

烧心嚼嚼口香糖

当胃酸分泌过多时,就会出现烧心的感觉。通常医生会开些抗酸的药来中和或抑制过多的胃酸,英国研究人员最近发现,咀嚼口香糖有利于缓解烧心的感觉。

咀嚼的时候可以促进唾液腺,增加唾液的分泌,此时吞咽次数也随之增多,这些唾液可以冲走涌上食道的胃液,使回流到胃中的胃酸得到稀释,消除灼烧不适的感觉。需要提醒的是,不要吃柠檬或者橘子等酸性口味的口香糖,这会加速胃酸的分泌。嚼口香糖不要少于30分钟,这样才能保证口腔中产生充足的唾液来稀释食道和胃中的胃酸。

小欣



科学选用食用油

橄榄油 橄榄油中单不饱和脂肪酸(油酸)的含量高达83%,可降低患血管疾病的危险性,所以应成为中老年人选择食用油的首选。

花生油 花生油耐高温。患有糖尿病的中老年人每日摄入量最好不要超过20克。

豆油 豆油和橄榄油交替食用,可有效补充豆油中单不饱和脂肪酸的不足。患有肥胖症、糖尿病的中老年人每日摄入量最好不要超过20克。

菜子油 人体对菜子油的消化吸收率较高,但部分菜子油中含有较高的芥酸,影响其营养价值。做菜时将炒菜锅烧热后倒入菜子油,并多烧一段时间,让部分芥酸挥发掉。

小采

健康提醒

老人喝酸奶最好温一温



酸奶以其独特的口感和保健作用受到不少人的喜爱,可是在冬季,一杯冰凉的酸奶下肚,肠胃会很不舒服,特别是老年人肠胃弱,容易引起胃痉挛、腹泻等不良反应。但常说酸奶不宜加热,有没有办法解决这个问题呢?老年人应怎样喝酸奶好呢?

有关专家说,一般酸奶不宜加热,是担心蒸煮加热,会大量杀死酸奶中最有价值的乳酸菌,酸奶的物理性状也会发生改变,产生沉淀,口味和口感都会改变,其营养价值和保健功能也会降低。

如果把酸奶连袋子或瓶子放入45℃左右的温水中加温,就能避免以上问题。需要注意的是,温水不需要继续加热,并在酸奶的加温过程中不断晃动袋子或瓶子,当手感到袋子或瓶子温一些时,就可以饮用了。这样酸奶中的乳酸菌不仅不会被杀死,还能增加乳酸菌的活性,增加其保健作用。

唐凤碧

吃啥补啥

不全对

以形补形,用通俗的语言来说就是吃啥补啥。随着现代医学研究方法的引入,人们对脏器疗法的研究取得了明显进展,也进一步证实了以脏补脏的科学性。

尽管如此,也并不意味着所有的人只要有了胃痛就要吃猪肚,得了心脏病就要吃鸡心,骨折了就得喝骨头汤……具体的病症在每个人身上表现不同,治疗和食疗的方法也不相同,大家还是应该区别对待。

吃肝明目 高血脂患者不宜食用

根据以脏补脏的理论,吃动物的肝具有补肝的作用,而中医理论认为肝开窍明目,因此视力的好坏与肝的关系非常密切。早在唐代,孙思邈就用猪肝来治疗夜盲症,生活中许多视力不好的人往往对动物肝脏情有独钟。可是,动物的肝并不适合高血脂患者食用。这是因为,动物的肝脏中含有丰富的胆固醇,这对高血脂患者而言无异于“火上浇油”,因此高血脂患者要少食动物肝脏。

吃脑补脑 老人勿食

老年人常常有不同程度的健忘,而根据以脏补脏的理论,吃动物的脑可起到补大脑的作用。因此,许多老年人也热衷于吃动物的脑,其实这是不正确的。吃动物的脑属于高胆固醇食物,而老年人常常存在不同程度的高血脂、动脉硬化等疾病,过多食用高胆固醇食物会加重病情,甚至诱发中风等心脑血管疾病。因此,老年人在补脑时不妨选择核桃、黑芝麻、鱼肉等食物来代替动物的脑。

吃血养血 老少皆宜

血液是维持人体基本生理活动最重要的物质之一。民间常常用各种动物血液制成食品来治疗贫血,这是非常值得推广的一种食疗方法。铁是人体必需的微量元素,主要存在于血红蛋白中。动物血液中含有丰富的铁,且有易被人体吸收的血红素。黑木耳、海带、芝麻等,虽含铁也较高,但所含的铁为非血红素,其人体吸收率在10%以下。与牛

