



饮食物语

上吐下泻还头痛 “冰箱病”作怪

在高温炙烤和闷热桑拿的天气模式煎熬下,很多人从冰箱取出冷饮、水果、冰激凌以及各种需要低温保鲜的食品,以满足口腹之欲。但同时,你的肠胃也可能付出代价。

冰箱食物食用不当易致病

“冰箱病”是指人以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后出现的腹痛、腹泻、恶心、呕吐等肠胃道不良反应。

“冰箱病”为什么会找上你?其原因一方面是,冰箱取出的食品温度与人体温度相差较大,若快速进食,可反射性地引起血管收缩,血流量减少,导致生理功能失调,诱发头痛、上腹阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。

另一方面,很多人习惯认为冰箱就是“保险箱”,无论是生、熟食品,只要放入冰箱就不会变质。专家表示,这是错误的。其实,冰箱内存活种类丰富的微生物,冰箱中

存放的食品会成为其重要污染源,如果没有正确食用就可能会导致食源性疾病的发生。

四种“冰箱病”要注意

“冰箱头痛”你知道吗?陕西省宝鸡市营养学会国家一级营养师王亮介绍,如果立即进食刚从冰箱冷冻室取出的食品,将明显刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等症状。

此外,冰箱如果不经常清洗,冷冻机的排气口和蒸发器处很容易繁殖真菌,过敏性体质者或儿童吸入这种带菌的空气后,很容易出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷、气喘等症状,临床称为“冰箱肺炎”。

冰箱胃炎和冰箱肠炎也比较常见,特别容易在中老年人和小孩身上出现。短时间大量摄入冰箱内的冷藏或冷冻食物,胃肠在受到强烈的低温刺激后,也会诱发上腹阵发性绞痛、腹泻、呕吐等症状。

两大抗冻致病菌潜伏

冰箱冷藏室的温度一般为2至8摄氏度,有些抗冻的嗜冷菌生长活跃。常见的可以引起疾病的嗜冷菌有李斯特菌和耶尔森菌。

李斯特菌:若不小心吃了被李斯特菌污染的食物,健康人可出现发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、关节痛等症状,大多2至3天病情自行消退,一般不需抗生素治疗。但是如果家中有老人、孕妇、肿瘤、长期使用激素、糖尿病、终末期肾病、肝病、器官移植后等免疫功能受损的人,李斯特菌的感染导致的后果可能非常严重。

耶尔森菌:它污染食品后,如果食用前没有加热或清洗干净,易引起疾病,主要表现为腹泻、肠炎等。重者可引起呼吸系统、心血管系统的并发症。大部分耶尔森菌感染不需要治疗,若病情严重或免疫力下降,需使用抗生素治疗。

如何预防“冰箱病”

放置一段时间。从冰箱取出的食物,如冷饮、冷食等,宜在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,应加热彻底后再食用。生食要煮熟后再食用。

免疫力低下人群少食生冷。儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群以及脾胃虚弱、消化能力较差的人尤其要注意。

夏季每周清理冰箱。冰箱应定期清理、除菌,夏季建议每周一次。正确的流程是断电、清空、用小苏打或洗洁精彻底清洗冰箱内部并风干。

食品分区摆放,不宜塞满。冰箱内的食品摆放应分区分类,生熟食要分开摆放,防止交叉污染。可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装。食物也不要放得太满,中间要留一些空隙,以保证食物内部达到理想温度。

养生观点

牛奶姜汁温胃散寒

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。中医认为,生姜性味辛温,有散寒发汗、化痰止咳等多种功效。

夏季,人体阳气在表面,胃中虚冷,吃生姜可以温胃健脾。此外,由于夏季炎热,人们往往贪凉饮冷,而过食寒凉,吹空调过冷过久,都容易损伤脾胃阳气,这时喝一点生姜汤,可起到散寒祛暑、开胃止泻的作用。

