



油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油土豆泥这些广受大众喜爱的美味,其实并不适合每个人。如果你平时肠胃就比较脆弱,建议看看最新公布的10种最影响消化的食物应该怎么样吃。



意想不到的十种难消化的食物

冰激凌

像冰激凌、冰棍、冰冷饮料等冷冻食物如果吃得过多,就会影响肠胃功能的正常运转,使得食物很难消化,容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷,但之后却会导致食欲下降,也会刺激脾胃,形成腹胀、腹痛的恶性循环。

【对策】如果你不想放弃凉爽的冰冻食品,那么唯一的解决办法就是改吃无乳糖的冰冻食物,比如使用豆类、米粉煮成的糊糊。

奶油土豆泥

土豆是一种低热量、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品,被称为理想的减肥食品。但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有想象中那么好了。美国有3000万~5000万乳糖不耐受的人,如果你也是这样的人,就不适合享用奶油土豆泥,因为土豆泥里加的牛奶、奶油或奶酪,会让你的胃很难受。

【对策】最好不要购买外卖的土豆泥,自己在家完全可以用新鲜的土豆,蒸或煮出不添加任何作料的纯味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素,它们对健康大有裨益,比如保护心脏,但是它们也会导致肠胃不适,比如胀气、腹部绞痛等。但是通过烹饪可以使引起肠胃不适的营养混合物不起坏的作用。

【对策】美国营养学专家玛丽赖安建议,吃这些食物时可以用生熟混合的烹饪方法,这样可以使你不仅能收获健康,而且不用遭受负面的影响。

巧克力

大量食用巧克力不但会带来多余的热量,而且遭受食管反流病折磨的人,都经历过食用巧克力后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松,使得胃酸回流,刺激食道及咽部。

【对策】在巧克力品种的选择上,最好是黑巧克力。这是因为,黑巧克力含有钙、磷、镁、铁、铜等多种对人体有益的矿物质,在所有巧克力中,它是含糖量和脂肪量最低的。此外,黑巧克力还有降压、预防动脉粥样硬化的作用。

油炸食品

像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的,而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酰胺”的物质,这种物质很难消化。

【对策】其实要满足口腹之欲,放弃油炸也能获得可口的感觉。比如吃咸味薯片肯定是不健康的,但是可以寻找制作土豆片的其他方法,比如烘焙而不是油炸,或选择吃低脂或无脂食品,比如脆饼干、空心的爆米花等。

柑橘汁

如果你早晨起来后,第一件事就是喝下一大杯柑橘汁,就会提高胃肠内的酸性。如果此时你喝的是含有高浓度果糖的甜柠檬水,那就要注意了,因为摄入过量的糖会造成腹泻。

【对策】柑橘汁含有大量的维生素C,适宜

经常饮用,只要选对饮用的时间就不用担心刺激食道的问题了。饮用柑橘汁之类酸果汁的最佳时间是随餐,或者在两餐之间。

西兰花和卷心菜

西兰花和卷心菜都是“十字花科”蔬菜中的佼佼者,不但富含大量维生素和膳食纤维,还有抗癌、抗衰老的功效。但这两种蔬菜不能多吃,因为高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量,容易导致肠胃内多余的气体累积。

【对策】只要在吃之前,将它们在热水中焯一下,使其变软,这样便可使产生气体的硫磺混合物失去作用。这两种蔬菜最适合凉拌和烹炒。

豆类

豆类在引起消化不良方面可谓“声名狼藉”。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖,被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症。

【对策】以汤的形式烹饪豆类,对消化这类食物是有帮助的,通过补充水分,有助于消化豆类所含有的大量纤维,也可以延长烹饪时间。

辛辣食物

红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的内壁,并且增加胃的负担。

【对策】不妨选择一些微辣的食品,少吃青、红辣椒。

治不孕的利器:双镜联合 COOK 导丝

从多个医疗机构收集的数据来看,近年来,不孕症患者的人数在逐年递增,每个不孕症患者的背后都有那么一段辛酸曲折的故事。其实,如果找对了医院,找准了病根,那么故事的结局也许可以改写。

4月6日上午,爱民医院不孕不育科主任张淑利的诊室热闹非凡,来自浚县的赵女士和丈夫一起,给张主任送来了一面写有“高超医术 妙手回春”的锦旗,感谢张主任的妙手仁心,让他们夫妻俩体会到了做父母的幸福和喜悦。他们夫妻俩经历了做父母的幸福和喜悦。赵女士今年36岁,结婚多年一直不孕,即使夫妇四处求医,却毫无结果。赵女士明白,即使丈夫爱自己爱得再深,没有孩子依然是他们幸福婚姻的障碍。当和自己同年结婚的好姐妹都有了小孩后,赵女士内心的疼痛无以言表。

