

营养遭破坏、糖分摄入多

# 果蔬榨汁不如直接生吃

不知从何时起,果蔬汁成为炙手可热的养生饮品,并被冠以“健康饮品”“减肥利器”等称号。有人用它减肥,有人用它美容,还有人用它排毒、防癌。它真有这么神奇的功效吗?

喝果蔬汁渐成时尚

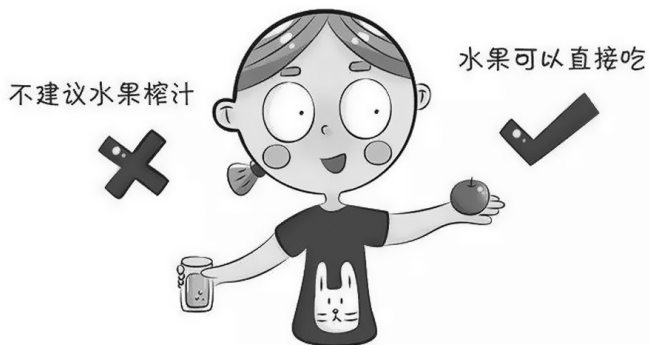
国家统计局数据显示,2016年,我国规模以上饮料生产企业资产总计4839.29亿元,其中果蔬汁类饮料资产累计增长最多,为10.07%,成为饮料行业的“潜力股”。不仅在中国,喝果蔬汁已经成为一种全球时尚,受到不少名人、政要以及普通百姓的追捧。

不仅果蔬汁饮料占据大量市场份额,市面上的鲜榨果汁店也如雨后的春笋般多了起来,很多人还特地购买了榨汁机,在家里榨汁喝。

现榨果汁并非完美

有专家表示,多吃果蔬确实有益身体健康,但单靠喝果蔬汁无法满足人体对营养素的需求,而且长期作为日常饮食,还可能存在隐患,诱发疾病。

从营养角度看,果蔬中含有膳食纤维,食用后可以给大



脑发出“饱”的信号,让人觉得不再饥饿。相比之下,榨汁过程中,果蔬中的膳食纤维、果胶被破坏,饮用后饱腹感大大降低,而且果蔬汁中的糖含量更多。另外,果蔬中不少营养素、抗氧化物质对氧气比较敏感,榨汁过程中会被破坏、释放、氧化,而且一些有益成分在榨汁过程中因不能及时溶出,随果渣丢弃。因此,果蔬汁不能完全替代每日水果、蔬菜的摄入,只是平衡膳食的组成部分。

现榨果汁讲究多

无论在外购买还是在家榨果蔬汁,都应保证所选原料新鲜,无腐烂、霉变、虫蛀、破损等。制作现榨果蔬汁的水应使

用瓶(桶)装饮用水,以及符合相关规定的净水设备处理过的水或煮沸后冷却的生活饮用水。由于现榨果蔬汁无灭菌环节,要确保在加工前,将原料充分清洗,使用的器具彻底清洗并做消毒处理,确保操作人员健康和卫生状况,尽可能降低微生物污染风险。如果在外面想喝现榨果汁,发现制作现场卫生条件差,水果不新鲜,榨出来的果汁有异味,就不要喝了。

专家提醒,现在很多孩子肥胖的问题就出在“喝”上,他们不爱吃果蔬,家长就给孩子榨汁喝,结果适得其反,越喝越胖。除非临床治疗需要,否则不应给未满1岁的婴儿饮食中添加果汁。(张冕)

## “感动‘医’瞬间”随手拍有奖活动火热进行中

本报讯(记者 溢真)为庆祝第二届中国医师节,推进健康丹阳建设,市卫健委与丹阳日报社联合举办“感动‘医’瞬间”随手拍有奖征集活动。截至目前,活动已收到市民投稿作品多幅,市民支持参与热度也在不断攀升。

广大市民,手指点点,就是贡献,记录身边的健康丹阳建设,参与到“感动‘医’瞬间”征集活动中来,见证医者仁心,传播正能量,

还有大奖拿,快快行动起来吧!

