



秋风起,蟹脚痒,又到吃蟹季——

那些流传的吃蟹“禁忌”是真的吗?

说法三:“吃螃蟹要搭配黄酒”。适量!

黄酒、姜和醋都可以去腥味,经常用来搭配海鲜。需要注意的是,黄酒每次用量50克左右(酒精15克以内)即可,以免超过膳食指南中的酒精限量(男性25克,女性15克)。

说法四:“不能吃生蟹”。正确!

生螃蟹、醉螃蟹,以及放置过久的熟螃蟹,因没有经过有效的加热杀菌处理,吃下后容易感染致病微生物或寄生虫,引起腹泻。

说法五:“螃蟹重金超标”。没有依据!

关于螃蟹体内重金属超标、化学物质污染问题,食客们大可放心,因为目前国内大部分螃蟹均为人工养殖,水质、用药等方面均需检测合格,相比于野生环境更具有可控性。即使水域被污染,化学物质也主要集中在蟹腮、蟹肺、蟹肝等不可食用的部位,因此不必过分担心。

说法六:“螃蟹不能与柿子一起吃”。没有依据!

螃蟹完全可以和番茄、柿子等蔬菜水果一起吃。曾经有人担心蔬菜水果中的维C会把螃蟹中的有机砷转化成有毒的无机砷,把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷(即砒霜)。这个问题在2018年的“3·15”晚会上已经辟谣了,当时的节目组委托北京市食品安全监控和风险评估中心做了一个实验,模拟了同食螃蟹和西红柿后人体的消化过程,结果证明,有机砷并未转化为有毒的无机砷,特别是高毒的三价砷。

螃蟹味美,每天最多吃四两

螃蟹营养价值很丰富:1.高蛋白 按鲜重算,100克蟹肉中的蛋白质含量大约是15%~18%,不如鸡肉、牛肉的20%高,但因蟹肉的水分含量高,脂肪含量低,所以如果按照干重计算,它的蛋白质含量相当可观,

占干重的70%~90%,远高于大部分食物。当然,如果一次性摄入大量蟹肉,也需要大量蛋白酶来消化,会加重消化道负担。

2.丰富的镁、钙、锌、硒、碘等元素 值得一提的是,蟹肉的钙含量比牛奶高,有的品种能高达200毫克/100克以上;硒含量也比大部分肉类高。

3.丰富的维生素A和维生素B 主要存在于蟹黄中,其中维生素A含量可达鸡蛋的1.5~2倍。

4.高胆固醇 海蟹的胆固醇含量是125毫克/100克,河蟹胆固醇含量是267毫克/100克,高于肉类,接近肝脏等动物内脏水平。其中单纯蟹肉中胆固醇含量较低(65毫克/100克),蟹黄胆固醇含量很高,因此有高脂血症等代谢问题的患者需要注意摄入量。

按照居民膳食指南的推荐,每天的水产品合适数量是40~75克,换算成螃蟹来说,一只约半斤重的螃蟹可食用部分大约100克,那么我们每人平均一天最多可吃四两左右的河蟹。

小贴士:挑螃蟹有“四看”

一看蟹壳,黑绿色带亮光的肉较多,发黑发黄不选。

二看肚脐,肚脐凸出来的,一般都膏肥脂满,肚子颜色越白品质越佳,颜色发黑则说明水体污染严重。

三看蟹足,蟹足上绒毛丛生为佳,选蟹腿摸起来坚硬饱满的。

四看活力,将螃蟹翻转过来,腹部朝天,能迅速用蟹足弹转翻回的,活力强。

需要提醒的是,孕妇一定不要吃未烹饪熟的螃蟹,螃蟹比较容易寄生寄生虫,如果没有做熟,很容易感染寄生虫,继而对胎儿造成危害,出现流产的情况。此外,避免误食蟹腮、蟹胃、蟹肠、蟹心这些细菌较多的部位,防止食物中毒。 摘自人民健康网

秋风起,蟹脚痒。又到了吃螃蟹的时候了。对于吃蟹你了解多少?先来看看那些流传已久的吃蟹“禁忌”,哪些是真?哪些又是假呢?