听说爱民医院对治疗不孕不育有很好的疗效,让数以千计的不孕不育患者完成了心愿。赵女士夫妇一下子燃起了希望,他们立即来到爱民医院。

张主任详细检查后发现,赵女士不孕的原因是双侧输卵管堵塞严重。随后,张主任为赵女士进行了宫腹腔镜联合 COOK 导丝输卵管疏通术。手术不到一小时就成功了,非常成功。由于是不需要开腹的微创手术,患者不仅减轻了疼痛,术后恢复也很快,赵女士术后5天就出院了。张主任还细心地叮嘱赵女士需要注意的事项,并告诉她有什么事可以随时打电话。

张主任介绍,宫、腹腔镜联合 COOK 导丝输卵管疏通术,是目前对不孕症最为先进的治疗方法,出血少,创伤小,手术切口仅3毫米,愈后无疤痕,降低了手术风险,减少了病人痛苦,是目前治疗不孕症当之无愧的医学高科技“明星”。

爱民医院多年来一直致力于妇科、男科病症引发的不孕不育疾病的治疗,已让许多家庭圆了生育梦,在社会上获得了良好的口碑。



河南誉美肾病医院
专家建言

为肾病患者 点燃生命的圣火

生命如此美丽,但也非常脆弱。当尿毒症的诊断一经确定,患者似乎就听到了死神的召唤;为了生命的延续,只好忍受着餐餐吃药的痛苦和天天打针的艰辛,承受着透析的苦恼和肾移植手术的恐惧。尿毒症患者们为了生命,不惜倾家荡产,他们天天关注的只是血尿、蛋白尿、管型的指数以及血肌酐、尿素氮的改变,根本无心顾及婚姻和家庭。

肾病是一种严重危害人体健康的免疫系统疾病,易反复发作,迁延难愈。特别是当肾脏病发展到肾功能衰竭时,全身各个系统发生病变,如高血压、心脏病及造血功能下降等,这时治疗就更加困难。

河南誉美肾病医院独立研发的“自然免疫平衡体系”肾病疗法,致力于人体器官功能再造,通过调节人体器官功能的平衡,激活与增强人体自然免疫系统,以达到恢复健康的目的。自然免疫平衡疗法解决了肾病多发、难治、易反复的医学难题,使肾病在中医治疗领域取得了巨大突破,轰动海内外医学界,经科技部数十名国内外专家评审居国际领先水平,被中华人民共和国科技部列入《国家级科技成果重点推广计划》项目(编号99090402A),成为肾脏病治疗发展史上的一块具有非凡意义的里程碑。

自然免疫平衡疗法是在传统中医理论(以中医学整体观、平衡观和辨证论治思想)指导下,结合现代免疫学的最新理论,运用当代最先进的医疗技术,通过整体协调人体心、肝、肺、脾、肾五脏,调和阴阳气血内环境免疫平衡,疏通经络,激活恢复肾脏功能。

网站:www.hntjshbyy.com
电话:0392-7221333
免费电话:800-9191-555



全程强效抗病毒 最大限度避弯路

□鹤壁市传染病医院 史保生

我国最新《慢性乙型肝炎防治指南》(2010年)指出慢性乙型肝炎治疗的总体目标:最大限度地长期抑制HBV,减轻肝细胞炎症坏死及肝纤维化,延缓和减少肝脏失代偿、肝硬化、肝癌及其并发症的发生,从而改善生活质量和延长存活时间。慢性乙型肝炎治疗主要包括抗病毒、免疫调节、抗炎和抗氧化、抗纤维化和对症治疗,其中抗病毒治疗是关键,只要有适应症,且条件允许,就应进行规范的抗病毒治疗。

根据慢性乙肝患者接受抗病毒治疗的情况,可分为初始治疗患者、正在或曾经接受过治疗患者以及复发后继续治疗的患者。这几类患者虽然处于抗病毒治疗的不同阶段,但都应该尽可能把乙肝病毒载量降到最低水平。随着抗病毒治疗药物在临床上的普及应用,当前的抗病毒“经治”患者越来越多,因为多种原因,不少“经治”患者的病情控制不佳。如果出现病情控制不佳的情况,必须及早调整治疗方案,最大限度降低病毒载量。

除了全程强效抗病毒外,实现乙肝治疗目标的另一个关键任务是有效管理耐药,而管理耐药的策略是要预防耐药。因为一旦出现耐药,不但导致抗病毒药物疗效降低,病毒反弹,患者还将在不断加药或换药的过程中承受额外的检查和治疗费用。然而,在实际治疗过程中,不少患者甚至部分医生在初次治疗选药时,往往仅从药物价格的角度来选择抗病毒治疗药物,因而没有选择强效降病毒和低耐药的药物,一旦发生耐药,往往让患者得不偿失。即使出现耐药后,部分患者仍可通过加药来遏制乙肝病毒,但耐药检测和调整治疗方案都意味着额外的费用,而且更重要的是,在病毒“抬头”的过程中,肝脏炎症一直在加剧,疾病也继续发展。因此,早期并全程使用强效降病毒药物,从而最大限度地把病毒控制到最低数量,不但可减缓肝病进展,而且可预防耐药,避免走治疗弯路。