投稿方式一:手机上传,关注“健康丹阳微信公众号”,回复“随手拍”,获得表单链接,进入表单,填写信息并上传图片(1~3M大小)。投稿方式二:将作品按要求发送至:s527394117@163.com,邮件标题请注明“随手拍”征集,来稿请附作者真实姓名、工作单位、联系方式。截止日期:2019年8月20日。

## 超七成人群存在眼底异常

《中国体检人群眼底健康蓝皮书》发布

近日,爱康集团联合 Airdoc 及国家科技信息资源综合利用与公共服务中心眼科大数据联合实验室发布了第一个基于人工智能的《中国体检人群眼底健康蓝皮书》。

数据显示,2018年9月至2019年6月,在215,289个样本人群中,眼底异常的检出人数为159,767人,异常检出率高达74.2%。从性别来看,男性标化异

常检出率为75.7%,略高于女性的72.7%。从年龄来看,40岁以上人群尤其明显增高,60岁及以上的年龄段眼底异常检出率最高,达到97.2%,所以对于中老年人来说,要格外关注自己的眼底健康状况。但年轻人也不可掉以轻心,长时间使用电脑、手机等电子产品,导致用眼过度,各类眼底疾病呈现年轻化趋势,推荐定期进行眼底疾病风险筛查。(新华)

## 手术矫正“鸡胸”少年患者康复

【医线传真】

14岁少年亮亮(化名)不幸患上了“鸡胸”,给其健康成长带来诸多困扰。市人民医院胸心外科团队在接诊后,开创我市首例鸡胸畸形矫正手术,成功令亮亮康复。

“手术成功后,不仅解除了亮亮的胸痛、胸闷症状,还极大地提高了他的生活质量。”人民医院胸心外科主任戎国祥说,所谓“鸡胸”是指胸骨向前隆起畸形,状如鸡、鸽子之胸脯。病症可由先天或后天因素导致,也可由遗传、营养不良等原因引起。鸡胸严重者,可造成脊柱侧凸、心血管及呼吸系统损害。亮亮发现身患鸡胸已有一年时间,这一病症使其身心都受到巨大伤害。7月23

日,亮亮在家人陪同下,到市人民医院胸心外科就诊。经过一系列检查,显示其剑突两侧肋软骨局局部向前膨隆,需进行手术治疗。

经过详细的术前论证,戎国祥决定采用鸡胸矫正钢板置入术。令人欣慰的是,手术取得了立竿见影的效果。并且,因手术切口小、恢复快,术后6小时亮亮即可下床活动。目前,亮亮已康复出院,即将以崭新的风貌进入新学期。戎国祥表示,胸壁畸形不仅会影响孩子的胸廓发育,还会使他们产生自卑感。更严重的是,成年后还会影响社交,不利于身心健康,严重的甚至会影响脊柱及心脏的发育。所以,他提醒家长们应该注意早发现、早治疗,

让孩子早日康复。

链接:丹阳市人民医院胸心外科周一、二、五全天设有专家门诊,周三、周四、周六上午设有专科门诊,每年门急诊量2000余人次,诊治的病种包括气管及肺良、恶性肿瘤;食管癌及食管其它疾病;纵隔肿瘤;胸部外伤;胸壁及胸膜疾病;支气管扩张;脓胸、肺大泡、肺脓肿、肺炎、肺结核;肺气肿、自发性气胸;膈肌疾病,动脉导管未闭;手汗症等。已开展的手术包括:气管手术、肺手术、食管手术、膈肌及纵隔疾病手术、胸壁及胸膜腔疾病手术、胸腔镜手术、心脏手术以及肺癌和食管癌的规范化治疗,胸外科疾病的微创手术等。市人民医院胸心外科带头人、科主任戎国祥副主任医师。联系电话:86553422,13815152811。孙红娟

## 市人医8月外院专家门诊时间

8月份,丹阳市人民医院邀请以下医院的专家来院坐诊、会诊或手术。电话咨询、预约服务热线:87120120、网站预约(www.dys120.com)、微信平台预约。

8月17日:鼓楼医院(呼吸科、产科)。

8月24日:省肿瘤医院(乳房外科)。

8月30日下午:鼓楼医院(血管外科)。

8月31日:省人医(心脏超声、神经内科),中大医院(乳房钼靶)

靶)。

每周三:同济大学附属第十人民医院脊柱微创中心的专家来院坐诊,并开展颈椎、腰椎、胸椎各种疾病的微创治疗。

每周六上午:同济大学附属上海十院耳鼻喉科专家来院坐诊、预约手术。

每周六上午:南京军区总医院病理科专家来院会诊。

每月双周的周二下午:省人医(CT、磁共振、乳房钼靶)专家来院会诊。

【广告】

## @人医大夫 腋下有汗臭味是狐臭吗?

王读者:发现自己腋下有汗臭味,请问是所谓的狐臭吗?有什么办法可以去除?

