

“重口味”易诱发代谢病

八方十里不同味,有人无辣不欢,有人迷恋甜点,还有人无法抗拒油炸食物。然而,你偏好的这些美食,或许为您埋下疾病的隐患。《糖尿病杂志》不久前发表了一篇由中国工程院院士宁光带领上海交大瑞金医院团队完成的研究论文,论文调查了2亿多中国人,绘制了首张中国饮食习惯与代谢病地图。地图显示:热爱油炸烧烤的地区有更多高血压、糖尿病和高体质量指数(也称体重指数)困扰,而爱吃辣的地方糖尿病风险低。

爱吃烧烤的人容易肥胖

“该研究表明,油炸和烧烤类食物大多集中在北京周边和东北等高纬度地区。其实,湖南、海南南部、广东等地的人群对油炸和烧烤类食物也青睐。”福建师范大学生命科学学院李达谅教授说。“甜党”主要集中在沿海地区,北方地区对甜食的喜爱也很突出。“麻辣水煮党”以四川为首,分布差异不大。对于油炸、辣味和甜食,女性比男性更偏爱。

该团队研究认为,对油炸和烧烤的偏爱将导致肥胖、高血压及糖尿病的高发生率。

不仅如此,这两类食物还和空腹血糖以及餐后血糖异常升高有关。甜食摄入量高与糖尿病发病率升高及空腹血糖异常升高有关。而爱吃辣的程度与糖尿病发病率、空腹血糖和餐后血糖水平呈反比关系。

这是否意味着可以多吃辣?新加坡国立大学苏州研究院大健康食品卓越中心经理付才力说,虽然麻、辣在降低糖尿病发病率、空腹血糖和餐后血糖水平方面显示出优势,但麻和辣并不适用于肠胃功能较弱的人群,易刺激食道黏膜,影响肠道菌群,增加肠胃负担。过量偏麻辣饮食,常会诱发上火、腹泻、便秘等。

蒸、煮、炖是更健康的烹饪方式

“某些疾病的产生与烹饪方式密切相关。”李达谅说。常见的烹饪方式主要有煎、炸、煮、烤、炖、炒、蒸等,那么哪种方式更健康?

付才力指出,一般蒸、煮、炖的温度在100℃左右,不会导致食品中水分和其他营养物质过多地流失和破坏,同时这类烹调方式做出来的食物更软烂,有助于人体的消化和吸收,适合老人、孩子和胃肠功

能不好的人群。而煎、炸、烤称为高温烹调,制作时,不仅食品中的营养物质会遭到破坏,同时还会产生一些有害物质,如多环芳烃、丙烯酰胺,从而引发消化不良、心血管疾病、肥胖、癌等。炒菜是家庭烹调中最常见的方式,但持久高温炒制并不利于健康,尤其是肉制品等,炒糊的部分最好丢弃。

清淡饮食减轻身体代谢负担

“这项研究还提示大家,不能因为一些旧的饮食和烹饪习惯而对某种食物上瘾,高纬度和寒冷地区需要限制煎炸习惯。”李达谅说,当前,“重口味”已成国人的饮食常态,值得警惕。建议日常饮食重回清淡饮食习惯,烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油,成人每天烹调油不超过30克;每天盐摄入量不超过6克;控制添加糖的摄入量,每天摄入量不超过50克。很多人一说减糖,就想着不吃含糖的食物。其实,淀粉类食物也要控制,如米饭、面食等要与每天消耗的能量平衡,要不然能量在体内堆积就会转化成脂肪,增加代谢负担。(摘编自《科技日报》)

护养腰椎多练两动作

全国人大代表、腾讯董事会主席兼首席执行官马化腾疑似因腰椎不好将缺席今年两会。据称,2014年3月两会期间,马化腾也曾因腰椎旧患复发缺席。前腾讯员工曾在媒体采访中提到,马化腾早年在融资过程中做过两次腰椎手术,第二次手术后只能平躺在床上举着笔记本办公。

