

秋季时令水果上市,怎么吃更养生?

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

枣,水果里的“维生素C大户”。

别看枣个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

1. 维生素C含量比柠檬高近十倍
枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。
2. 富含多种维生素和矿物质
除了维生素C,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。
3. 含糖量高、热量堪比米饭
需要注意的是,枣的含糖量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小

碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

梨,降燥润肺的“首选代言人”。

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高
梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。
2. 有润肠通便的作用
除了补水,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。
值得注意的是,吃梨也要控制好量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。
3. 饭前吃有助于控制食欲
梨的能量与苹果相当,饭前吃梨,同样有助于控制食欲;在餐桌上,梨也

可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

葡萄,“全身都是宝”。

8月底紫罗密鼓上市的水果还有葡萄。葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

1. 葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物质,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。
2. 葡萄中还有一种重要营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎等多种益处。
3. 从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

两条秋季饮食小贴士:

1. 推荐黑芝麻、莲子、百合等滋阴润肺的食药物质
秋季来临,按照传统的观点,这段时间的饮食,还应当注意滋阴润肺,可以适当吃一些具有滋阴作用的食药物质,如黑芝麻、莲子、百合等,少吃辛辣、煎炸、油腻的食物。

2. 避免摄入太多冷饮以免刺激肠胃

需要提醒大家的是,在我国北方,初秋的早晚凉意渐浓,昼夜温差加大,空气湿度逐渐降低,气候也变得干燥起来,大家对夏秋之交的冷热变化还没有完全适应,呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等疾病在这个时候也容易找上门。在南方地区,秋老虎仍然威力不减,大家还要继续在酷热当中度过一段时间。

在这段时间千万不要大意,不要再像过夏天一样摄入太多的冷饮,以免刺激肠胃,进而影响身体按照自然气候规律进行自我调节。

据《北京青年报》

秋季,如何护理皮肤?

秋季来临,适宜的气候容易让人忽略皮肤的日常护理,不少人出现皮肤干燥、脱屑等问题。秋季该如何科学护理皮肤?记者采访了浙江省人民医院皮肤科主任陶小华。

秋季昼夜温差变大,气温逐步降低,皮肤的油脂分泌量开始减少,锁水能力减弱;同时,伴随降水减少和空气湿度下降,皮肤水分流失速度加快,角质层含水量降低,也加速了皮肤干燥和弹性降低。

天气凉爽,人们容易忽略防晒。秋天以晴天居多,云层较薄,紫外线很容易穿过云层直晒皮肤,进而引发损伤。除了会让皮肤变黑,还会导致细纹、色斑、日光性皮炎等皮肤老化、炎症问题。

关注皮肤屏障功能受损问题。皮肤一旦受损,将导致皮肤抗炎能力下降和功能失调等,进而形成“敏感肌”。“敏感肌”是敏感性皮肤的俗称,指皮肤受到物理、化学等因素刺激后,出现刺痛、灼烧、瘙痒、搔痒等。

秋季的皮肤日常护理应该怎么做?陶小华提出3个重点:温和清洁、舒缓保

湿、严格防晒。

清洁皮肤建议使用温水,早晚各1次。水温过冷会导致毛孔收缩,不利于清除污垢;水温过热又会破坏油脂膜。涂抹防晒剂、化妆品等后需要注意清洁,鼻子和额头为重点部位,但不要过度。过度清洁会导致油脂分泌更多,出现外油内干、水油失衡等问题,甚至出现皮肤菌群失调引发炎症性皮肤病。

洁面后3分钟内应喷润肤水、搽保湿霜,恢复皮肤皮脂膜结构,维持正常酸碱值。且要根据季节及皮肤特点选择相应保湿剂,例如秋冬季或干性皮肤适合油脂较多的膏、霜剂,春夏季或油性皮肤则宜选用凝露、啫喱类等更为清爽的产品。

在日常防晒方面,除了在紫外线最强时段尽量避免室外活动外,还应注意物理性及化学性防晒。防晒遮挡物应选择紫外线防护系数大于25、紫外线透过率小于5%的纺织物,防晒霜应根据不同环境选择相应产品,即使在室内,如果靠窗、阳台,或者接触较强荧光灯等也应涂抹防晒产品。
据《人民日报》

胡吃海喝,小心胰腺炎找上门

立秋后天气逐渐变凉爽,没有了酷夏的困扰,不少人胃口大开。无论是贴秋膘还是解馋,烧烤、冰啤、麻小、火锅……呼朋唤友胡吃海喝在所难免。这个时候,警惕急性胰腺炎找上门。

