

养生黑科技噱头多功效少

“我们做出了‘三高’人群的饭煲,如果有血糖高的人,买我们的饭煲,保证你敞开了吃,血糖不升高。”日前,格力电器董事长董明珠表示,用该公司生产的电饭煲蒸米饭,保证血糖不升高。

不少医生、营养专家赶紧出来提醒大众:董明珠的说法纯属误导。近年来,不少商家打着养生旗号,推出了不少黑科技产品,它们的功效是否跟宣传的一样呢?

即便是杂粮饭,糖友也别多吃

之后,格力官方微博发文回应称,该电饭锅煮的是糙米发芽饭,适宜“三高”人群食用。而这款电饭煲将糙米发芽饭的制作时间,从传统制作的十几个小时缩短至四个小时。

对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授



范志红说,比起白米饭,糙米发芽饭等杂粮饭确实营养更加丰富,饱腹感也更强,适合于“三高”群体食用。不过范志红同时提醒,尽管杂粮饭更有营养,但对“三高”群体来说,也不能够敞开了吃,而是有一定的限量的,只是说在正常数量下用糙米饭替代原来的白米饭,是有益处的。一般而言,建议糖友吃杂粮宜占主食摄入量的1/3。

另外,需提醒的是,并不

是所有粗粮都适合糖友吃,比如大黄米、糯小米、糯玉米等黏性粮食品种,食用后餐后血糖都是非常高的,甚至比白米白面更高。

高科技“养生衣”纯属忽悠

随着石墨烯、纳米等新材料科技的发展,市面上近来出现了很多“养生衣”,如打着石墨烯招牌的内衣内裤,贵的上千元。它们基本上都宣称能抗菌抑菌、延缓衰老、永葆青春。

对此,江南石墨烯研究院副院长董国材说,首先,石墨烯导热性能好,所以散热快,保暖功能从何谈起?其次,石墨烯确实只有几纳米厚,够轻薄,但是造价极高,一条内裤如果用完全单层的纯的石墨烯做,至少得几亿美元,但就算用纯的石墨烯做,也很难有宣传的养生功效。

功能水杯几乎没啥功效

水杯被商家造概念包装成“网红”,比如有可以清除细胞过剩自由基的富氢水杯,有可以养颜的富氧水杯,有利用量子光波唤醒生物体技能、提高生命力的量子杯……

对此,美国普度大学生物与食品工程专业博士、食品领域科普作家云无心说,以富氧水杯为例,氧气在水中的溶解度取决于氧气的分压,通过向水中鼓入氧气,然后加压封装,的确可以使水中的溶氧大大增加。但当打开瓶盖与空气相通后,超过该温度下溶解度的氧气就会释放出来,再把水倒到杯子里、喝到嘴里、咽到肚子里,留在水中的氧气也就所剩无几了。“不管是哪种功能水杯,都没科学依据”。(摘编自《杭州日报》《人民日报》)

自制山药面 健脾固肾

在家自制面条时,加点山药,有健脾固肾的功效。

取面粉500克,山药粉200克,鸡蛋两个,生姜、豆粉、食盐、猪油、葱各适量。将面粉、山药粉、豆粉放入盆中,加鸡蛋、水、食盐,揉成面团,擀成薄片,切成面条。在锅内加水适量,放入猪油、葱、生姜,然后放入面条,煮熟后捞出,放入食盐即可。现代医学研究表明,山药营养丰富,含有多种营养物质,能降血糖血脂、增强机体免疫力。(河南省中医院健康体检中心医师 房琨)

喝二陈汤祛除痰邪

中医认为,百病皆因痰作祟,因此,祛痰邪是防病治病的一大方法。除了有痰鸣音、咯吐痰涎等“有形之痰”外,还有“无形之痰”,例如痰浊停阻于肌肤腠理,表现为形体肥胖;阻滞于经络关节,会引起肢体麻木、偏瘫;痰邪壅滞于胸膈,会出现胸闷、呕吐、恶心等症状。

祛除痰邪,可以常喝二陈汤,取半夏15克,陈皮15克,茯苓9克,甘草5克,生姜3克,乌梅1枚,水煎服用。方中的两味君药半夏、陈皮均是陈年者入药为佳,所以命名为“二陈汤”。(中国中医科学院西苑医院主任医师 张琼)

