

## 食用莲子正当时



正是莲子收获的季节,卖莲蓬的小商贩也在大街小巷出现,若碰到新鲜的莲蓬,不妨买来试试。食用莲子的好处可不少。

新鲜莲子除了含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素等常规营养物质之外,还含有水溶性多糖、类黄酮和超氧化物歧化酶等对人体健康有益的成分。有研究发现,莲子中的蛋白质属于植物优质蛋白。

莲子是常见的药用之品,当代中医用其补脾止泻、益肾涩精、止带、养心安神,多用于脾气虚弱之面色萎黄、纳少腹胀、呃逆、久泻久痢,以及肾气不足、精关不固之遗精、白浊;脾肾亏虚之带下;心肾不交之虚烦、惊悸、失眠等病症;小儿营养不良及单纯消化不良、慢性肠炎、神经衰弱、支气管炎、慢性萎缩性胃炎等可辨证用之。

新鲜莲子一般是直接剥皮吃,还可以冰镇做成小零食,或者加一点柠檬这种酸味的东西,改善口感。不过,鲜莲子水分含量高,一般在56%-85%之间,不好保存,放一两天就没有甘甜的味道了,因此,一定要趁鲜吃。除了生吃莲子外,煮熟食用也是不错的选择。

莲子虽然是宝,但是食用莲子也有不少注意事项,体寒的人不宜多吃莲子。莲子性凉,所以体质虚寒、脾胃寒凉的人不宜多吃莲子,尤其是不适宜喝莲子心,否则会加重体寒的症状,引起身体不适。莲子心不可与蟹、鱼类一同食用,否则会出现不良反应,比如恶心、呕吐、严重的可能会引起中毒。此外,感冒、便秘及痔疮患者也不建议吃莲子。食用时去掉莲子心。莲子心味道微苦,食用过多存在中毒的风险。

(源自人民网)

## 职业病防范也需要与时俱进

日前,健康中国行动推进委员会办公室召开新闻发布会指出,职业健康保护行动将颈椎病、肩周炎、腰痛、骨质增生、坐骨神经痛列为劳动者个人应当预防的疾病。针对这些目前“并非职业病”的疾病,中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所副所长孙新表示,未来或将其列为法定职业病。

这个消息传达出的信息是,对于颈椎病、肩周炎等一类的疾病不只是个人要注重防治,而且未来也会进入国家的人文关怀行列——用法律确定其为职业病,使患者能享受应有的福利,同时获得正规的预防、劳保护和医疗便利,更好地保护人的健康并因此提升劳动者的生产效率,也因此获得多赢的结局。

当社会进入以IT和生物技术为代表的第四次工业革命,并创造和建设信息文明时代之时,拜科技之福,人类的劳动方式、时间、强度等都发生了巨大变化,不只是工作效率提高了,而且劳动强度也极大减轻了。比起农耕时代和前两次工业革命时代的肩挑背扛来,劳动者在体力上的付出却增多了,因而形成了信息时代的职业病,包括颈椎病、肩周炎、腰痛、骨质增生、坐骨神经痛等毛病。不只是如此,现代职业病也还包括更多的疾病,如视力衰退。

时代变化了,人们对事物的认知和看法必然会随时代的发展而变化,对疾病和健康的认知也需要与时俱进,才能跟上时代,认清本质,既保护好劳动者,也提高工作效率,同时彰显信息文明时代是一个比之前的农业文明和工业文明时代更加文明的时代,重要的特征就是对劳动者的身心关怀和保护。

而且,科学研究也把握颈椎病、肩周炎、腰痛、骨质增生等疾病增添为职业病提供有力证据。上班之后就久坐于办公桌前,长期下去相当多的人势必产生梨状肌综合征。梨状肌是一块形似梨,十分微小但很重要的肌肉。它起自腰椎前,连接到股骨大转子的顶部,主要功能是帮助人完成外旋外展髋关节,以及维持骨盆稳定。

人体最长最大的坐骨神经从梨状肌下孔一个狭窄的通道穿出。本来,这个通道对坐骨神经就不够友好,比较狭窄,再加上久坐,梨状肌会发生充血、水肿、痉挛、粘连和挛缩,梨状肌间隙变得更狭窄,挤压其间穿过的神经和血管,因此会出现一系列症状,如腰背疼、臀部疼、腿疼,最后发展为迁延不愈的坐骨神经痛。

另外,久坐的工作也造成其他一些症状,如增加心脑血管发病的风险,造成颈椎病、肩周炎、骨质增生等。

当然,电脑和网络的微波(波长介于红外线与无线电波之间的电磁波)也会造成眼睛伤害。当微波功率增到一定的限值,以及长年累月积聚,眼睛轻则感到疲劳、干燥;重则会使眼睛晶体混浊,视力下降。更严重的是,眼睛晶状体变化导致白内障,视力完全消失,最终失明。

因此,仅仅把颈椎病、肩周炎、腰痛、骨质增生等疾病等当作新的职业病是不够的,还要看到现代科技介入人们的工作和生活时,有更多的职业病应当受到关注,也理应将它们当作职业病来防范。这既是对劳动者的保护,也是文明的提升。

(源自人民网)

## 健康常识

### 吃了这些黄色水果竟能让皮肤变黄?



“白面吃了白不了,黑米吃了黑不了,可为啥黄色的食物吃多了却真的会变黄?”

