

老年人热衷吃五谷杂粮,你可知—— 大部分人吃的是杂粮 不是五谷

现在很流行吃五谷杂粮,五谷杂粮是否真的比主食有营养?对此,专家提醒,现在大家吃的多为杂粮,而不能称之为五谷,虽有一定的保健功效,也要注意其适用人群,吃对了养生,吃错了反而会伤身。



【病例】

一日三餐吃杂粮,老太身体缺铁

家住南京栖霞区的徐老太太今年56岁了,退休以后非常注重饮食保健,几乎一日三餐的主食都是粗粮。最近,徐大娘总是感觉自己的舌头隐隐地疼,到医院检查也查不出什么毛病来。后来做进一步检查时才发现,原来是身体里的铁含量降低了。

专家介绍,老年人,尤其是老年女性容易高发舌痛。临床上发现,有相当一部分人的舌痛是缺铁导致的。这种舌痛往往不易被早期确诊。其实,粗粮也有其对人体不利的一面,尤其是老年人。首先,粗粮本身营养价值不高,且不易消化,吸收率低,粗粮里富含的食物纤维可影响人体对钙、铁等营养素的吸收。

【专家】

大家吃的是多是粗粮

专家介绍,我国以谷物为主体的饮食习惯已经沿袭了数千年,《黄帝内经》中就提出了“五谷为养”的理念。现在中医所指的五谷一般为:豆(菽)、玉米(黍)、粟(稷)、麦、稻;分别对应人体五脏:肾、心、脾、肝、肺。这全五谷是人体五脏的天然滋补品,符合中医药食同源的理论。

但我们吃的其实不是谷物,而是杂粮。因为我们吃的“五谷”,经过加工后导致纤维、蛋白质、维生素B、维生素E、矿物质等的流失。而全谷物(包括糙米、全麦、燕麦片、小米、玉米等)则完全保留了谷粒麸皮、胚芽和胚乳,能为人体提供更多的蛋白质、纤维和其他必要的维生素以及矿物质。因此,吃五谷杂粮时,要选择全谷物而不是杂粮。

【建议】

吃杂粮要粗细搭配

那么,杂粮到底如何吃才健康呢?专家介绍,吃粗粮一定要注意粗细搭配,比如把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃,搭配蛋白质、矿物质丰富的食品以帮助吸收。另外,这类食品的烹饪方式也比较有讲究,比如黑米最适合煮粥,而不太适合做米饭。玉米最好蒸着吃,更有营养。燕麦和牛奶搭档有助于更全面地吸收营养。

那么,该如何挑选谷物食品呢?对此,专家指出,区分全谷物食品的最佳方法是仔细观察食品配料表:如果是全谷物食品,在谷物名称前一定会标明“全”字,如“全黑麦”或“全玉米”等。(据《南京晨报》)

“满意医院,百姓评说” 活动火热进行中

晨报讯(记者 范丽丽)自11月24日“满意医院,百姓评说”活动启动以来,共收到57封读者来信、接到多位市民打来的电话,诉说他们的就医故事。其中,有对医院的赞许和感谢,也有一些建议和不满。对此,市卫生局、鹤壁日报社医疗健康新闻部将对读者的心声进行整理并转达给医院。

“满意医院,百姓评说”活动仍在继续,如果您有印象深刻的就医故事,可拨打健康热线3322234讲述;或写信邮寄至:淇滨区华夏南路鹤壁日报社C座306室(邮编:458030);或发送电子邮件至电子信箱:yjkkxwb@163.com。

“满意医院,百姓评说”活动读者来信

医护人员的照顾如亲人一般

□读者 孙女士

今年10月30日,我不幸被火烧伤,导致眼内大面积烧伤,视力大幅度减退,但是由于缺乏基本的防护常识,伤后8小时,我才来到市人民医院眼科就诊。眼科主任袁庆彩热情为我服务,耐心讲解病情。

为了让我爱人掌握滴眼药要领,袁庆彩把滴眼药的方法逐字逐条写到字条上,让我们很是感动。一周后,我康复出院。

住院期间,我还目睹了袁庆彩及其他医护人员的热情服务。医护人员不仅认真看病,还帮患者做很多事。有一个病人回到家后发现病历卡丢了,就打电话到科室里,医护人员帮他找回了病历卡,并把卡给他送回了家。这些事虽然是小事,但是老百姓的暖心事。

我想通过“满意医院,百姓评说”活动表达对袁庆彩医生及其他医护人员的感谢,感谢他们对我如亲人一般的照顾。(范丽丽整理)

“自助餐教程”网上受捧,医生建议——

吃自助餐要量力而行

□晨报见习记者 朱迪 陈艳艳

近日,网上“如何吃垮自助餐厅”的帖子受到热捧。11月27日,记者调查发现,多数市民吃自助餐时都有“要吃够本儿”的想法,但往往因为暴饮暴食导致身体不适。对此,市第一人民医院消化内科主任马医生解释,网上的“自助餐教程”非常不利于健康,在吃自助餐时,市民要量力而行。

“自助餐教程”受追捧

网帖中,“吃垮自助餐厅”分为以下步骤:先吃水果开胃,30分钟后进食海鲜,随后吃猪肉、牛肉等肉类,接着再吃沙拉、主食和甜品等。要以循序渐进为进餐原则,忌大杂烩,还要少喝饮料。

