

没吃完的粽子 别当早餐宵夜



一个咸肉粽等于一碗米饭

端午节,亲朋好友间经常会互送粽子,有些单位也把粽子当做福利,于是很多人家节后仍剩下不少粽子。这么多粽子怎么处理?不少人图省事,就把它当早餐、宵夜吃,营养学专业人士提醒,粽子不易消化,最好在两餐之间吃,或者把粽子作为正餐。提醒,大量食用粽子很可能引发消化不良,特别是老人和儿童不宜过量进食,否则极易造成消化不良以及由此产生的腹胀、腹痛、腹泻等症状。

李阿姨平时喜欢吃粘糯的东西,前几天,老家的亲戚包了一大锅八宝和大枣的粽子给她送过来。李阿姨非常高兴,当天晚上饭也没吃,就一连吃了三个大枣粽子。谁知到了半夜,胃疼得翻来覆去睡不着,连夜到医院看急诊,原来是消化不良导致老胃病发作了。

对此,专家表示,粽子是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且粽子的原材料一般为糯米、豆馅、肉类和油脂,相对缺乏维生素和膳食纤维。肉粽中脂肪和盐的含量高,一个普通的咸肉粽子,相当于一碗左右的米饭,加上油脂和肉类,热量约为400至500卡路里;视水粽只有糯米和糖,营养成分单一且不易消化。

粽子不宜当作早餐、宵夜

不少人图省事,常常把端午节剩下的粽子当早餐、宵夜吃,曾晶提醒这样做不可取。早上起床后和晚上临睡前,胃肠蠕动都会减慢,没有来得及消化的粽子停留在胃中,更易引起积滞,刺激胃酸分泌,可能导致本身曾有慢性胃病、胃溃疡的患者旧病复发,出现腹胀、腹痛、反酸等消化不良症状。

对于平素胃肠功能不佳的人,最好在两餐之间吃,或者把粽子作为正餐。睡前两小时最好别吃粽子。

吃粽子搭配水果蔬菜助消化

专家建议,吃粽子时最好能搭配适量蔬菜、水果,促进肠胃蠕动,避免因吃粽子引起的胃肠道消化不良。吃粽子时勿与鱼肉搭配食用。粽子主料为糯米,再加上肥肉、豆类配料等不宜消化的食物,进食时最好不要搭配大鱼大肉,以免进一步加重胃肠的负担。吃粽子后可以喝茶或吃水果来解腻助消化。但切记,胃肠功能弱的人尽量喝淡茶,不要喝浓茶。

粽子一定要加热后吃

这要还要提醒的是,加了油脂、肉、蛋黄的粽子不宜冷吃,对于消化能力差的人尤其要注意。而从冰箱里刚拿出来的粽子,因其生冷、偏硬,对有胃病的人来说并非明智之

举,所以最好取出来后,充分加热变软后再食用。这些人吃粽子要控量。

心血管病患者:粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食物。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可添加血液黏稠度,影响血液循环,加剧心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

胃肠道病患者:糯米的粘滞性强,不易消化,胃排空慢,吃后会增加消化道的负担。

糖尿病患者:粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,假如对进食量不加以控制,会引起患者血糖升高。

美国儿科学会明确提出 一岁内别喝果汁

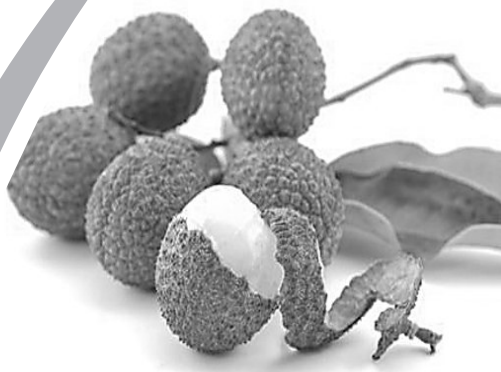
不少家长觉得水果营养价值高,于是经常把水果榨汁给孩子喝。其实,这种做法背后隐藏着健康隐患。

美国儿科学会明确提出,不要给6个月以下的婴儿饮用果汁,因为果汁对这个月龄的婴儿没有任何营养益处;也不建议给1岁内的婴儿喝果汁,因为对于6个月以上的婴儿来说,果汁的营养益处仍然远比不上水果。水果可提供膳食纤维等更全面的营养物质,果汁的含糖量占10%左右,与一般的甜饮料相当,如果让婴儿养成喝果汁而不是喝水的习惯,可能导致长大后只愿意喝甜饮料,埋下超重、肥胖的种子。

宝宝6个月,家长不妨给其吃些水果泥、水果块、水果条等。



日啖荔枝三百颗? 千万别 你可能会休克



糖分是果糖,果糖需要在人体内进行复杂的转化才能形成葡萄糖,而在其转化过程中,会刺激人体分泌大量的胰岛素,而胰岛素同时会对血液里的葡萄糖起作用,加速葡萄糖的消耗,进而导致血糖含量降低。最终结果就是血液内葡萄糖供给不足,影响了大脑和神经系统的正常工作,出现上述“荔枝病”症状。