除了过敏 还有一些事要小心

客观来说,除了对螃蟹过敏的人群,大部分人只要烹调得当都可以安心享用美味。但有以下几点需要特别注意:

说法一:“痛风和高尿酸的人不适合多吃螃蟹”。正确!

痛风和高尿酸的人确实不适合多吃螃蟹,尤其是蟹黄,因其嘌呤含量高。如果搭配啤酒、甜饮料等则更为不妥,因为会进一步导致内源性尿酸增加。

说法二:“消化功能差的人不适合多吃螃蟹”。正确!

消化功能差的人确实不适合多吃螃蟹,尤其不能搭配绿茶,因茶多酚会降低消化酶活性而导致消化不良。

在生活中,大多数人都有过抽筋的经历。肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能让人痛醒。有些人觉得腿抽筋了,一定是缺钙了。其实,有很多原因都会导致“抽筋”,具体情况需要具体分析,我们才能对症下药。

引发抽筋的五大“元凶”

缺钙 钙离子在调控肌肉收缩的过程中起着至关重要的作用。当血液里钙离子浓度过低时,肌肉很容易产生兴奋收缩,引发肌肉痉挛。通常低血钙性抽筋常见于老年人、绝经后妇女、缺钙的儿童、维生素D缺乏者,或是患严重肝脏、肾脏疾病的患者。所以,如果平时饮食均衡、身体健康,却经常抽筋,就



坐着,躺着,散步——

哪个才是饭后正确姿势?

饭后如何养生,是很多人都关注的话题。相关养生建议在网不少,有的说“饭后不能运动,否则会胃下垂”,有的说“饭后喝茶提神助消化”……这些养生小妙招数不胜数,让人难辨真假。甚至有人提出,饭后“葛优躺”,才是餐后养生的正确姿势。因为饭后血液集中在胃部、大脑供血不足,只有平躺才能缓解由缺血带来的不适。那么,饭后养生的正确姿势到底是什么?为此,科技日报记者采访了多位业内人士。

说法:餐后平卧可缓解脑供血不足

真相:立即躺下不利于消化

“饭后‘葛优躺’不可取。”青海大学附属医院中医科主任杨如意解释道,人们在刚吃完饭,胃内充满食物,消化机能正处于运动状态,此时平躺会影响胃肠蠕动,不利于食物消化和吸收。另外,若饭后立即入睡,在睡眠状态下,人体的新陈代谢率会逐渐降低,很容易使食物中的热量转化为脂肪,从而令人发胖。

说法:饭后运动会造成胃下垂

真相:适当锻炼可促进胃肠蠕动

“从正常生理角度来讲,进食与运动无直接关系,餐后可以运动。”杨如意解释道,但需要注意的是,若在饱餐或充分进食后,立即进行剧烈运动,则可能产生如下风险:其一,由于进食后人体胃肠道过分充盈,从而引起胃肠道在腹腔内的“活动空间”变小,若此时剧烈活动,易导致相关器官在腹腔内扭转、变形,造成

需要去医院进一步排查是否有其他原因了。

过度疲劳 长时间徒步、跑步、爬山、提重物或者常年整天穿高跟鞋的女性,运动时肌肉紧张会导致局部血管一过性狭窄,肌肉血供不佳,引起肌肉痉挛。此外,长时间运动、人体大量出汗时,且没有及时补充水分和盐,会伴有电解质(钾、钠等)大量的丢失,导致电解质紊乱。这时,肌肉兴奋性异常也容易发生痉挛。

寒冷 当温度下降时,我们四肢肌肉特别是小腿肌肉的血管为了减少热量散失会收缩,于是,流经此处的血流速度变慢,氧气供应不足,代谢废物堆积过多,容易引起小腿肌肉痉挛。比如游泳之前没有充分热身就立即下到低温度的泳池里,冬天手脚保暖不充分、夏天吹空调冷气或电风扇吹脚,晚上睡觉没盖好被子等情况下都可能会引发抽筋。所以经常出现抽筋的人要注意手脚的保暖。

