

随着冷空气的侵袭,气温骤降很容易引起人体血管收缩,血压升高,心肌耗氧量增加,从而诱发心绞痛、心肌梗塞等疾病。

心脏病患者晨练不宜太早

专家指出,冠心病的发生与不良饮食习惯、不合理的膳食结构密切相关。如果能够改善心脏病危险因素如高血压、高血糖、高血脂、超重、肥胖等,心脏病的发生也将被有效地遏制。

冠心病的危险因素

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,它的致病基础是动脉粥样硬化。引起冠心病的危险因素有以下几种:

- 1. 高血脂:**30年以前,中国大陆人群对胆固醇的摄入量比较少。后来随着人们经济收入增加,食品生产供应丰盛,鸡鸭鱼肉及奶油蛋糕等食品成了人们的新宠,尤其是鸡蛋和肉类的消费持续增加,这些直接导致人们的饮食结构发生改变,现在30岁左右的年轻人已经将洋快餐作为基本或经常性的食物,他们的胆固醇往往比较高。血中较高胆固醇容易存到血管壁里,从而促进了动脉粥样硬化的发生和发展。除了饮食,胆固醇升高也和生活起居习惯的改变有一定关系。比如,之前人们都是步行或者骑自行车。随着经济的发展,大部分人都习惯于开车出行,平时运动量也极少。高胆固醇促进动脉粥样硬化发生和发展,易引起心肌梗死、脑中风,甚至心肌梗死。
- 2. 高血压:**血管壁最里面有一层墙纸般薄的内皮细胞,血压高时,血液在血管中的流速会加快,冲击血管壁,损伤的内皮细胞很容易被磨损脱落。患有高血压的人多有动脉粥样硬化,还会使动脉粥样硬化发生得较早,发展得快。
- 3. 超重、肥胖:**肥胖者由于血脂更高容

易罹患心血管疾病吗?专家表示,二者不能划等号但有一定关系。若胖的人处理胆固醇的能力强,能将其消耗掉,而瘦的人消耗不了,那么瘦的人反而易得冠心病。肥胖者由于胰岛的功能发生了变化,脂肪细胞体积增大,需要胰岛素的量也会增加。胰岛素可以降低血糖,若胰岛素不够的话,人体的血糖和甘油三脂都会升高,从而诱发糖尿病。而胰岛素相对不足时,也会导致血脂代谢的紊乱。因此,肥胖或糖尿病也是动脉粥样硬化的重要危险因素。

但大多数肥胖者胆固醇的代谢能力和瘦的人可能区别不大。其实,饮食习惯和遗传因素是高血脂的两个决定因素。胖人不一定血脂高,瘦人的血脂也不一定就正常,但总体上讲,肥胖者大多因为饮食结构更趋向于高脂肪、高蛋白、高热量,高胆固醇,他们一般摄入富含蛋白质的食物过多且体力活动较少,所以肥胖者血脂偏高,罹患冠心病的几率就越大。

4. 抽烟:专家指出,抽烟产生的有毒物质,会对血管内皮细胞造成严重损伤,使胆固醇沉积和粘附在血管,对身体不利。之前做过一个实验,就是把香烟点燃后放在一个装着小鼠的笼子里,当有毒物质在空气中达到一定浓度,一个月后,专家把老鼠进行解剖,发现其动脉壁的内皮细胞已经脱落了。

5. 饮酒:平时喝少量酒有利于健康,酒精会引起交感神经兴奋,使血液里的有益物质得到释放。而长期过量饮酒的人都是高血压的易发人群。饮酒会使血管扩张、血

压升高,对心脏和脑血管造成不利影响。所以有饮酒习惯的人应限制饮酒量,每天喝酒最好不超过二两。

控制冠心病关键在于预防

生活中食盐要严格控制,这样降压药的效果也容易表现出来。按照世界卫生组织推荐的每人每天的盐摄入量不超过6克,而中国人平均日摄盐量存在超标,在上海地区一个人的盐平均摄入量为12~13克/天,而在东北、华北等地区的摄盐量甚至高达22克/天。除了食盐,日常生活中含盐食品也有很多,比如方便面,一包方便面的盐大概为4~5克左右,不宜经常食。所以说学会规避高盐食品也是尤其重要的。

