



金秋吃蟹, 这些问题尤其要注意

秋天的月饼鲈鱼大闸蟹、柿子板栗桂花糕已经排队走来, 秋风起, 螃蟹肥, 又到一年吃蟹时。螃蟹营养价值高, 但吃法不当, 也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康? 哪些人不适合吃螃蟹? 广州市第一人民医院营养科副主任潘丹峰在此特别跟您聊一聊。

A 螃蟹怎么吃才安全?
蟹长期以水生生物、水草、腐败物为食物, 在加工、吃的过程中, 要记得去掉螃蟹的腮、胃、肠、心这些部位, 并要煮熟、煮透。潘丹峰说, 上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官, 藏有污垢、细菌等, 所以一定要清除干净。另外, 蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质, 且死亡时间越长, 组胺产生越多, 所以, 买蟹时要注意选择, 尽量避免死蟹, 隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱低温保存。

B 螃蟹不宜和这些食物搭配

1. 柿子, 吃了螃蟹就不要吃柿子, 这是我们经常能听到的一个常识, 到底为什么呢?

潘丹峰说, 原因是蟹肉中富含蛋白质, 而柿子中含有大量的鞣酸较多, 这两样物质会互相发生反应, 使消化酶的活性下降。胃肠功能正常的人偶尔吃问题不大, 消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜这样吃。

吃螃蟹又吃柿子, 量多的话有可能会造成一些胃肠道的不适如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

2. 浓茶: 中国人喜欢喝茶, 吃油腻食物往往喜欢喝点茶清肠胃, 然而专家却提醒, 吃螃蟹前后一般不建议大量喝浓茶。道理与吃柿子相似, 浓茶含有较多鞣酸, 消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同饮, 以免引起胃肠不适。

3. 梨: 梨为凉性食物, 与寒性的螃蟹同食, 对消化功能正常的人来说可能问题不大, 但脾胃虚寒、消化不良

者这样吃会损伤脾胃, 引起胃肠不适, 尤其要注意。

4. 雪糕、冷饮: 同上面的理由一样, 螃蟹性味寒凉, 再吃冷冰冰的食物, 更容易导致胃肠功能紊乱, 出现腹痛、腹泻等不适。

C 这5类人不宜吃螃蟹

1. 伤风发热者

中医认为, 多食蟹可发风, 积冷, 时感未清者均忌。简单讲就是, 伤风感冒、发热、腹泻者的饮食应以清淡为主, 高蛋白的螃蟹不易消化吸收, 吃后可能使咳嗽等症状加重、感冒难愈。

2. 消化系统疾病患者

螃蟹富含蛋白质, 大量食用后会促进胰液、胆汁等消化液的分泌, 加重胃肠道、肝、胆、胰腺的负担, 过量食用可诱发胃炎、胰腺炎、胆囊炎、胆结石等急性发作, 所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免或少吃。即使对于正常人来说, 也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

3. 心脑血管疾病患者

螃蟹, 尤其是其中的蟹黄胆固醇含量较高, 多食会导致胆固醇升高。因此, 血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

4. 尿酸血症和痛风患者

尿酸血症和痛风是嘌呤代谢异常的疾病, 而嘌呤摄入过多会导致其在体内的代谢产物尿酸增高, 螃蟹属于高嘌呤食物, 进食过多会加重尿酸血症甚至诱发痛风病情。所以, 专家认为, 尿酸血症和痛风患者应尽量远离螃蟹, 更不能尝试“螃蟹+啤酒”的“痛风套餐”。

5. 婴幼儿

蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质, 与其他肉类相比不太容易消化且容易引起过敏反应, 婴幼儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿不宜食用。另外, 有过敏史的人、孕妇也要慎吃螃蟹。(源自人民网)



美容美体

终生定期运动有助减缓衰老

英国一项最新研究指出, 终生有规律地运动不仅有益身体健康, 还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说, 他们对125名身体健康、年龄在55岁至79岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试, 并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及其他健康问题被排除在这项研究之外。

研究发现, 定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小, 体脂肪和胆固醇水平也没有随着年龄的增长而增加。此外, 男性骑行爱好者的雌激素分泌仍保持在较高水平, 意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现, 骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象, 胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说, 随着年龄增长, 胸腺功能会逐渐退化, 产生的T细胞数量也随之下降。



