

无糖酸奶不是真“无糖”

因为血糖不稳定,对糖尿病人来说,自由地喝瓶酸奶都是一种奢望。瞄准市场后,商家纷纷推出了无糖酸奶,没想到到糖尿病人还是被忽悠了。有媒体报道,李先生患糖尿病已经长达12年了,平时他对自己的饮食和生活习惯格外注意,所以患病这么长时间以来,他的血糖一直控制得

不错。但是最近,李先生却发现,自从饮用了一家乳制品企业生产的高钙无糖酸奶后,血糖开始升高且不稳定起来。据该企业售后服务部一位负责人介绍,无糖酸奶是一种没有添加蔗糖的健康酸奶。该品牌高钙无糖酸奶里含的不是普通蔗糖,而是阿斯巴甜,阿斯巴甜在代谢过程中不

会对血糖产生影响,适合糖尿病患者、肥胖人以及高血脂病人饮用。内分泌科主任医师祝开思解释说:“阿斯巴甜是一种新起起的甜味剂,它主要是由两种氨基酸组成,我们俗称它为蛋白糖,阿斯巴甜摄入人体之后,能够正常地通过人体代谢,分解成两种氨基酸,而氨

基酸经过人体的新陈代谢循环系统,能够代谢掉,应该说对糖尿病人也是安全的。”既然被人体代谢掉,为什么还会引起糖尿病人血糖的波动呢?祝开思医生认为,厂家所称的无糖酸奶和糖尿病患者需要的真正意义上的“无糖”是有区别的。因为酸奶是以牛奶为原料,通过微生物发

酵而生产出来的,本身含有相当多的乳糖,乳糖在发酵过程中,有一部分被微生物所利用了,转化为乳酸等代谢产物,但同时还有一部分乳糖会残留,从严格意义上讲,这种酸奶还不是真正的无糖酸奶,所以会影响糖尿病人的血糖稳定。(据《中国质量报》)



沸水浸泡蔬菜 杀灭病菌最有效

最近一项研究表明,7天内浇灌过鲜粪的蔬菜污染最严重,最好的杀灭蔬菜病菌的方法是沸水浸泡。

调查、检测发现,距离施肥时间越近,蔬菜表面大肠菌群数量越多,但蔬菜内部的大肠菌群数量不受影响。研究人员表示,7天内浇灌过鲜粪的蔬菜污染最严重。

专家介绍,最好的杀灭蔬菜病菌的方法是沸水浸泡。沸水处理15秒就可以使蔬菜表面的大肠菌群数量明显下降,叶菜类蔬菜内部的大肠菌群经沸水浸泡30秒至45秒可以基本杀死,萝卜类蔬菜内部大肠菌群经沸水浸泡60秒以上可以彻底杀灭。(朱旭东)

研究人员发现,人们常用的自来水浸泡、冲洗等方法对去除蔬菜表面大肠菌群有一定的效果,其中以冲洗效果最佳,但浸泡、冲洗无法杀灭蔬菜内部的大肠菌群。此外,患有糖尿病的人也不宜擅自服用含糖的板蓝根颗粒剂。(蒋肖男)

服用板蓝根别超过三天

初夏,早晚温度变化较大,感冒的人也多起来,常有人一旦感冒,就每天喝两袋板蓝根。其实,板蓝根并不适合所有人,应合理服用。

板蓝根性寒,味苦。具清热解毒、凉血利咽之效,主要用于温热病发热、头痛、喉痛。如板蓝根冲剂,可用治发斑疹,还

可用治疔疖。据现代研究表明,板蓝根确实具有体外广谱抗菌作用(包括痢疾细菌、沙门氏细菌、溶血性链球菌),能抗病毒同时具有消炎、止痛、退热等作用,适当服用可防病治病。而板蓝根冲剂是用中药板蓝根研细加工提炼而制成的粉状冲剂,清热解毒,可治疗病毒性感