每日10枚不要空腹食用

说了那么多并不是让你远离荔枝,放着美味不吃,也是暴殄天物。那么又该如何预防“荔枝病”呢?其实也很简单,那就是适可而止。

首先,吃熟透的荔枝;其次,要控制量,不要一次吃太多。中国居民膳食指南建议每日水果的进食量在200—350克范围,因此,成年人每次吃荔枝不要超过300克,约10枚左右,儿童进食荔枝在此基础上应减半。

最关键的是,不要空腹、饥饿的时候吃荔枝。有人认为,荔枝糖分高,多吃几粒就不用再吃饭。那可就大错特错了。最好的办法就是在餐后半小时再吃,或者吃荔枝前适当吃点碳水化合物丰富的食物,如面包、小点心等。

另外,在吃荔枝的同时,可多喝盐水、凉茶或绿豆汤,或者把新鲜荔枝放入冰箱里冰镇后食用,这样不仅可以防止上火,还具有醒脾消滞的功效。

滋味虽好并非人人皆宜

中医有“一枚荔枝三把火”的说法。专家表示,按照中医学理论,荔枝属于温热性,多吃易上火,可能会口舌生疮,口臭口干,甚至流鼻血。

患有慢性扁桃体炎和咽喉炎的人,多吃荔枝会加重“虚火”。如果人正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症,则不宜吃荔枝,否则会加重病症。另外,湿热体质或胃肠功能不佳者,不宜多吃。

荔枝和芒果、龙眼等水果一样,内火重的小朋友最好不要吃,而正常儿童也应尽量少吃;有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病的老人家更应慎重食用。

此外,孕妇也不宜多吃荔枝。荔枝含糖分很高,吃太多容易导致血糖浓度过高,造成糖代谢紊乱。反复吃大量的荔枝会使血糖浓度持续增高,这样就容易导致胎儿巨大,并发生难产、滞产、死产、产后出血及感染等。因此,孕妇吃荔枝每次以100—200克为宜。

过期牛奶 绝妙用途大公开

韩国《今日亚洲》报道称,食品都有保质期,过期的食物吃不得,可是过期的牛奶扔掉就太可惜了。过期的牛奶中含有碱性成分,是很好的天然清洁剂。今天就来一起了解一下过期牛奶的妙用吧。

1、皮肤美容

我们都知道,牛奶洗脸会有助于护肤,其实过期的牛奶进行发酵,将会有辅助去除肌肤老废角质的作用,可以去除肌肤杂质辅助美白。

2、擦拭家电、家具

用干爽的布或者毛巾蘸取牛奶擦拭冰箱或者家具,可以让其呈现光泽。过期牛奶还可以用来擦拭真皮沙发哦。

3、擦皮鞋

先用湿巾擦掉皮鞋上的污渍,然后用干净的布蘸牛奶擦拭皮鞋,可以让皮鞋呈现原有的光泽。

4、清洁首饰

过期牛奶可以用来清洁首饰,其中14K、18K材质的效果更佳。

5、除臭

拿一个小碗盛满牛奶放进冰箱中,可以去除冰箱中食物产生的异味。



眼下正是荔枝上市的时候。苏轼诗中有云:日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。

荔枝,在粗陋的皮相之下,包裹着一颗晶莹剔透的果肉,甘甜可口,令人一吃就停不下来。很多人都是一袋一袋地往家买,好像真是奔着“日啖荔枝三百颗”去的。

作为消暑佳品的荔枝,虽然广受大众喜爱,但是关于荔枝的“恐怖故事”也不少。翻翻过往的新闻,几乎每年都有因吃多荔枝而导致死亡的报道。这不,最近一位7岁的小朋友就因为空腹吃了太多的荔枝而昏迷,被诊断为“荔枝病”。好在抢救及时,最终顺利脱险。

为此,相关专家提醒,再好的东西,也不能图一时口快而多吃,一定要注意控制量,否则“荔枝病”会给你好看。

大量进食会引发低血糖

“荔枝病”是什么病?专家解释说,所谓“荔枝病”,是指每年的六七月份,在荔枝上市的季节,很多人进食大量荔枝后,出现头晕、心悸、面色苍白、全身乏力、口渴、饥饿等症状,严重的还会出现四肢抽搐、脉搏细而快速、血压下降、心率失常甚至休克。

说得通俗一些,“荔枝病”实际上就是低血糖。

可能有人问:荔枝这么甜,不含糖吗?怎么吃了荔枝反而低血糖呢?这话问的没毛病,但是,此“糖”非彼“糖”。张田解释说,血糖的主要成分是葡萄糖,而荔枝等水果里的