“机器蠕虫”清除大脑血栓

全球权威学术期刊《科学·机器人》近日报道, 美国麻省理工学院研究人员发明了一种“机器蠕虫”, 能在宛如迷宫的大脑血管网中蜿蜒而行, 帮助清除血栓。

目前, 中风后疏通血管的手术完全靠人工操作。通常在腹股沟动脉插入一根细丝, 通过荧光镜引导, 把细丝一直插入大脑, 消除阻塞, 疏通血管。这种手术等于在大脑中穿针引线, 如被卡住, 导致摩擦, 血管就会受到损坏。

麻省理工学院研究人员发明了一种超细线, 像蠕虫一样在大脑血管网中慢慢爬行, 发现问题, 采取措施, 故名“机器蠕虫”。“机器蠕虫”采用磁驱动材料, 外面包有一层水凝胶, 移动起来非常润滑, 无摩擦。导线由软质镍钛合金制成, 也称镍钛诺, 直径仅为0.6毫米, 具有记忆功能。

麻省理工学院研究人员已在真人比例大小的大脑血管复制品上进行了测试, 发现由水凝胶包裹的导线, 可轻松地穿越血管, 效果远优于常规的细丝。(源自人民网)

医学前沿

多吃芒果护眼力

时下正是吃芒果的好时节, 剥开果皮, 咬一口饱满香甜的果肉, 别提有多惬意了。然而, 其营养价值咋样呢?

和其他水果相比, 芒果中胡萝卜素的含量比较丰富, 每100克果肉含胡萝卜素897微克。胡萝卜素作为维生素A的前提物质——维生素A原在体内可以转化并发挥维生素A的作用: 构成视觉细胞内感光物质的成分, 提高机体暗适应能力, 预防夜盲症; 促进细胞的正常生长和分化, 预防胎儿畸形; 维护上皮细胞的健康, 预防皮肤干燥、毛囊增生。胡萝卜素属于类胡萝卜素, 是一种生物活性物质, 具有抗氧化、抗肿瘤、增强机体免疫功能等作用。芒果中维生素C的含量为23毫克/100克, 还含有少量的硫胺素、核黄素、尼克酸等B族维生素和维生素E等维生素。芒果属于高钾低钠水果, 每100克果肉含有138毫克钾, 2.8

多吃核桃修复肠道

溃疡性结肠炎是一种炎症性肠病, 其病因尚不明确, 但病程漫长且反复发作。根据美国一项新研究, 多吃核桃可对溃疡性结肠炎起到预防和医疗作用。

美国康涅狄格大学和德州农工大学的联合研究小组进行了一项小鼠实验。研究人员持续两周给患上溃疡性结肠炎的小鼠喂食核桃, 小鼠每天食用的核桃量占其日常饮食的14%。结果发现, 摄入核桃的小鼠结肠黏膜修复功能得到显著增强, 溃疡性结肠炎发作所导致的结肠损伤比未摄入核桃的小鼠少得多。此外, 小鼠食用核桃后, 排泄物中的代谢产物发生了变化, 这一现象可能构成了肠道保护的一部分。研究报告发表于《营养学》杂志上。

该研究领导者丹尼尔·罗森博格博士指出, 核桃中的大量天然化合物和植物化学物质已被证明具备多种健康益处, 包括抗炎及抗癌功效, 推荐溃疡性结

为什么番茄煮熟了反而更酸?

当我们把番茄洗净放入嘴里, 酸甜的味道刺激着我们的味蕾, 这种酸味到底是源于哪里呢? 番茄里含有许多有机酸, 且主要以柠檬酸和苹果酸为主, 这两类有机酸使得番茄的味道酸酸甜甜, 有着开胃和助消化的功能。正因如此, 才使得番茄成为一种极受大家欢迎的食物, 既可生吃又可熟食, 甚至不少人把它当做水果食用。

番茄有许多营养价值, 其酸味对人体有着非常多的益处。番茄体内的有机酸和蛋白质能起到利尿、助消化和抑制多种细菌的作用。番茄的酸味中除了含有柠檬



涨知识



毫克钠, 适宜高血压、冠心病等慢性病患者食用。芒果中晒含量相对较多, 晒能够抗氧化, 保护心血管和心肌健康, 增强免疫功能, 抗肿瘤, 促生长。

芒果有一种特殊的香气, 这种香味的来源是萜类化合物, 研究表明, 萜类化合物具有抗癌、抗菌、抗炎、抗氧化、保护神经、镇痛等作用。(源自人民网)