急性胰腺炎是由多种原因导致的胰腺组织水肿、出血及坏死等急性损伤,常见原因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食等。近年来,急性胰腺炎在我国的发生率更是呈上升趋势,若进一步发展为重症胰腺炎,病死率高达30%!因此,对急性胰腺炎进行早期诊断和及时规范化处理至关重要。

近期研究发现,高脂血症诱发胰腺炎的发病率越来越高,目前已成为诱发急性胰腺炎的第二大常见原因。高脂血症性胰腺炎的发生与甘油三酯密切相关。

研究表明,血清甘油三酯水平越高,诱发急性胰腺炎的风险越高。易患高甘油三酯血症性急性胰腺炎的人群包括肥胖、糖尿病、妊娠、饮酒、甲状腺功能减退、终末期肾病或长期使用某些药物的患者。此外,饮食结构与高脂血症性胰腺炎的患病率密切相关,患者通常摄入较多的脂肪。

避免暴饮暴食,保持规律进餐,尽量做到少饮酒或不饮酒。饮食清淡,粗细搭配,多吃绿叶蔬菜、瓜果,少吃动物脂肪及含油脂较多的食物,晚餐宜少,少吃甜食。改变生活方式,适量运动,把体重控制在正常范围内。有效治疗糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病。妊娠期妇女常规检测血脂,通过饮食调节血脂水平。
据《北京青年报》

硝酸甘油用不对,危及生命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的“救命药”,也是缓解心绞痛的良药。硝酸甘油可以通过舌下含服的方式迅速发挥作用,起到扩张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和缺氧状态的作用,从而降低心梗恶化的风险,为患者争取时间。不过,在使用硝酸甘油时还有以下几个误区要尽量避免,否则不仅不能治病,甚至还会加剧心绞痛症状,发生心脏意外事件危及生命。

误区一:能扛过去就不吃

是药三分毒,药吃多了会有损健康,能够不吃药尽量不吃,这样的观点在很多患者身上得到体现。观点本身不错,但有些患者过分害怕吃药,认为救命药硝酸甘油是一种“烈性药”,怕经常使用会引起不良反应,以至于在发生心绞痛的时候也不吃药,想着“扛一下”。但这样的做法很危险,甚至会危及生命。尽管硝酸甘油有头痛等副作用,但都在可控范围,经多次服用后,一般不会再发生副作用。因此,不能因为恐惧硝酸甘油而将自己的健康甚至生命开玩笑。

误区二:用药跟着广告走

由于有些患者的用药认知依赖于广告,因此在心绞痛服药方面,首选的不是硝酸甘油,而是速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等。他们认为这类药可“速效”缓解心绞痛。

显然,这部分人群不了解硝酸甘油含服是治疗心绞痛最好的急救药。当然,并不是说速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等没有治疗作用,这些药能够缓解心绞痛,但是作为急救作用,硝酸甘油当仁不让是首选药物。

误区三:服用剂量打折扣

含服硝酸甘油的目标是尽一切可能在最短时间内消除心绞痛症状,最大限度避免心脏意外事件的发生。目前存在的问题是部分病人含服硝酸甘油既不及时,剂量又往往不足,没有达到在最短时间内使症状消失这一目标。

硝酸甘油舌下含服2至3分钟后即可生效,并能维持10至30分钟。含服5分钟后不见效,应再次服用,含服3次后仍无效,应考虑为重症心绞痛或心肌梗

死,也可能是伴有胸痛的其他疾病,应尽快去医院救治。

误区四:卧床用水送服

一般服药都用水送服,但是硝酸甘油千万别用水送服。舌下含服硝酸甘油,吸收率在80%左右,一般在服后5分钟达到最大效果。用水吞服起效慢,而且肝脏对其有降解作用,只有约8%的药物成分被吸收,这就让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时姿势有讲究,最好坐着服用。坐位含服比躺着、站着都好,体位性低血压会引发脑供血不足出现头晕、低血压,甚至晕厥症状;若含服时采取平卧位,可因回心血量增加加重心脏负担,从而影响药物疗效。

误区五:用药后眩晕是中毒

硝酸甘油具有一定的降压作用,因此个别人在用药后可出现眩晕、摇晃等低血压症状,这并非中毒,只要平卧数分钟即可恢复正常。

误区六:把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线影响。特别是开封后的硝酸甘油,其有效期会明显缩短,一般在3到6个月。因此,硝酸甘油应该避光、密封,最好用棕色玻璃瓶放在阴凉处,避免阳光照射。

有的人把硝酸甘油随意放置,而且药瓶盖子开着或者不拧紧,这会让药效大打折扣。有的人随身携带时还会将药片放在贴身内衣口袋内,殊不知,人体的体温会促使药品挥发失效。

因此,在服药的时候,应尽量快速打开盖子和拧紧盖子,以免瓶内药片接触空气而缩短有效期。据《北京青年报》