此外,摄糖量也要控制。如果摄入太多富含葡萄糖和淀粉类的食物,营养物质进入肝脏后代谢不了,易形成甘油三脂,那么就易患上脂肪肝。糖分摄入过多也容易引起糖尿病,使动脉粥样硬化可能提早5~10年。

专家表示,临床发现不少患者对鸡蛋有误解,认为蛋黄含胆固醇太高,不敢多吃。有的人甚至只吃蛋白,绝不吃蛋黄。对此,他解释,一个蛋黄大约含200毫克胆固醇,正常人每天需摄入100~150毫克,一天一个鸡蛋的蛋黄即可满足营养平衡。而对于高血脂症患者来说,建议一周最多吃两个蛋黄。有冠心病和动脉粥样硬化的患者更要控制摄入量,值得注意的是,猪脑、腰花、动物内脏以及螺类、蛤蚧等食物含胆固醇过高,易引起高血脂、高血压,诱发或加重动脉粥样硬化等疾病。

饮食营养

让鸡汤好喝10倍 炖鸡技巧



鸡汤在人们眼中一直都是非常美味的菜肴,不仅是菜肴还是补品,那么炖鸡汤得掌握哪些窍门,才能炖出一锅好汤呢?

1. 宰活鸡吃冻鸡
我们都习惯于去市场买活鸡,现场宰杀回家就炖汤,恨不得中间不耽搁分秒,实际上这是不对的。

鲜鸡买回来后,应先放冰箱冷冻室冰冻3~4个小时再取出解冻炖汤。这跟排酸肉的原理是相同的,动物骤然被杀,体内会自然释放多种毒素,而且刚宰杀的热肉细菌繁殖迅速。

冷冻既杀菌,也让肉从“僵直期”过渡“腐败期”到“成熟期”,这时的肉质最好,再来炖汤做菜明显香嫩。

2. 飞水——必需功课
其实,不光是鸡,任何肉类炖汤前都应先将主料飞水——就是开水里煮一下。这不仅可以去掉生腥味,也是一次彻底清洁的过程,还能使汤清亮不混浊,鲜香无异味,一试就灵。

当然,飞水也是有学问的。若冷水放肉,肉由水的冷到开,经历了一个煮熟的过程,营养流失严重。最宜温水下锅,煮约7~8分钟,不盖盖子并适时翻动。开水下锅也行,3~5分钟即可。

还可以将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒中浸1小时,再烹制时就没有这种异味了。

从市场上买来的冻鸡,有些从冷库里带来的怪味,影响食用。在烧煮前先用姜汁浸3~5分钟,就能起到返鲜作用,怪味即除。

3. 下锅——水“生”火热
炖汤则宜冷水下锅,让原料由水温的慢慢升高而充分释放营养与香味。

与水同温下锅的原料更能熬出好味道,所以,一定要记住,飞完水后的原料要立即用冷水冲凉再入锅炖。

4. 火候——猜大猜小
炖鸡汤应先大火约10分钟烧开再转文火,开的程度应掌握在似开非开,因为砂锅有很好的保温功能,若等沸腾时再调小火,它的后继沸腾过程对汤品的“鲜”是一个损失。