11月27日,记者在淇滨区步行街随机采访了20位市民,16位市民表示不赞成该“教程”,4位表示“教程”很实用。

暴饮暴食致身体不适

“选择自助餐是因为食物各式各样,能满足所有人的口味,但每

次吃自助餐总觉得吃不够本儿。有一次,为了能吃够本儿,吃了很多东西,结果吃撑了,难受了好长时间。”采访中,市民小李告诉记者。“每次吃自助餐时,一看到蛋糕、冰淇淋等美食,我就很难控制住自己。每次吃自助餐回来都得消化好久。”市民陈女士说。

医生建议量力而行

随后,记者采访了市第一人民医院消化内科主任马医生。马医生介绍,网上的“自助餐教程”非常不利于健康,进餐顺序也没有科学依据。过量进食,会对肠胃造成极大负担。另外,自助餐的营养搭配不太合理,过多摄入高热量、高脂肪的食物,容易引起急性胃扩张、急性胰腺炎、急性胆囊炎等急性肠胃病。而长期暴饮暴食则会引起肥胖症、高血脂病、脂肪肝等。

“无论是吃自助餐还是日常饮食,都需要量力而行,学会节制。”马医生表示,正确的用餐顺序应该是:汤、蔬菜、面食、肉类、水果。

耳机长期不清洗 会致病

□晨报见习记者 刘倩倩

近日,市民原先生向记者反映,网上流传着“耳机是细菌的温床”的传闻,称人戴上耳机后,随着温度的升高,耳塞表面的细菌将快速繁殖,不利于健康。记者调查发现,很多市民从不清洗耳机。

淇滨区鹤鸣花园的肖女士告诉记者,她很喜欢戴着耳机听音乐,但她从未清洗过耳机。

“耳塞是自己一个人使用,应该不会有多少细菌。”市民杨先生表示。

采访中,部分市民表示,如果看到耳机上有脏东西,会用纸巾或湿巾擦拭,但不清洗耳机的习惯。

市人民医院耳鼻喉科的王医生表示,长时间没有清洗的耳机会黏附许多细菌,对于抵抗力较差的人,它们就会致病。所以,为了自身健康,要定期对耳机等贴身物品进行清洗消毒。市民可用质量较好的湿巾对耳机消毒,也可用蘸有酒精的棉签擦拭。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

冬季多吃“四冬”

冬季气候寒冷,人们多选择羊肉、牛肉、栗子等食物进补,虽然这些食物御寒效果好,但也使得冬季饮食偏重高热量、高脂肪,再加上冬天空气干燥,人体活动量相对不足,非常容易造成体内积热,这个时候,千万别忘了冬日“四冬”:冬笋、冬菇、冬瓜、冬枣。

冬笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,经常吃能促进肠道蠕动,消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。

香菇又名冬菇,是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供人体所需的多种维生素,还能促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。

冬瓜利尿消肿、清热解暑,对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜水分多而热量低,还有很多营养成分可以防止体内脂肪堆积。

冬枣含有人体所需多种氨基酸、维生素,尤其是维生素C含量较高,可提高人体免疫力,预防感冒。此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能有效保护肝脏,保护心血管。



岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
 7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
 苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
岳灵为什么敢免费体验上市?
 天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!
岳灵为什么要免费体验上市?
 倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。
 招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905
 总店:淇滨区兴鹤大街与淇河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:699219
 一分店:淇滨区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151
 二分店:淇滨区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205
 淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

建都润通胶囊——北京301医院通便秘方
 老人便秘 猝死癌变 最危险 女人便秘 容貌变丑 老得快
 建都润通胶囊是国家重点三甲医院权威研制的专利润肠通便产品, GMP药品生产标准生产, 疗效确切。
 1. 看功能: 国家药监局批准“改善胃肠道, 润肠通便”功能。
 2. 看研发: 权威大牌医院王士雯院士研发, 并获国家药监局特批, 国家专利保护。
 3. 看成分: 目前证明只有蜂毒素可以逆转肠道老化, 只有建都润通胶囊含有蜂毒素。
 医疗专家提醒: 购买润通胶囊时, 请认准包装上的“中国人民解放军总医院研制北京301医院”标识。
买五送一, 买十送三
 淇滨区益生堂药店、淇河路中医院东侧
 山城区益生堂药房(人民医院对面)市区送货

强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝
 谷德宝骨髓修复液是谷氏治骨秘方, 由30多种名贵中草药与国外高分子液透生物渗透技术高度提纯相结合而研制, 骨髓修复液是针对于骨细胞的, 能穿透骨髓打开粘连, 全面修复受损骨细胞, 效果直接, 又快又好。
 骨髓修复液治骨细胞的两大突破: 一、液体渗透修细胞, 红肿、疼痛, 瞬间消; 二、液体渗透活细胞, 旧骨变新骨, 骨病彻底好。
 骨髓修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损、对滑膜炎、滑膜粘连及各种老年顽固性骨病有特效。该药30秒内渗入骨髓, 快速修复受损骨细胞, 3分钟止痛, 10分钟消红肿, 3个疗程关节灵活, 骨病康复。
相信品牌的力量!
 厂家特举行买三盒送一盒, 买五盒送两盒的优惠活动
 淇滨店: 益生堂药房(市人民医院斜对面) 电话专线: 13783023307
 淇县店: 益生堂大药房(淇河路中医院中庭旁) (市内送货, 郊区邮寄)