喝醋蒜汁可止痢疾

中医认为,大蒜能温中行滞、解毒杀虫,可用于饮食积滞、泄泻痢疾以及多种肠道寄生虫病。醋含醋酸,有杀菌作用。为防治细菌性痢疾、肠炎,可将1~2头紫皮大蒜去皮、捣碎,浸入醋液中数日,每天吃5~10克。也可用紫皮大蒜50克,捣碎后浸于100毫升38℃温开水中两小时,然后用纱布过滤取液,加等量糖浆,成人每次口服20~30毫升,同样有效;还可将大蒜捣碎,加糯米、食盐煮烂成粥,可治小儿腹泻。(摘编自《中国妇女报》)

生吃花生 能抑制胃酸分泌

花生是秋季养生第一果,它含丰富的蛋白质和脂肪,适量的蛋白质能够帮助中和胃酸,而适量的脂肪则能抑制胃酸分泌。日常生吃一点花生米(每天不超50克),虽然不可以从根本上治疗胃病,但能够通过抑制胃酸分泌,达到缓解泛酸、保护肠胃黏膜的效果。不过需要注意的是,吃花生一定要充分咀嚼,以减轻胃的负担。(青海省人民医院临床营养科医师 朱楠)

面食最好冷冻起来

馒头、包子、花卷等淀粉类食物在室温下可以保存一两天。如果放在冰箱冷藏室里,会出现淀粉回生的现象,存放时间越长,面食就会越硬。这一点,包子表现得尤为明显。

防止回生的方法是快速冷却、干燥,也就是蒸熟的面食放凉之后,直接放入冷冻室,吃的时候再拿出来加热。(北京营养师协会理事 熊苗)

白露养生,争“蜂”吃醋

8日,白露。白露一过,早晚气温低,加上空气干燥,燥邪伤肺,这个时节,润肺降燥是养生的重点。

为了润肺降燥,白露时节可适当食用蜂蜜和醋。蜂蜜甘缓和中、润肺止咳、润肤美容,根据燥则润之的原则,此时食用为最佳时期;而醋又被称为苦酒,自古以来就是一味重要的中药。醋味酸,专入肝经,能活血化淤、疏肝解郁。

此时,可以开始为过冬做好身体的储备。如增补肾气,建议坚持晚上用温水泡脚,泡

到身体微微出汗最好。还应滋润肺气,可以喝点大枣百合汤,取大枣10枚,百合60克,冰糖适量,炖汤食用,有补中益气、润肺止咳、健脾养胃的功效。每天早晨可以用清水润润鼻腔,夜间在屋内放一盆水保持空气湿润,都是缓解秋燥、润肺气的好方法。

白露时节,早晨喝碗粥,也能防秋燥。如百合沙参粥,取百合20克,南沙参20克,粳米100克,冰糖适量。先煎沙参、百合,去渣取汁,加入粳米,煮熟粳米后加入冰糖,稍



煮成稀粥即可。

要提醒的是,秋冻并非人人皆宜。糖尿病患者、体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合秋冻。(山东德州市中医院内科主任 张弘兴)

百岁织女爱吃冰淇淋

河南新乡郭文梅今年刚好100岁。她缝、裁、剪、做样样精通,虽已百岁高龄,但心灵手巧眼不花,穿针引线都不在话下。

郭文梅爱读书,不管到哪儿,床头、手边都有她喜欢读的书,《弟子规》是她最喜欢的一本。郭文梅非常爱学习,看到电视字幕会跟着朗读,街上发的广告、宣传页,她也会

认认上面的字,有不认识的,就主动向晚辈求学。

郭文梅没有刻意养生,想吃就吃想喝就喝。90岁以后,她还经常喝酒。92岁生日那天,郭文梅非要和每位客人都碰杯,结果喝醉了,睡了两个小时醒来后啥事也没有。这几年,郭文梅才把酒给戒了。有时出门逛街时,她还会买自己最喜欢吃的冰淇淋解解馋。

在儿女们看来,郭文梅之所以能长寿,跟心胸开阔、不爱生气不无关系。“不管啥事都不往心里去,有时她还要开导我们。”郭文梅的儿子靳运忠说,两年前,母亲由于心梗住进了医院,结果住了十多天就痊愈出院了。后来再去体检,医生说,郭文梅的心脏检查结果,只相当于60多岁年龄的指标。(摘编自《平原晚报》)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士
向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描左边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498