

吃绿叶菜的11种好处



核心提示

绿叶菜,如菠菜、油菜、茼蒿、空心菜、菜心等,是营养价值最高的蔬菜,是健康蔬菜的代表,对健康的益处不可替代。每日饮食中,应保证摄入100克~200克或更多的绿叶菜。细细数来,绿叶菜共有11大好处。

- 1.富含维生素C。通常人们以为水果中的维生素C高,其实,绿叶菜中维生素C的含量比普通水果高。
- 2.富含β-胡萝卜素。β-胡萝卜素可以消除自由基,延缓衰老,预防慢性病。它还能转化为维生素A,对视力、黏膜、生长发育和免疫力有重要作用。
- 3.富含叶酸。叶酸不但对胎儿神经系统发育和造血系统有重要作用,还对防治“高同型半胱氨酸血症”有重要作用,进而能预防动脉粥样硬化。
- 4.富含维生素B2。维生素B2是中国人最易缺乏的维生素之一,它对皮肤、黏膜和眼睛的健康有重要作用。
- 5.含较多维生素E。虽然就相对含量而言,绿叶菜所含维生素E不及油脂、坚果等食物多,但大量食用绿叶菜,仍能获得较多的维生素E。

- 6.富含维生素K。维生素K不但与凝血功能有关,还对骨骼健康很重要。
- 7.富含钾。绿叶菜是膳食钾的重要来源。钾可以对抗钠(盐)的升血压作用,对防治高血压有益。
- 8.含较多钙。虽然就相对含量而言,绿叶菜所含钙不及奶制品和豆制品,但它仍然是钙的重要来源之一。
- 9.富含镁。绿叶菜的叶绿素中富含镁。摄入充足的镁,对促进骨骼健康、预防心血管疾病、预防肾结石等都非常重要。
- 10.富含膳食纤维。膳食纤维能维持肠道健康,通便排毒;预防肥胖、高血脂和糖尿病;维持肠道菌群的健

- 康。
 - 11.抗癌防病。除上述营养物质外,绿叶菜还富含叶绿素、类胡萝卜素、多酚等多种抗氧化物质。这些有益成分组合起来,就构成了绿叶菜抗癌防病的理论基础。现有的研究表明,绿叶菜能预防癌症;预防心脑血管病(如高血压、冠心病、中风等);预防骨质疏松;预防视网膜变性和白内障;延缓衰老;促进肠道健康;促进皮肤健康等。
- 如果说绿叶菜的缺点,那就是不耐储藏。大家在吃绿叶菜时,一定要注意新鲜,以免摄入过多亚硝酸盐。
- (据《生命时报》)



3322234

小丽帮您问
健康接线员

孩子口吃咋办

宋女士:我儿子四岁了,胆子小,性格内向,从去年冬天开始有些口吃,去哪里看看呢?

鹤壁心语心理咨询中心咨询师段改荣:这是2岁到5岁的儿童语言发展过程中常见的障碍——“语阻”,一般来说,男孩的发病比例要高于女孩。要想矫正儿童语阻障碍,家长不要过于急躁,要耐心、细心地与孩子交谈,多鼓励孩子,不要让孩子产生自卑心理;不要让孩子过于关注自己的语阻,多与孩子进行正常交谈。通过这些努力,就可以将孩子的语阻矫正过来,切忌指责、恐吓、打骂孩子。

腿部长疙瘩是怎么回事

熊先生:我大腿上长有一个鸡蛋大小的疙瘩,请问是怎么回事?

鹤壁煤总院普外科主任张宝峰:如果疙瘩红肿、疼痛,可能是淋巴管炎,如果不红不肿,则有多种可能性,建议来医院做细致检查。

中耳炎去哪家医院看

李先生:我儿子患有中耳炎,鹤壁哪家医院哪儿看得比较好?

小丽:可以去找市第一人民医院耳鼻喉科主任华玮,周一至周五在新区门诊坐诊。也可以去鹤壁煤总院找五官科主任田喜霞,周一至周五在老区门诊楼三楼坐诊。

哪里能做腋臭手术

田女士:做腋臭手术去哪儿好?

小丽:推荐去找市第一人民医院普外科主任医师庞春宏,庞大夫每天手术较多,可以在工作日到普外科病房找庞大夫。

乳房里长疙瘩是怎么回事

张女士:我乳房里有时能摸到一个黄豆大小的疙瘩,请问是怎么回事?

惠民医院妇科主任张淑利:乳腺疾病已经成为女性最大的健康杀手,建议您到医院用钼靶乳腺检查仪进行检查。

您有什么样的健康疑惑,您想了解我市哪家医院的医疗水平,都可以打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234,小丽帮您问。

春季要提防食物中毒

春季万物复苏,细菌滋生活跃,但也容易发生细菌性食物中毒。尤其要警惕以下五种食物。

一是去年腌制的酸菜、咸菜。春季气温升高,如腌制原料不够新鲜,盐量不够,腌制不透的话,酸菜和咸菜中的亚硝酸盐含量会明显增加,如果食用颜色过深、变黏的酸菜或咸菜,或一次吃太多,就容易引起亚硝酸盐中毒。

