

◆营养麦片有多少营养? ◆茶饮料里有没有茶? 超市货架上藏着哪些秘密

核心提示

逛超市已成为人们生活中的一部分,但绝大多数消费者不知道,超市的购物架上暗藏了很多“玄机”。让我们带您去超市转一转,看看这些常见食品的货架上有哪些您不知道的秘密。



乳品货架:脱脂并不代表着健康

在超市的乳品货架或奶类冷柜中,你会发现脱脂奶的身影,在调料货架上还能找到低脂沙拉。很多人认为脱脂、低脂是健康的代名词,但营养研究显示,脂肪越少越健康的说法是片面的。营养研究显

示,如果你吃的沙拉牛奶中没有脂肪,消化道将无法吸收其中的多数营养。经常喝脱脂牛奶、吃低脂沙拉,还不利于胡萝卜素、番茄红素的吸收和利用,所以适量吃含有脂肪的奶类、食物是更有利于健康的。

咖啡麦片货架:速溶麦片太甜损心脏

速溶麦片因为经过精细加工,其可溶性膳食纤维丢失很多,营养成分会大打折扣。尽管标注着“营养麦片”的名头,但是仔细阅读速溶营养麦片的配料单,不难发现有些产品中会添加植脂末等成分来改

善口味,而植脂末即通常所说的奶精。奶精的主要成分为香精、氢化油。氢化油就是平常所说的反式脂肪酸,长期、过多食用会对人体有害,因为它能改变身体的正常代谢,增加患心血管病的几率。

饮料货架:茶饮料不能代替茶

我们饮用的瓶装茶饮料,其实并不像你想象的那么健康。绿茶中的多元酚类(儿茶素),是一种可以对抗疾病的有益于健康的抗氧化剂,可是,货架上的绿茶几

乎没有产品标注儿茶素含量。专家介绍,茶饮料绝不能代替茶水。因为所谓的茶饮料一般都是用茶香料兑兑出来的,并不具有茶叶的功效。

糖果货架:含色素防腐剂,小孩少吃

国外研究发现,食品中的色素和防腐剂与儿童多动症之间有一定的关系。很多食品中普遍存在黄色5号、黄色6号、红色

40号及苯甲酸钠等添加剂。但是,造成多动症的原因究竟是这些化学物质的组合物,还是其中的一种,研究者还不清楚。

熟食货架:加工肉制品盐大多超标

超市里的腊肉、香肠会让人食欲大增,但是美国的研究人员发现,常吃腊肉、香肠、热狗、午餐肉等加工肉制品可增加患心

脏病和糖尿病的几率。研究人员指出,加工肉制品中的盐和一些化学添加剂可能是危害健康的罪魁祸首。(据《家庭保健报》)

抱宠物睡觉 引疾病上身

晨报讯(记者 李鹏)“不能太溺爱宠物了,我女儿就是因为抱着小猫睡觉,结果被传染上了癣。”7月19日上午,新区福汇佳苑的张女士向记者讲述了女儿因每晚抱着小猫睡觉,被传染上癣的经历。

张女士说,7月初,女儿带回一只约1个月大的小猫,说是在小区内捡的。“我本来打算把猫扔掉,可是女儿坚持不让,并且当宝贝

似的把小猫放到自己的床上,晚上还抱着小猫睡觉。”由于担心小猫不干净,张女士给小猫洗了澡。

几天后,张女士发现女儿的身上起了起了一些小痘痘,看上去像是被蚊子咬了。“刚开始,我也没很在意,可是后来发现女儿胳膊上的痘痘有腐烂现象,就直接带着女儿去了医院。经检查,医生说女儿是被猫感染,患上

了癣,不过只要切断传染源,癣就会自然痊愈,也不会复发。”

记者咨询了市中医院一位姓张的医生,她表示,野猫、野狗的皮毛上有大量真菌存在,接触过的人很容易被感染,从而引发各种疾病。另外,市民们在家饲养宠物时,要注意宠物的饮食用具卫生,及时清理宠物住的地方。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

5个好习惯轻松对付皮肤“上火”

身体的健康状况总是在肌肤上反映出来:敏感泛红、长小痘痘、色斑增多……这是你的肌肤在“上火”,而这些都是因为你身体的内在平衡被打破,长期如此还会加速肌肤的衰老。那么,我们该如何保持身心平衡,从内到外一起美丽呢?

