齿很难修补，不及时拔除可导致蛀洞越来越深。②挤压邻牙：出现牙痛或其它不适时要及时拔除。③有疼痛感的。④阻生智齿：通常埋在牙槽骨里，不一定有感觉，可通过拍X光片诊断出。⑤难以清洁的智齿都是成双成对的，如果智齿对面没有对牙咬合，易影响咬合，出现不适。



粗粮虽好也非多多益善

□本报记者 唐诗

肠的蠕动，有助于消化。与细粮相比，粗粮的维生素B1和膳食纤维含量更加丰富，维生素B1具有促消化、增食欲，维持神经系统正常功能的作用，膳食纤维能够吸收大量水分，促进肠蠕动，有利于排便，并能吸附肠腔内的某些有害物质，排出体外。

另外，粗粮的碳水化合物含量相对低，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。

粗粮虽好也不可过度食用

粗粮虽好，也不可没有节制过度食用，否则将造成危害。影响消化

粗粮吃得过多，影响消化，因为粗粮里面含有较多的纤维素成分，过多食用粗粮会导致上腹胀，影响食欲，严重的还会导致肠道阻塞、脱水等症状。

所以吃粗粮时要注意多喝水，粗粮中的膳食纤维需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。人如果多吃了一倍的膳食纤维，大概就要多补充一倍的水。

造成反酸 粗粮食用过多，会明显延缓胃排空，引起胃反酸，各年龄段的人都可能发生反酸的症状。过多的粗粮进入到胃里面，可能导致食物积存。当胃里有食物积存

的时候，这些食物就会裹着胃里的胃酸，反到食管里，造成反酸，对食管黏膜产生损害。

干扰药物吸收 过多的膳食纤维还具有干扰药物吸收的作用，它可能降低某些降血脂药和抗精神病药的药效。

导致营养不良 长期过量食用粗粮，会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收，使人体缺乏许多基本的营养元素，导致营养不良。

过量食用引发肥胖 有些人误以为吃粗粮对血糖、血脂的控制有帮助，于是拼命地吃粗粮，平时粗粮吃三两的人，粗粮可以吃上半斤，结果就造成能量摄入过多，引发肥胖。

在了解了粗粮带来的利与弊之后，我们应该怎样合理食用粗粮呢？

首先，控制食用量，每人每天摄入粗粮50克比较合适，对于特殊人群，如儿童、青少年、老年人

等，要在此基础上适当减量。吃粗粮要细嚼慢咽，突然增加或减少粗粮的进食量，会引起肠道反应。

其次，吃粗粮要循序渐进，及时补水，以保障膳食纤维的正常消化。

在烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配，粗粮细作，保证营养均衡。

比如在煮白米饭或白米粥时，加入部分糙米、玉米、小米或豆类一起煮；用大米熬粥时，加入山药、甘薯、绿豆、花生等搭配；用粗粮、薯类、杂豆代替米、面等作为主食，如整玉米、土豆、甘薯、豆粥等，每周3次为宜；将白面包改成全谷物面包，将精细面粉制成的面条，改成全谷物面粉或荞麦面等；在制作粗粮面食过程中，调入鸡蛋液，也可以改善口感，提高营养价值；将粗杂粮打成汁饮用，最好能搭配牛奶，做成小米乳、黑豆乳、红豆乳、绿豆乳等粗粮料，口感更佳，也能满足人体对蛋白质和钙的需求，尤其对于消化不好的人及牙齿不坚的老年人，特别适合这种吃法；还可以搭配荤菜吃粗粮，以平衡膳食。

粗粮吃得过多会造成营养不良，所以要注意平衡蛋白质和脂肪的摄入，搭配一些肉类，可以保证营养供应。

在很多人的印象中，粗粮是一种健康的食物，经常吃粗粮也是健康的表现。但有人为了减肥只吃粗粮，一个月后出现了腹胀、食欲不振的情况。市疾控中心提醒，若是不分年龄、过多地食用粗粮，对健康也是不利的。

常吃粗粮有益健康

首先，我们要认识粗粮，并了解粗粮能够带来的益处。

所谓粗粮，是相对精米、白面等细粮而言，主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。经常食用粗粮，可以促进胃

吃姜好处多 吃错了反而“雪上加霜”

姜起源于亚洲，至今已有5000多年栽培历史。它不仅是调味料，更是一种重要的保健食品，苏轼在《东坡杂记》中就曾用“自言服姜40年，故不老云”来夸赞姜的延年益寿作用。

都说“甲之蜜糖，乙之砒霜”，对一些人来说，姜是养生神器，而对另一些人来说，吃错了姜反而会雪上加霜。有人不适合吃姜吗？以下这五类人

别乱吃姜：手脚心发热的人 阴虚患者一般身体燥热，通常手心和脚心发热的人都属于阴虚体质。因为生姜性辛辣，这类人吃姜，容易耗损津液，甚至还容易出现口干舌燥、心烦易怒、眼干皮肤干、失眠等症状。因此手脚心发热的人，不适合吃姜。

便秘人群 生姜性辛温，有热性。便秘多属于肠热，大量

吃姜会加重便秘症状。因此便秘人群吃姜一定要谨慎。如果你这几天排便不畅，饮食注意凉性、热性要调配，吃生姜时你就要搭配凉性食物来中和一下。

口臭的人 中医认为口臭是由胃热所致，生姜性温，胃热的人吃会加重原有的症状，甚至引起牙痛、头痛、痔疮出血等症状。

咳嗽较黄的人 痰黄的人是

因为肺热肺燥，食用姜易加重症状。

患有肝炎的人 医生一般都会告诉肝炎病人生姜是不能吃的。因为你如果长时间吃生姜，就可能造成肝火旺盛，不利于病情恢复。如果不慎因吃生姜而引发肝火旺盛，你可以吃一些比如山楂、菊花茶这样舒肝、理气的食品来缓解不适感。

(陈娜)

Table with multiple columns containing company names, addresses, and contact information for various businesses.

本报刊登热线 13699137322

本广告为信息资讯，不作为广告及法律案件依据。