而且这10分钟里千万不要揭盖,“跑气”了的汤就没原汁原味。

5. 放盐的学问
对于炖汤来说,这还是个不小的问题。放盐的时间在某种意义上能主宰汤的口味。不管是有的人说下锅时就放盐,还是半熟时放,都不对。

盐煮长了会与肉类发生化学反应,肉类里的蛋白质被锁定,汤味淡,肉也炖不烂。那么盐该何时放好呢?记住了,盐和别的调味品一定要在汤已炖好时放。

放盐后转大火10分钟再停火,中途不揭盖,不光味道全进去了,而且汤味更浓。注意,放盐进去后不要搅拌,那会留下一股生盐味。

走路的18条益处

- 1. 增强记忆力**
随着年龄增长,记忆力开始减退。步行能够增加记忆力。每天早上走路,记忆力会越来越强。
- 2. 打开经络**
长期坐在办公室,没注意身体,经络僵硬了,全身会有小疙瘩。坚持步行,疙瘩就少很多。
- 3. 疏通脉搏**
经络不通,脉搏自然僵硬,全身都很紧张。每天下午步行半个小时,可以使全身放松。
- 4. 身心轻安**
身心不适多来自于气血不通,气血不通的原因是经络不通。通过走路,气血通畅了,身心就自由了。
- 5. 增强心脏功能**
步行能增强心脏功能,使心脏慢而有力。
- 6. 打通血管**
步行能增强血管弹性,减少血管破裂的可能性。
- 7. 增强肌肉力量**
生活没有规律,所以全身肌肉僵硬而没有弹性,缺乏力量感。通过步行,增强肌肉力量,强健腿力,关节也会灵活。
- 8. 通畅血液循环**
经络和脉不通,人血液不畅通,就容易得病。步行能够打通经络,增强人体血液循环和新陈代谢。
- 9. 减少五脏疾病**
五脏六腑需要运动。步行可以增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律蠕动,增加食欲和五脏六腑功能。
- 10. 缓解三高**
有的人患有“三高”,医生们开了很多药方,没有大的效果。试试走路吧。
- 11. 精神快乐**
人不愉快与血性有关系,步行能减少血糖、血脂,排除血淤,血里没有垃圾,气血通畅,人自然就会愉快了。
- 12. 体形美丽**
美不美与血液有直接关系,人的血里没有垃圾,就会漂亮美丽;血里垃圾多,就不漂亮。步行能排除体内的垃圾和血里的垃圾,减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美。
- 13. 减少心肌梗塞**
医学里讲,心肌梗塞主要是气血不畅通,血凝块堵塞血管而造成的,步行能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性。
- 14. 增强肾功能**
人本身懒惰,不愿意活动。静坐时间长,肾供血不足,肝血就不足;肝血不足,心血就不足,就开始生病了。为了治病吃药,更增加肾的负担。
- 15. 大脑清晰**
待在电脑前太久,大脑会不清晰。步行吧,接受户外新鲜空气!
- 16. 增强视力**
看书,用电脑,发微信过多,会感到视力退化。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者,与不喜欢运动的人相比,前者视觉与记忆力均占优势。
- 17. 延年益寿**
生命在于运动,步行是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张,稳定情绪,寿命自然延长。
- 18. 益于大脑健康**
户外运动有助于大脑释放更多的欣快激素内啡肽,户外漫步比室内跑步机运动更有益于心理健康。

立冬养生讲究一个字:藏!



11月8日是立冬节气,立冬后,人体的阳气随着自然界的转化而潜藏于体内,代谢也相对缓慢。因此,立冬养生着眼于“藏养”。

早睡晚起以养神

立冬养生强调“无扰乎阳,早睡晚起,必待日光”,也就是说冬季要保证充足的睡眠,适当早睡晚起,则翌日精力充沛。上班族“晚起”可能很困难,但可尽量“早睡”、不熬夜、清晨寒冷刺激会引起血压明显升高,易

诱发心梗、脑溢血等疾病的发生,因此提醒老年人最好在太阳出来之后再晨练。

起居养生重防寒

立冬后气温下降变化明显,晴朗无风时,常是“十月小阳春,无风暖融融”。一旦遇到强冷空气南下,有时不到一天时间,降温可接近8~10℃,极易感受风、寒之邪。人一旦受寒,就会损伤阳气,出现疾病复发、加重等现象。因此要注意防寒保暖,及时

添加衣服。对于老人、儿童最好在立冬之后穿一件贴身棉背心;同时做好足部保暖工作,每晚睡前用温水泡脚,既能消除疲劳,又能御寒防冻,促进睡眠。

增强免疫防疾病

立冬季节气候干燥,早晚温差较大,加之立冬后易有霜雾,特变是大城市,大气中积累的水汽和污染微粒结合凝结后,形成浓雾,常会引起呼吸道疾病的传播,是慢性支气管炎和哮喘病的高发时节,因此,要积极做好预防工作,天天坚持冷水洗脸可提高皮肤、黏膜的耐寒能力,不易伤风感冒;在公共场所最好戴口罩以防交叉感染;高危人群应接种疫苗。

饮食养生应适宜

民间有“立冬补冬”的习俗,人们在这一天进行食补,为抵御冬天的严寒补充元气。立冬饮食养生以增加热量为主,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物的食物。但立冬进补不宜过于燥热,应以清补甘温之味和甘润生津之品,如乌骨鸡、鸭、核桃、银耳蜂蜜、藕等。深秋季节气候干燥,宜多饮水,建议把进补的物品制成汤水服用。如虫草炖老鸭、萝卜排骨汤、花生红枣粥、黑芝麻糊等。此外,要多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和微量元素,增强机体抵抗力。

较低的气温容易让人着凉,很多人有点感冒发烧,就放一片维生素C泡腾片在杯中,用于缓解疲劳和发热。

服用维生素C真能预防感冒吗?