肠炎患者每天食用20-25个核桃。下一步, 研究团队将深入查明核桃对其他类型炎症性肠病的有益影响。(源自人民网)



酸、苹果酸外, 还含有乳酸等, 能消除导致人体产生疲劳的物质, 这也是为什么食用番茄之后, 会感觉有些神清气爽的原因。此外, 番茄的酸味能促进胃液分泌, 帮助消化蛋白质。

关于番茄的酸味, 有人发现明明生吃的时候不是很酸, 但是将番茄煮熟之后, 酸味更加重了。

其实这主要与番茄内含有果胶元有关, 果胶元是种胶状物质, 对水的溶解度不大, 因此果胶元中的有机酸溶到果汁中的数量不多, 酸味也不显著。但是当番茄煮熟以后, 果胶元就变成了溶解于水的果胶, 有机酸也就有机可乘, 跑到水里, 所以番茄熟吃比生吃显得更酸些。另外, 果胶元在盐水中的溶解度更大, 因此, 煮番茄时, 如果先放盐, 酸味会更加浓烈。

还有一个原因是番茄内含有有一种对酸性物质起缓冲作用的蛋白质, 蛋白质受热会凝固, 盐却能使蛋白质发生沉淀, 这样就使它失去了缓冲作用, 从而增加了番茄的酸度。

每个人的口味和饮食习惯不同, 那么, 我们该如何挑选适合自己的番茄来食用呢? 蔬菜市场上的番茄主要有两类: 一类是大红番茄, 糖、酸含量都高, 味浓; 另一类是粉红番茄, 糖、酸含量都较低, 味淡。所以, 如果要生吃, 可以选择粉红的, 因为这种番茄酸味淡, 生吃可以较少刺激牙神经。如果是做菜吃, 就应该选择大红番茄, 这种番茄浓汁多, 烧汤和炒菜味道都好。(源自新华网)

“健识九”读文件

老年护理有几级? 评估新规告诉你

卷首语

“健识九”本期解读: 《关于开展老年护理需求评估和规范服务工作的通知》(以下简称《通知》)。该文件首次从国家层面建立了老年护理需求评估标准。

国家卫健委为什么会出台关于老年护理需求的评估文件? 我国60岁及以上人口近2.5亿, 失能、半失能老年人超过4000万, 对专业的医疗护理服务具有刚需。

老年护理需求评估 评估谁?

谁最需要, 便评估谁

《通知》表明, 主要的评估对象为有需要的60周岁及以上老年人, 重点聚焦在我国4000多万的失能和半失能老年人群体上。

谁评估?

谁最专业, 谁来评估

医院、护理院、护理中心、康复中心、社区卫生服务中心、乡镇卫生院、医养结合机构等医疗机构, 以及在上述机构中从事老年护理服务工作的从业人员。

按照国际公认的1:3护理标准计算, 我国4000多万失能、半失能老人需要的养老护理员约1300万人。可见老年护理人才的培养与发展仍任重道远。

我国老年人总数 (万)	我国失能、半失能老人总数 (万)	我国养老护理员总数 (万)	我国养老护理员缺口 (万)
25000	4000+	1/3	> 900

怎么评估?

身、心结合, 从2个方面进行, 分出5个等级。

一是对于老年人能力的评估。
包括日常生活能力、精神状态和社会参与能力、感知觉与沟通能力。

二是针对与我国老年人失能密切相关的11种综合征进行评估。
比如阿尔茨海默病、帕金森病。

根据上述两个评估结果确定护理需求的等级, 将老年失能和半失能分为五个等级, 等级是最轻的, 四级是最重的, 从零到四是逐渐加重的过程。

国家卫生健康委医政医管局副局长傅华指出, 在评估时不仅要看老年人的身体疾病, 更要关注老年人的心理状态。对于心理护理、中医护理要有相应的评估标准, 以及针对性地提出护理服务的目标和内容。

评估后如何跟进?

开展培训, 加强指导

跟踪评估

据悉, 国家卫健委计划接下来逐步扩大试点范围, 进一步拓展多元化养老服务。

典型带动

“互联网+护理服务”

自今年2月以来, 我国的“互联网+护理服务”试点工作已经展开。“上门服务”逐渐蔓延到老年护理行业当中。

摸清“痛点”才能精准“开药”, 对老年人的护理需求进行评估至关重要。