局部长时间压迫 当局部肌肉长时间处于某一姿势时,受压过久,易导致下肢血液循环受阻,代谢能力变差,肌肉中的乳酸代谢物堆积,也会发生肌肉痉挛。这种情况尤其常见于肥胖、孕妇、老年人等人群。

下肢动脉硬化闭塞症 小腿抽筋频繁,还要警惕血管性疾病可能,尤其是老年人。下肢动脉硬化时,管腔会变窄,导致局部供血不足、血液循环不畅,组

抽筋未必都是缺钙“惹的祸”

织缺氧及代谢产物蓄积,会使得肢体末端因为缺血出现抽筋、疼痛等不适。如果治疗不及时,血管狭窄会逐渐加重,甚至引起外周器官营养缺乏,严重时发生坏疽等不良后果。

记住这三点 减少抽筋困扰

科学补钙并注意健康饮食 除了适当补充含有维生素D的钙片、食物和多晒太阳外,还要注意每日摄入一定量的新鲜蔬菜、水果和坚果。

科学、适度地锻炼 首先,活动前要充分热身,不要穿过紧的衣服或鞋子,以避免肌肉突然“缺氧”,引起乳酸等代谢产物堆积,造成抽筋。其次,运动过程中要循序渐进,不要突然剧烈运动,容易拉伤肌肉和肌腱。建议在运动之前或者运动间歇休息时可以喝一些运动饮料,补充体内丢失的水分和电解质。

注意肢体的保暖 保暖对于维持四肢良好的血液循环尤其重要。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到我们的肌细胞里,才能把产生的代谢废物运走,从而预防抽筋的发生。因此,腿部及足部的保暖应该引起重视,如穿长裤、袜子,避免空调冷气或电风扇长时间吹脚。也要常做肌肉伸展运动,经常按摩容易抽筋的部位,促进局部血液循环。对于下肢有血栓的朋友要注意,应谨遵医嘱不能随意按摩,以免造成不良后果。 据《北京青年报》



次出现,不利于减肥。建议餐后喝水时间与进餐时间,最好间隔半小时左右,同时还需要注意,要适量饮水,以免加重胃肠负担。

说法:饭后马上喝酸奶助消化

真相:两小时后才最佳饮用时间

“饭后喝酸奶,也达不到助消化的目的。餐后不要立刻喝酸奶,饭后两个小时喝较为合适。”杨如意表示,只有当人体胃液的pH值较高时,才能让酸奶中所含乳酸菌充分生长,利于身体健康。而饭后两小时左右,人体内胃液已被稀释,pH值会上升到3至5,此时饮用酸奶最佳。

杨如意说:“虽然酸奶不宜饭后立即饮用,但它是营养很全面的食物。酸奶富含蛋白质、氨基酸以及微量元素,而且含有大量的B族维生素。”不过,对于减肥人群,喝酸奶还需要控制量。

资料显示,100克酸奶热量为72大卡,即便是脱脂酸奶热量也不低。对于超重人群而言,在吃早餐或午餐后,辅以酸奶为宜,同时主食量需适当减少。

“酸奶本身含有一定热量,饭后喝酸奶,就等于额外摄入这些热量,天天如此,脂肪就可能悄悄‘上身’。”杨如意提醒说。 据《科技日报》

秋季气温多变、空气干燥,不少人总会感到莫名的烦躁不安,遇事儿就爱发火,情绪激动时,还会突然感觉一口气上不来,心跳好像也乱了。如果你也有这类问题,一定要提防心脏早搏。