1.多喝保养汤水。

皮肤“上火”,不能头疼医头,脚疼医脚,内外兼修才是王道。气候干燥,加上工作繁忙,才会导致皮肤“上火”。不妨下班后买些雪梨和冰糖,炖上一盅雪梨汤,清热去火,驱燥润肺,还有滋阴的功效。除了雪梨汤,也可以尝试银耳、百合等滋阴食物熬制的汤水。

2.早睡早起。

不妨尝试每天晚上10时入睡、早晨6时

起床,把最宝贵的人体恢复时机抓住,让肝、脾、胃等人体重要器官得到充分的休养。一个月后,你的脸色自然会好很多。

3.护肤做减法。

皮肤出了状况,不能直接把保养品一股脑地往脸上擦。护肤做减法,有时候反而事半功倍。选择温和的洁面乳、天然的化妆品以及低刺激乳液,给皮肤最少的刺激,让皮肤慢慢恢复至天然状态。

4.卸妆要彻底。

美女们每天在职场拼杀,化妆必不可少,但是为了让皮肤得到充分的休息,不妨每周少化一日彩妆,同时每天要及时彻底地卸妆。使用温和的卸妆产品,配合按摩等手法,让脸上残留的化妆品得到充分清除,才能降低化

妆品对皮肤的刺激。

5.热水泡脚。

很多人皮肤“上火”的时候会满脸油光、毛孔粗大,其实,这是肾脏不好的表现。有一个简单的办法,坚持两周就能见到效果,那就是用热水泡脚。需要注意的是,热水需要淹没至脚踝。



本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

女性健康体检新理念

中国女性的健康意识比较淡薄,患了妇科疾病就忍着、扛着,羞于就医,使疾病迁延不愈,耽误了最佳治疗时机,埋下了健康隐患。市爱民医院建院八周年院庆活动为女性朋友开辟了绿色通道,提供了多项优惠健康体检和减免项目。

据统计,从6月16日院庆活动开始以来,共有近千人参加了市爱民医院的妇科体检,截至目前,统计结果显示:妇科炎症占60%;子宫肌瘤占10%;宫颈糜烂占10%;不孕症占5%;尤其值得注意的是,宫颈癌TCT筛查中,宫颈癌变占7%。

妇女一生中,随着性腺的发育与衰退,在各个生理时期会出现一些特殊的生理现象,也会受某些因素的影响而发生病理变化。月经初潮和绝经的时间、分娩方式和分娩次数等与妇女患肿瘤的几率密切相关。流行病学研究表明,这些因素均与女性乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌、绒毛膜上皮癌等常见肿瘤的发生有着密切的联系。

宫颈癌并不可怕,它是一种可防、可治的疾病。经临床追踪观察显示,从宫颈细胞变异发展为宫颈癌一般需要6年至8年的时间。防治宫颈癌的关键在于定期进行妇科检查,采用TCT宫颈防癌细胞学检查、阴道镜、活体组织病理检查等方法对早期发现子宫颈癌十分有好处。及时发现和治疗宫颈癌前病变,终止其向宫颈癌的方向发展。

因此,市爱民医院向妇女姐妹们温馨提示:请重视妇科肿瘤的危险信号,重视宫颈疾病的筛查是关键。夏季天气炎热,各种妇科炎症容易交叉感染,所以,积极参与妇科体检防范于未然,是非常必要的。

爱民热线:3326120

背神经阻断术 挽救了一个家

7月12日,满面红光、精神焕发的李先生,一大早就来到市爱民医院,李先生夫妇将印有“医术高超,妙手回春,重振男人雄风”的大红锦旗送给了院领导,他们感谢市爱民医院挽救了他的家庭。

李先生45岁,是本市一家民营企业的老板,妻子张女士与他一起打拼了十几年,创下近千万的家业。物质生活丰富了,但“性福”生活远离了。工作的繁忙和劳累使李先生患上了性功能障碍。早在6年前,李先生就四处求医,钱花了不少却不见起色。李先生沮丧至极,他的心情越来越差,精神备感焦灼,激情的日子离他越来越远。后来,李先生听朋友介绍,市爱民医院泌尿外科专家专治性功能障碍,治阳痿早泄有很好的疗效,于是,李先生抱着试试看的心态来到了市爱民医院。

市爱民医院男科专家刘祥焕为李先生对症下药,采用背神经阻断术解决了他的早泄问题。手术十分成功,李先生的生活又重新充满活力,夫妻和谐,家庭和睦。李先生激动地对医生说:“太感谢你们了,如果没有你们,我这个病也许永远好不了。”

背神经阻断术使李先生和妻子重温“性福”时光,一面大红锦旗,表达了夫妻二人的感激之情。

爱民热线:3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线:

3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话:3326120