醋泡姜。把切好的姜片放到玻璃瓶子里,

倒入米醋或陈醋,没过生姜,密封保存,放到冰箱里,冷藏一周后取出,每天吃3片,可以温胃散寒、活血止痛,长期食用效果更好。

姜糖水。生姜带皮切5片,放入滚开的水中,3分钟后加入红糖当茶饮,有解表发汗、散寒止痛的功效。

牛奶姜汁。姜汁1汤匙,鲜牛奶200毫升、红糖适量,将姜汁、鲜牛奶和红糖混匀,隔水炖熟饮用,能够温胃健脾、散寒安神。

生活窍门

糖友保健记住四字箴言

糖尿病是一种代谢性疾病,主要是由身体胰岛素分泌不足引起的,它与遗传、肥胖、运动量、精神等因素密切相关。糖友在保健上记住“汤、糖、躺、烫”四字箴言。

汤少喝油盐多的。糖友可以喝汤,但最好少喝排骨汤、猪蹄汤,这种浓汤里油多、盐多,最好只适量喝点清淡的蔬菜汤。有研究表明,高脂饮食吃进去后,至少要10小时才能让油脂在体内完全消耗掉,很容易造成血脂、血压升高。

糖看不见的更得防。对糖友来说,只要能引起血糖快速升高的,都应该划进“糖”的范畴里。比如黏米食品或者油多的食物,像油条、油饼、馅饼、包子,都属于“隐形糖”,一样会引起血糖快速升高。超市里番茄酱、果冻、绿茶饮料、话梅、酸奶等,虽然不太甜,可含糖也不少。

躺时间久了会发胖。“躺”是被动的休息,对糖友来说,不利于血糖和体重的控制。活动量少不利于血糖的利用,会加重或诱发各种并发症。糖友可以适当加大运动量,广播操、太极拳、爬坡骑自行车、游泳都可以。

烫伤皮肤易感染。糖友由于足部皮肤感觉迟钝,烫伤后不容易及时发现,且一旦破损,不容易恢复,容易引起感染。因此,对于糖友,足疗、热水泡脚、热水袋、电热毯、暖脚器等都是禁区。

科学提醒

健身,千万别跟自己较劲

近日,羽坛老将林丹宣布由于伤病退役,无缘东京奥运会。我们都知道运动有益健康,但20年的职业运动生涯却为林丹留下不少伤病。作为普通人,我们有时也会为了追求运动效果加大运动量,但很可能危害健康。普通人健身时,不能自己跟自己较劲。

该休息时要休息。运动员因为有成绩的要求,长时间的休息不太现实。但普通人有比较充裕的时间进行调整,一般的损伤基本都可自愈。此外,运动时争强

好胜的心态,经常是导致运动损伤的重要原因。建议大家摆正心态,根据体能去运动。

每周两三次有效运动足矣。运动过多或过少,都不利于健康。认识自己,估计出自己能承受的运动量,是每个人在开始运动前都要做的事。

那么如何控制运动量呢?根据人体运动能力的积累和疲劳消除的原理,一般认为每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动是比较合适的。也就是说,一周进

行2到3次有效运动就可以了。

什么是有效运动呢?对普通人来说,可以把疲劳感作为比较好的衡量指标。如果不达到一定程度的疲劳,我们的运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。

如果你在运动中出现了口干、心跳加速、头晕、嗓子眼冒烟等情况,这时身体其实在提示你:该喝水休息一下了。如果休息5到10分钟感觉恢复了,说明刚刚到疲劳点了。这就是比较简单的

判断办法。

选择适合的运动方式。在选择运动方式时,大家应时刻关注自己的体重,选择跟体重相适应的运动。例如,体重超重较多的人,尽量选择关节负重较小的运动,如游泳、骑车及椭圆仪等健身房器械锻炼。初期从事健身活动,运动负荷要小,可选中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性运动等。另外,要想避免运动损伤,希望大家在运动前认真做好热身。



健康提醒

川贝枇杷膏止咳有禁忌

日前,国家药监局发布了《关于修订川贝枇杷制剂说明书的公告》,要求修订【不良反应】等事项。作为国内止咳化痰类药物大品种,川贝枇杷制剂用药时到底要考虑哪些?

川贝枇杷制剂治痰热咳嗽

“××枇杷膏”代表着一大类中药止咳药,如蜜炼川贝枇杷膏、川贝枇杷膏、止咳枇杷膏、蛇胆川贝枇杷膏、良园枇杷叶膏、强力枇杷膏等。这些药看起来相似,但组成和功效不太一样。

枇杷膏的药物成分不相同,功效各有侧重。川贝枇杷膏的组方为川贝母流浸膏、桔梗流浸膏、枇杷叶提取液、薄荷脑和杏仁香精。一半用于风热犯肺、痰热内阻所致的咳嗽频剧、声音嘶哑、痰较黏稠