维生素的吸收与代谢

吸收:食物中的维生素C被人体小肠上端吸收,维生素c吸收量与其摄入量有关,随着摄入量上升,吸收率反而会下降。比如:摄入量为200毫克时,吸收率达100%,摄入量为500毫克时,吸收率降为75%左右。因此多摄取并无益处。同时,由于维生素c的半衰期非常短,一次性补充维生素C效果反而不如分次摄入,最佳方法就是分时段服用,这样才能提升维生素C的体内吸收率。

代谢:维生素C在体内经代谢分解成草酸,其最后的代谢物是由尿液排出。大量摄取维生素C并不会被身体全部吸收,最后还是会被排出体外。

服用维生素C真能预防感冒吗?

专家称,患者在感冒期间服用维生素C可以缩短感冒病程,缓解病情,但是否可以预防感冒,目前还没有明确的依据可证明。

专家指出,维生素C是天然的抗氧化剂,可提高机体免疫力以及对病毒的抵抗力。白细胞的吞噬功能依赖于血浆维生素C的水平,能通过抗氧化作用促进抗体形成。普通感冒即便不服药,在一定时间内可能会自愈;而流行性感冒有季节规律,情况比较严重,患者服用一定量的维生素C,有助于提高免疫细胞的杀菌能力,减轻病毒对体内细胞的侵害。同时还可清除自由基,维持身体健康。

维生素C又名抗坏血酸,是人体内重

要的水溶性抗氧化营养素之一。维生素C摄入不足导致的坏血病是最早被发现的维生素缺乏病之一。长期缺乏维生素C不但会引起皮肤出血,还会引起牙龈炎(牙周病),导致牙齿松动、脱落;甚至导致骨骼改变,可能会引起骨质疏松。但长期过量摄入也会对身体造成危害。

过量摄入维生素C可引起结石

专家表示,维生素C广泛存在于新鲜水果、绿叶蔬菜中,若正常膳食的人不会缺乏,一般人没有必要经常额外服用维生素C。维生素C的毒性虽小,但过量摄入还是有害于健康。大部分VC在人体内代谢为草酸,如果长期大量服用维生素C,会增加尿中草酸盐排泄,可能会使泌尿系统中形成草酸盐结石。而成人每日服用维生素C3~4克,则可引起渗透性腹泻(小肠蠕动加速)及腹痛。此外,如长期摄入大量维生素C,其分解代谢及肾脏排泄增加以降低血浆维生素C浓度。如突然停用大量维生素C,可发生坏血病。

值得注意的是,服用VC泡腾片时最好用温水冲泡,千万不要直接口含,尤其是儿童,否则会有危险。正确的吃法是:先取半杯凉开水或温开水,约100至150毫升,水温不要超过80℃,将一次用量的药片投入杯子中,等气泡完全消失、药物全部溶化了,再摇匀后服下。

专家提醒,除了某些特殊人群比如运



动员、容易疲劳的人、常年在寒冷的环境中工作的人可适当补充维生素外,其他人不建议长期服用。正常人可从新鲜的蔬菜水果或果汁中摄取天然维生素C,比如富含维生素C的芥蓝、西兰花等。

烹饪蔬菜如何减少损失维生素C?

专家说,由于维生素C在酸性环境中比较稳定,是一种强还原剂,有较强抗氧化活性,在酸性环境下稳定,在氧、热、碱性环境下不稳定。维生素C在高温遇热的情况下营养易被破坏,所以在烹饪蔬菜时,应避

免高温烹调,且宜加入酸性调味品,最好加醋凉拌或生吃。

专家指出,蔬菜的营养价值除了受品种、季节等因素的影响外,还受烹调加工方法的影响。烹调蔬菜正确方法为:随吃随洗,先洗后切,切后即炒,急火快炒。记得不要将蔬菜在水中浸泡时间过久,否则会使蔬菜中的水溶性维生素和无机盐流失过多。此外,为了摄入更多的水溶性维生素,已经烹调好的蔬菜应尽快食用,在控制油盐量的前提下连汤带菜吃。