秋季调整好心情防早搏

心脏在正常有规律的跳动过程中,突然出现提前跳动,在医学上称为“过早搏动”,简称“早搏”,是最常见的心律失常之一。该病除了会出现在心脏病患者身上,还可出现在正常人身上,情绪激动、劳累、酗酒都可能诱发。特别是入秋后,天气变凉,万物萧瑟,不少人的心情也难免受到影响,感到莫名悲伤,即我们常说的悲秋,西医称之为季节性情绪紊乱。一般来说,导致悲秋的原因既有心理层面的,也与身体状态脱不开关系。人的心情很大程度上会受周围环境的影响。秋日里,目之所及都是花草枯萎、树木凋零,心情自然感到低落。受气候变化影响,人的身体代谢减缓,可能会出现嗜睡、乏力等情况,整个人都会无精打采,也容易出现抑郁情绪。在这些因素的影响下,不少人可能就会出现早搏。但这类早搏一般为非器质性的,即心脏本身并没有实质性病变,无需过度担心。但如果任由负面情绪持续下去,人体的交感神经系统会分泌大量压力激素,使心跳加速、动脉收缩,进而出现胸闷、气短、心悸等不适症状,就要引起重视了,特别是本身就患有心脏基础疾病的人。

判断早搏是否需要治疗,一般要先通过24小时心电图检查,确认类型和严重程度;还可考虑做心脏超声,看是否有明确的结构性疾病;只有少数人需要做CT或磁共振等检查帮助诊断。绝大多数早搏没有生命危险,尤其是房性早搏,几乎不用有任何担心,也无需特殊治疗。只要检查确认没有明显的器质性心脏病,就不必担心。正确的应对方式是:消除思想顾虑,保持乐观情绪;秋冬季节日照时间短,缺少阳光照射,人容易抑郁和疲倦,一个简单的应对办法就是每天上午10时前到户外晒30分钟太阳;戒烟限酒,饮食清淡,不过饱,少吃刺激性食物;少喝浓茶或咖啡,这些饮料都会增加心肌兴奋性,易诱发早搏;多吃新鲜蔬果及鱼类,有利于降低血液中的胆固醇水平,预防心血管疾病。

据《生命时报》

养护膝关节 应多吃哪些食物?

快走、慢跑是很多人选择的锻炼方式,但并不都是人人都适合。有些人因锻炼不当出现膝关节痛,连走路都困难。暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任医师李劫若提醒,膝关节疼痛是常见的骨外科症状,有可能是过度劳损所致,也有可能是膝关节受到损害。

膝关节不适怎么办?

膝关节是下肢很重要的一个承重关节,运动时膝盖如果有不适,一定要及时停止运动,去做相关检查,看看损伤到底是什么情况,及时处理。因为膝盖里面的解剖结构非常多,自己很难判断,建议还是尽早就诊,让医生来判断到底是哪个结构受伤了。

不同结构受伤了,恢复时间跟处理是不一样的。如果是比较表浅、轻微的损伤,可能休息一两周或者两三周就可以了。但是如果像半月板或韧带甚至软骨这些损伤,而且受损程度比较厉害的话,可能休息的时间要长一点甚至4~5周。像严重的韧带断裂,还要进行微创手术治疗。

因为老年人骨质疏松发生概率较大,骨头韧性差而脆性大,加上气血不像年轻人那么多,膝盖磨损增大,容易带来膝盖疼痛、屈曲困难等问题。而很多年轻人由于锻炼不当、外伤等问题也会造成膝盖不适。由于力量支撑不足容易增加膝盖劳损的机会,此时佩戴合适的护膝能够有效保护膝关节。

吃什么食物可以养护膝关节?

除了适当运动、减少负重运动,还可通过食疗保护膝盖。

钙与骨骼生长有着密不可分的关系。日常可以适当多吃钙含量高的食物,如牛奶、鸡蛋、花生、海带、虾皮、大豆、坚果等,缺钙严重的可在医生指导下补充钙片。

吃富含蛋白质、胶原蛋白的食物也可以养膝盖。如鱼类、鸡蛋、肉类、牛蹄筋、猪耳朵、鱼皮、凤爪、猪蹄等,这些食物可以补充蛋白质、钙质,又能生长软骨及关节的润滑液,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,起到养护膝盖的作用。

另外,建议大家少吃含草酸高的食物和偏咸的食物,这些食物容易造成钙质的流失,减少钙的吸收,不利于骨骼生长。 据《广州日报》