血、羊血等相比较,猪血的含铁量最高,每100克猪血中的含铁量为44.9毫克,是缺铁性贫血患者的食疗佳品。值得一提的是,猪血中不仅蛋白质含量高,所含的氨基酸比例与人体的氨基酸比例也接近,容易被肌体吸收,特别适合消化功能较弱的老年人和儿童食用。

特别提醒

动物肝、肾不要长期大量摄入

此外,像吃心养心、吃腰子补肾、吃肺润肺等说法从理论上来说虽然具有一定的科学依据,但是在具体食用时还得因人而异。如猪肾具有补肾的作用,但肾结石患者不宜食用。

特别需要提醒大家的是,动物的肝、肾两脏是体内解毒、排毒的主要器官,无论是外来的还是体内产生的各种毒素,绝大多数要经肝、肾处理后转化为无毒、低毒物质或溶解度高的物质,然后随胆汁到肠道或血液循环到肾,再随尿液排出体外,长期大量摄入动物的肝、肾不利于身体健康。

小泉

孩子近视



不少家长根本想不到,孩子的近视怎么能与吃有关?专家指出,孩子不宜过量地吃甜食。同时,有资料表明,近视眼的形成与肌体缺钙、铬等无机盐有关。另外,精细加工的淀粉类食物,如薯条、蛋糕,会使胰腺分泌较多的胰岛素,过多的胰岛素会引起一种重要的生长因子“蛋白质-3”迅速减少,会造成孩子眼球长得太大,眼

晶状体发育不协调。而近视正是眼球过长,使影像不能聚焦在视网膜的前面,造成孩子看到的影像模糊不清。

家长们应注意在饮食中为孩子多提供些富含钙、铬的食品。含钙的食品有牛奶、芝麻酱、虾皮、鱼等,同时还要搭配食用富含维生素D的食物,多吃蛋黄以及多晒太阳有利于钙的吸收。

小铁

教你一招

白酒治腿抽筋

每天临睡前先用40℃左右的热水泡脚5-10分钟,泡脚的盆要深一些,水要多一些,最好超过脚踝。然后将高度白酒加热,倒几滴在手心,在经常抽筋的部位揉搓2分钟,要有一定的力度,揉搓至局部皮肤发红即可,这可以促进血液循环,减少腿部痉挛的发生。

夜间如果突然发生腿抽筋,直接用加热后的白酒揉搓抽筋部位,效果也很好。

小夏

动手指像给大脑做体操

有个成语叫心灵手巧,此话不错。据有关专家研究证明,手指的活动不仅能促进大脑的发育,还能增强大脑的思维能力。所以,从这个意义上讲,动手指就是孩子日常生活中的“头脑体操”,应该时常做一做。

有关专家说,其实孩子到了两三岁的时候,会自发地产生“自己动手”的愿望,抓住这个时期,让孩子多多动手,必然能够促进孩子的智力发育。

在人的身体部位中,手指无疑是最灵活的,要说“双手万能”也毫不为过。它不仅灵敏度最高,而且活动范围也最大,仅大拇指的运动区就几乎相当于大腿运动区的10倍。当儿童劳动时,手的灵敏动作能对大脑皮质运动区产生良好的刺激,使脑细胞得到锻炼,促进孩子智力的发育。而且,在动手过程中,孩子的眼、手都要很好地配合,这对孩子的观察能

力也是一个极好的锻炼。

所以,父母不妨借助一些简单的工具和做游戏,帮助孩子的小手“动”起来。此外,督促孩子多做日常生活中的工作,如洗手洗脸、用勺或筷子进餐、系鞋带、穿衣服等也都能使孩子的手指更灵活。

在孩子小的时候,可以多让他们边说边比画,没事撕撕纸;孩子稍大些时,可以教他们剪纸、叠纸、折手帕、穿珠子、夹玻璃珠、拍皮球等;入学后,让孩子自己削铅笔、剪指甲,经常扫扫地、浇浇花等。

青青



柠檬蜂蜜水 排毒养颜

自制柠檬蜂蜜水有两种方法:

一种方法是将柠檬洗净,切成片后放入杯中,再取约三茶匙蜂蜜放入杯中,然后慢慢注入温水,搅拌均匀即可,如喜欢冰饮,可以加入冰块。

另一种方法是用蜂蜜把洗净切好的柠檬薄片腌制起来,放在冰箱中储存,让蜂蜜和柠檬充分融合,每天早上用干净的勺子取出一片柠檬直接泡水喝。

建议爱美女性每天清晨起床后先空腹喝一杯柠檬蜂蜜水,既美容又清洁肠道,稍后再吃早餐。而对于电脑一族,常喝此水则可以淡化因电脑辐射而长出的面部斑点。值得注意的是,胃酸过多者、溃疡患者不宜饮用。

小宁