二是发芽土豆。发芽或变色的土豆含有大量龙葵素,食用后易引起中毒。土豆要储存在干燥阴凉处,有轻微发芽的可剥芽削皮,并在烹调时加醋。

三是冷冻海产品。春季是海产品的淡季,如冷冻海产品存放时间过长(超过半年)或存放不当,就容易腐败变质,产生有毒物质。而且这些有毒物质,加热并不能彻底破坏其毒性。

四是野蘑菇及野菜。随着天气转暖,各种蘑菇、山野菜陆续生长,郊游的人也增多。如果误食有毒蘑菇或加工不当的山野菜,容易引起中毒,严重的会危及生命。

五是四季豆。未煮熟的四季豆含有皂素,会强烈刺激消化道,且其中的凝血素具有凝血作用。此外,四季豆还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可使人食物中毒。

一般食物中毒的主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。发生食物中毒后应立即到医院就诊;并及时向食品监管部门报告,并保存一切可疑食品,尽量留存呕吐物和排泄物以备检验。

(据《生命时报》)

美国科学家推荐 能吸异味的好植物

建筑材料、家具等散发的化学物质会增加室内空气的毒性。曾在美国宇航局任职的科学家沃尔佛顿博士表示,室内植物可释放氧气,消除甲醛等有害气体。美国《健康》杂志推荐了几种易活又能吸除异味的植物。

白鹤芋:俗称“一帆风顺”,能净化丙酮、苯、醇类和氨等有毒物质,适合摆放在洗衣机旁,能去除洗涤剂挥发的有害成分。其花朵漂亮,但需要经常在叶面喷水。

常春藤:可以吸收由地毯、家具及装修建材散发出的苯、甲醛等有害气体。它对环境的适应性很强,种植方便,耐寒性较强,但是需要经常喷水。

棕竹:因茎细如竹而得名,释放氧气的同时,可以吸收80%以上的多种有害气体,同时还能消除重金属污染。放在有光的地方,定期浇水即可。

棕桐树:可以去除空气中的氨气。耐寒性强,稍耐阴,而且不容易患病虫害,相对比较容易养活,但是需要经常修剪叶尖。

橡皮树:橡皮树是去除有害物的“多面手”,对一氧化碳、二氧化碳等有一定的抗性,还能消除空气中的可吸入颗粒,具有良好的滞尘作用,耐低温,只需浇水充足即可。

(据《生命时报》)

注射乙肝疫苗后没有产生抗体该怎么办?

鹤壁市传染病医院肝病科主任、副主任医师 牛卫理



资料显示,接种乙肝疫苗后,新生儿中无应答者占1%~2%,低应答者约占15%,成人中约有5%~10%接种后不产生保护性抗体或抗体水平低。

对乙肝疫苗无应答者或低应答者的处理,应排除是否存在低水平的乙肝病毒HBV感染。目前已证实,部

分无应答者体内存在HBV-DNA,属于隐匿性乙肝病毒感染。下列措施有利于提高抗-HBs水平,但应在专科医生指导下应用。1.有些人抗体产生较晚,被称为应答迟缓。对此可加注1针~2针,或者重新接种疫苗,并且适当增加剂量。2.可采用0、1、2、12个月的免疫程序。3.更换疫苗,对接种血源性乙肝疫苗后无应答者,可改用基因工程重组乙肝疫苗接种,使之成为低应答者;4.增加接种次数。5.改变接种途径,对肌肉注射疫苗后无应答者改用皮内接种。6.在接种乙肝

苗同时,合用小剂量的白细胞介素-2。7.并用佐剂,有人试用牛磺酸,接种疫苗前一天与接种当天各口服1次,每次12g,可提高抗-HBs应答率。8.也有部分专家认为,采用多种方法正规接种乙肝疫苗后仍未出现应答者,可能是体内已产生抗体,只是我们目前已有的检测手段难以测出。

所以,如果经过多种方法正规接种乙肝疫苗后仍未出现应答者,也不应过于紧张,可到专科医院,在肝炎专科医师指导下定期复查。

男性细胞再生素(外用) 营养粉 胶囊(口服) 买3套送1套

仁服采用埃及原装进口金塔虎皮萃取A型马卡药和新添加黄金肽,能充分供应细胞营养,深入诱导阴茎细胞再生,不含任何激素,无刺激,在短期间内完成器官的二次生理性发育,使性能力得到一个全新的提高。

征展荣誉奖项:
 *联合国卫生组织性爱与健康机构推荐产品 *MCR系列原料通过Highest Rated 3A 级认证 *获得美国FDA 认证 *被评为2006年及世界男性品牌 *中华性保健研究促进会推荐产品 *中国保健科技学会性医药保健专业委员会指定产品

经销地址: 新乡淮海路与兴都大街交叉口药至堂大药房
 山城区寿路路北段五完小路口南药至堂大药房
 淇河区顺街中康汽车公司对面德信保堂专卖店

服务热线: 18639219175

治疗膝关节病 民间有奇方

在天兴安岭地区,很多人都知道治骨奇人刘仁松,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、韧带软化、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼使不上劲儿,下脚困难,只用他研制的“活血风毒膏”贴敷,实现一夜就能翻身,连续用药一个月就能爬山、跑步。根本不用吃药打针做手术,不管病情有多重,病史有多久,都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节退行性变,骨质增生,滑膜炎,痛苦之中,突然发现了“活血风毒膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜!

研制人提醒:活血风毒膏效果独特,经批准为膏剂OTC药品,国药准字Z20026551,不以当时上落寒湿患者,而以膝盖僵硬自由活动来检验效果,对比使用前中后膝盖僵硬更明显问题,尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕病情重,越重越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线: 0392-3619967 | 市内送货, 郊区邮寄 |
 地址: 老区人民医院斜对面保生堂药房 | 长风路与朝霞街交叉口西南角