或色黄、咽喉肿痛、胸闷胀痛等。如果是风寒咳嗽,就不宜使用川贝枇杷膏。蛇胆川贝枇杷膏主要用于风热犯肺所致的咳嗽痰多、胸闷气促等症;蜜炼川贝枇杷膏主要用于肺燥咳嗽,见痰黄而黏、胸闷、咽喉疼痛;强力枇杷膏主要用来镇咳;良园枇杷叶膏主要用于肺热咳嗽。

别把止咳药当作感冒药

另外要分清中药止咳药与感冒药的区别。虽然很多人感冒会伴有咳嗽,去医院看病时,医生也常常开具感冒清热颗粒、牛黄蛇胆川贝液之类的药,但从中药学角度看,感冒就是感冒,咳嗽就是咳嗽,这是两个独立的病。治感冒的一般都是解表药,例如麻黄、桂枝、紫苏、荆芥、金银花、连翘之类;而

治疗咳嗽的就是止咳药,例如川贝母、枇杷叶、桔梗、橘红、款冬花之类;是两类完全不同的药。所以,止咳中药并不用于解表,也就不能治疗感冒,它一般对用于缓解感冒后或气道刺激后出现的咳嗽、咽干等症状。

川贝枇杷膏并非人人适宜

川贝枇杷制剂注意事项中注明,对儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者应谨慎用药。糖尿病、高血压、心脏病、肝病、肾病等患者需在医师指导下服用。川贝枇杷膏的成分法半夏、苦杏仁等有小毒。如果服药一周病情仍无改善,或症状加重,应立即停药并就医。此外,川贝枇杷膏是浓缩的糖浆类药品,保存不当易变质,用完后要盖紧瓶盖避免污染。

煲汤放陈皮调理胃部不适

中医认为,陈皮有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰的功效,适合有胃部胀满、消化不良、食欲不振等症的人食用。现代研究表明,陈皮中含有挥发油、橙皮苷、维生素B、维生素C等成分,对胃肠道有温和刺激作用,可促进消化液的分泌,增进食欲。

因此,在煲汤时放点陈皮,对胃部不适、腹

胀、咳嗽痰多等具有很好的预防和调理作用。但陈皮偏于温燥,常有干咳无痰、口干舌燥、手脚心发热等症的阴虚体质的人不宜多食。

需要提醒的是,鲜橘皮与陈皮虽来源相同,但性质却大不相同。另外,鲜橘皮表面常有农药和保鲜剂污染,因此不可用鲜橘皮代替陈皮。

百合赤小豆粥利湿除烦

“大暑”节气(7月22日)一过,预示着一年最热的时期来临。受酷暑湿热煎熬,人们常常是“无病三分虚”。此时,老人和体虚气弱者往往难以抵御酷暑,容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状。建议大家平时除了要及时补充水分外,还应常吃一些益气养阴的食品以增强体质。山药、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳等都是进补佳品。

大暑过后,还需要适时地化气生津,补充身体

气津的亏耗。喝粥能健脾益气、养胃阴以补虚损。

推荐一款百合赤小豆粥:取白米50克,小米30克,莲子、赤小豆各20克,百合10克,冰糖适量。将白米、小米淘洗干净,赤小豆、莲子、百合洗净后浸泡1小时,然后与白米、小米一同放入砂锅中,加水适量,大火煮开后小火续煮1小时,加入冰糖调味。此粥有益胃健脾、利湿除烦的功效。适合暑天汗出较多、脾胃虚弱或兼心烦多梦之人。

补钙讲策略 不能凭感觉

生活中,有老人会擅自补钙。缺不缺钙,不能凭“感觉”。钙补充过量时,会增加肾结石的风险。建议补钙之前,可到专业的医疗机构进行膳食钙摄入量评价和相关检查,例如钙平衡试验、骨健康评价(骨矿物质含量和骨密度)等。

如果确实属于缺钙人群,建议以食物补钙为主,结合使用补充剂。含钙丰富的食物有奶类、豆类、深色蔬菜等。其中,奶类是补充膳食钙的最理想来源。目前大部分市售钙片

的主要成分都是碳酸钙加维生素D3,二者联合使用的好处是能够提高钙的吸收利用率。

有些人服用此类钙片可能会产生嗝气、胀气等不良反应。为此,可选择随餐服用或是进食后立即服用。相对于空腹服用钙片,食物和钙片一起进入胃能够减少对胃黏膜的刺激,更有利于吸收。或是更换配方,将无机钙换成有机钙,如乳酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等,有机钙的吸收不依赖于胃酸,也较少引起胃肠道不适。