人体各个器官组织会随着年龄增长逐渐出现衰老表现,脊柱也不能幸免。现代人生活、工作模式以坐位为主,此时上半身全部负荷由腰部承担,这种过劳更可以使腰椎

未老先衰,使得腰背酸痛成为社会通病。护养腰椎,建议每天练习两个动作。

小燕飞 俯卧位,双手向后上方抬起,同时尽量将上半身抬离床面,整个身体像小燕子一样“飞”起来,这就是最基础的小燕飞了。但腰椎间盘突出伴腰椎滑脱者不建议练。

桥式运动 仰卧位,双腿屈曲,双足分开与肩同宽,平放床面,臀部缓慢用力抬离床面,直至上半身及双侧大腿在同一平面,这就是最基础的桥式运动。(北京大学第三医院康复医学科医师 杨延琨)

四类蔬菜需焯水

为了健康,以下4类蔬菜吃前要焯水。①菠菜、马齿苋、苋菜、鲜笋、苦瓜、茭白等草酸含量高,需过沸水5~10秒。②香椿、西芹易产生亚硝酸盐,需过沸水5~10秒。③豆角、芸豆、扁豆、鲜黄花菜等自带毒素的蔬菜,建议清水泡5分钟后,再过沸水5分钟。④菜花、西兰花等焯水后可杀死虫卵和污物,减少农药残留。(广东省第二中医院中西医结合教授 黄汉超)

天热了咋还怕冷

虽已开始转热,但有部分老人却仍感觉很冷,有的甚至还穿着秋裤。怕冷是正常衰老的表现,这与老年人基础代谢率低有关。但老年人需警惕,低血压、甲状腺素分泌不足、缺铁症都会产生怕冷的感觉。疾

病状态下的“怕冷”,一般都伴有原发病的症状,如低血压老人常觉头晕、乏力;甲减老人多有神情淡漠、浮肿等;缺铁老人易脸色苍白、心慌气短等。这些患者首先应遵医嘱控制原发病。(摘编自《大连晚报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,不能浪费表情!

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨
所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。

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
中国邮政订网热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订网:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498

按揉三穴眉眼俏

古语云:“春夏养阳,秋冬养阴。”当下正宜“养阳”。头为诸阳之会,女性都爱美,因此春夏是养生美容养颜的好时机。此时按摩头面部穴位,有养血活血、益气通阳、美容养颜的功效。面部美容三大穴位即攒竹、四白、耳垂,每天经常按摩,可以疏通气血,更有养颜美容之效。

祛眼袋、黑眼圈:按四白穴 四白穴位于面部,瞳孔直下1寸、当眶下孔凹陷处。此穴是足阳明胃经(与脾经相表里)上的穴位,按揉四白穴可祛眼袋、黑眼圈。按摩手法:首先闭上眼睛,将双手食指放在四白穴上,略微用力进行按压,一边吐气一边按压6秒钟,每日早晚各200次,能健脾益气、祛湿消肿。

令面色红润:按耳垂穴 中医认为,耳廓相当于倒置的胎儿,耳垂穴对应的就是人的头面部,按摩耳垂穴如同按摩人体的头面部,可激发面部精气,疏通气血,令脸色红润。按摩手法:先将耳垂穴揉捏、搓热,然后再向下拉,配合呼吸,每天可做15~20次。(广东省中医院大院传统疗法科主任 陈秀华)

眉眼祛皱:按攒竹穴 攒竹穴位于面部,当眉头陷中、眶上切迹处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可令眉眼周边祛皱,疏通人体气血,让颈背腰椎的酸痛都能得到缓解。按摩手法:闭上眼睛,双手上举,手心向上,两边手掌四指固定在头颞侧,拇指放在攒竹穴上进行按压,一边吐气一边按压6秒钟,每日可轻揉200次。

每位老人都是一本书,每个人都可以出书
有精彩的人生故事,有宝贵的经验教训
有深厚的家风家训……
这些精神遗产,将成为传家之宝
把你的故事记下来,教育子孙后代
我们帮你传千年,成就人生不朽

留本传记给后人

出书找我,来电咨询 长沙市香樟路红星国际酒店8楼快乐老人报出版事务所
编辑部主任 武 维 利 0731-8973 7633 / 186 7316 7072