冒、扁桃体炎、流行性乙型脑炎、肺炎、肝炎、丹毒等疾病。由于板蓝根性味苦寒,较适于体内热邪导致的风热感冒。由于每一种中药都有其药性,板蓝根药性苦寒,是清热解暑药,有一定的抗病毒作用,临床显示防治风热性感冒和病毒性肝炎等有一定作用,但对风

寒等其他类型感冒则不一定适合。人在健康状态下服用板蓝根过多,会伤及脾胃,反而容易引发某些疾病。如果属于体质偏虚寒的人,常感脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷,就不适宜多喝板蓝根冲剂。如必须服用,最好不要超过三天。因其苦寒伤胃,会带来一系列胃肠道反

应,以至于导致感冒没治好,反而引起胃痛、畏寒、食欲不振等症状。尤其是小孩,脾胃功能尚未健全,多服板蓝根,更容易引起消化不良等症状。其次,对板蓝根过敏者,要避免使用之。过敏反应绝大多数为板蓝根注射液所引起的,表现为头昏眼花、气短、呕吐、心慌、皮疹,严重者血压下降而出现过敏性休克,抢救不及时就会有生命危险。此外,患有糖尿病的人也不宜擅自服用含糖的板蓝根颗粒剂。(蒋肖男)

喜讯
热烈祝贺“五一”在郑州举行的全国国标舞锦标赛河南分赛区比赛中,我市小天使拉丁舞蹈学校的小选手取得3金、6银、1铜的好成绩,为我市赢得了荣誉。另:继续招招,招聘专业拉丁舞教师。
新区: 13503920960 2175859
老区: 13939238198 2123686

早期康复治疗对脑卒中预后的影响

鹤壁市中医院主任医师 邢志强

早期康复治疗脑血管病患者能得到良好疗效的重要依据在于大脑的可塑性,部分神经元损伤可以通过邻近完好神经元的功能重组代偿。另外局部神经损伤还可以通过失去神经的超敏感和潜伏通路及突触启动来代偿,因而在早期,随着神经营养药和促进脑功能恢复的药

物使用,病灶周围水肿消退,闭塞血管再通,病灶周围侧支循环的形式、形态与功能脱节改善,影响大脑可塑性的体外因素主要有是否早期开始康复治疗。早期康复治疗的基本目的是防止以后影响康复进程的并发症发生,尽早进行改善功能的训练,并配合物理

治疗、针灸治疗等。目前认为患者生命体征稳定、神经症状不再发展后48小时可开始早期康复治疗。在专人指导下进行被动康复训练、体位转移训练、辅助被动运动、主动运动。痉挛期进行抑制痉挛训练、肢体负重训练、运动协调性训练。恢复期进行提高运动速度训练,精细运



动训练、步行训练、上下楼训练、日常生活能力(ADL)训练。通过治疗,患者上、下肢功能分级提高,但手功能的恢复相对较慢,符合偏瘫恢复规律。早期介入康复治疗,可明显提高脑卒中患者的运动功能,降低致残率,提高ADL能力,预防和减少卒中并发症。

诚聘
因业务需要,体育彩票鹤壁分中心现面向社会公开招聘业务员1名。要求:男性,懂计算机,全日制大专以上学历。
联系电话:3324975

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道铁二路
电话 0372-3931128

我们盛情邀请您参加“走近奥运, 走进中国移动”活动,让您亲身体验移动的服务。我们需要零距离倾听您的心声,获取您的宝贵意见,与您共同携手打造“金牌服务满意100”优质服务体系,促进河南移动服务迈上更高台阶! 虚席以待,敬候您的参与!

报名时间: 2008年5月10日~5月12日

报名方式:

- 登陆河南移动网站www.ha.chinamobile.com即可报名
- 亲临当地移动营业厅即可报名

■ 详情敬请咨询当地移动营业厅或登陆www.ha.chinamobile.com

金牌服务 满意100

客服热线: 10086 www.ha.chinamobile.com

中国移动通信集团河南有限公司