市人民医院烧伤整形科主任王延明主任医师:建议您到院门诊就诊,让医生判断是否患有狐臭,如果确诊,可以手术治疗,也可以局部注射A型肉毒毒素治疗。

链接:整形外科是我院特色专科之一,在全市及我市周边地区享有较高的知名度。自1992年在我市率先开设以来,已成功地为万余名患者、爱美人士进行了整形美容手术。拥有目前国内外最先进的整形美容手

器械包及显微外科精细器械等,综合实力在江苏省处于领先水平。整形美容外科服务项目主要有:五官整形、先天畸形、体表肿瘤、乳房整形、生殖器整形、创伤修复、形体雕塑、各种美容手术、微创腋臭清除术等。烧伤整形科带头人王延明是江苏省美容外科主治医师,中国整形美容协会瘢痕医学分会全国委员,镇江市中西医结合医学会烧伤、整形、美容专业委员会副主任委员。整形美容外科专家门诊:周三全天,4楼专家会诊中心,电话:86553017,13506100970。孙红娟

## 大便会果冻状是不是肠炎?

冯先生:最近几年来大便一直有点不正常,每周总有一两天是稀的,次数基本上是一天一次。今年发现有时大便会带出一些像果冻状物质,请问这个是不是患上肠炎了?

市人民医院消化科主任、镇江市医学重点人才胡江鸿主任医师:根据读者的症状描述,由于患者病程较长,建议肠镜检查,明确一下是否有慢性肠炎,是否有肠

息肉,根据检查结果决定后续的处理和治疗。

链接:丹阳市人民医院消化内科是镇江市重点学科。技术力量雄厚,内镜中心诊断和治疗在镇江市达先进水平,列全省县市级医院前茅。专家专科门诊时间:每周一~周六。全年全天有消化内科专科门诊(门诊二楼)消化内科电话:病区:0511-86558783 内镜中心:0511-86553086。

【健康提醒】

## 拔智齿如何减少疼痛?

智齿是一个很常见的口腔问题,从医学的观点看,由于人类食物日益精细,而使用牙齿的磨耗日益减少及咀嚼刺激降低等原因,智齿是人类进化中退变的必然。一旦出现智齿,就需要及时拔除,避免其对口腔造成危害。对于智齿的拔除一般分为两种情况,一是治疗性拔除,一是预防性拔除。智齿拔除后出现疼痛是无法避免的,尤其是当天智齿拔除麻药过后会有点疼痛,一般是一天左右就好了。而有些人,对于痛感比较敏感,拔牙后,会有较长一段时间疼痛,一般2-3天疼痛会消失。

有智齿的朋友,可能比较担心,拔完智齿后,出现剧烈疼痛怎么办?如何做才可以减少疼痛?江苏省口腔医学会牙体牙髓专委会委员、江苏省美容牙科主治医师、丹阳市人民医院口腔科主任

吴伟忠副主任医师认为,拔除智齿后,如果能够做到以下这些,其实很快就会好了。一、注意做好止血工作,拔牙后需咬住棉球30-40分钟后才能吐出,咬住纱布时,若有口水请正常咽下;一般没有血液病的病人,在安静状态下咬紧纱球半小时就可以止血。二、拔牙当天不要洗热水澡,避免导致血凝块破坏引起出血。三、拔牙当天食物不宜过热,避免吃过硬、辛辣等刺激性食物,并避免用拔牙侧咀嚼,不要频繁舔伤口,更勿反复吸吮、吐唾。四、拔牙后当天不刷牙、不漱口。五、按时服用抗菌药,拔牙之后有可能出现炎症,可以服用抗菌药物,例如头孢类用药,既能消灭有细菌,又能抑制厌氧菌。

链接:市人民医院口腔科技术力量强、设备先进,诊治水平在丹阳地区处于领先地位,先后多人多次深造于南京大学医学院附

属口腔医院、苏州大学医学院附属第一人民医院、上海第九人民医院等国内著名医院。配置了12台进口高档多功能综合治疗机及烤瓷炉、数字化口腔全景机、数字化牙片机、牙周高频电刀、根管测量仪、根管马达、种植机等系列设备。除常规开展各种口腔疾病诊治外,还开展牙颌畸形的正畸治疗、全瓷冠桥修复、后牙根管治疗、口腔颌面手术、种植义齿等高新技术项目。咨询热线:86553008。孙红娟

先进的设备、精湛的技术、优质的服务  
人医产科 母婴平安的保障  
白天:86553071 晚上:86553301

人医体检中心  
规范 严谨 便捷 保密  
服务热线:86901218