那是因为这些黄色食物中富含胡萝卜素,恰好碰上食用者身体缺乏消化分解胡萝卜素特定酶,短时间内胡萝卜素摄入量过高,同时身体转换维生素A效率低下,不能及时将胡萝卜素转变成维生素A;大量胡萝卜素就会随血液流到全身各组织器官,当患者血液及汗液中胡萝卜素含量增高时,会让正常皮肤呈现黄色。

西京医院皮肤科副主任医师王雷介绍,在临床上,有不少这样的患者,多是在短时间内吃了大量的橘子、南瓜、柿子、胡萝卜、橙子等,发现自己的皮肤变黄,即使不再吃这些食物了,往往也要几天时间才能褪掉,很多人还以为是黄疸来医院就诊。



这类因短时间内大量食用富含胡萝卜素而出现皮肤变黄的情况,临床叫做“橘黄症”,也叫高胡萝卜素血症,多以小孩和年轻女性最为常见。“橘黄症”跟黄疸型肝炎的发病症状有个明显的区别:虽然皮肤发黄,但“橘黄症”患者眼睛巩膜(眼球外圈的白色部分)不黄,大小便正常,皮肤发黄的部位多是在脸部、鼻翼、口周、手等,没有其它的症状。

王雷提示,得了橘黄症不用过于担心,只要停止食用高胡萝卜素的食物,一般几天就代谢掉了,对健康无害。虽然对身体无害,也不鼓励大家短时间内大量进食单一水果,还是要丰富一下种类,让营养更均衡。

(源自健康时报)

### 营养师告诉你:

### 这些吃饭习惯会让血糖越来越高

近期,《柳叶刀》发布的全球饮食领域的首个大规模重磅研究发现,全球范围内每年造成上千万人死亡的错误饮食习惯,并不是糖和油脂吃太多,而是不良的饮食结构,包括少杂粮饮食、高钠饮食和少水果饮食。对于糖友来说,摄入杂粮、高钠饮食和水果也有技巧。

#### 杂粮:适当杂粮代替精白米



对于糖友来说,主食是影响能量摄入及餐后血糖控制的最重要因素。杂粮较精制谷物含有更多的膳食纤维、B族维生素、植物化学物质及较低的血糖指数,因此,建议糖友吃杂粮占主食摄入量的1/3。

不过提醒糖友,并不是所有粗粮都适合糖友吃,比如同样属于粗粮的大黄米、糯米饭、糯米等黏性粮食品种,餐后血糖都是非常高的,甚至比白米白面更高。相同的食材用不同的方法烹调,其升糖能力也有大大的差别。比如淀粉含量较多的食材,加工成熟后,易糊化,蒸煮时间越长,越软烂,越容易消化吸收,升糖速度越快,越不适合糖尿病患者。

#### 高钠饮食:“隐形盐”易被忽视

高盐饮食会增加糖尿病发病风险,糖友要注意降低食盐用量,每日不宜超过6g。同时,还要注意限制酱油、蚝油、黄酱、辣椒酱、番茄酱、鸡精、味精、腌肉、腐乳、韭菜花等食物摄入,这些都是“隐形盐”最常见的藏身之所。

当然,限盐也能做出美味。改变用盐习惯,将盐末直接撒在菜肴表面,有助于唤起食欲;用酸味强化咸味,使用陈醋、白醋、橘子、番茄等各种酸味食品,减少对咸味的追求。

用蔬菜本身的自然风味,如番茄、洋葱等与味道清淡的食物一起煮;用蒸、炖等烹调方式,保持食物原味;或做汤不放油、盐,适量放些虾皮、紫菜提鲜。

水果:两餐之间适量吃

研究显示,低GI水果摄入与糖化血红蛋白水平呈显著负相关,因此糖友可选择GI较低的水果,在两餐中间或运动前后吃水果,每次食用水果的数量不超过200g,同时应减少25克主食以使每日摄入的总热量保持不变。

并不是所有水果都适合糖友吃,应选择低GI水果,如苹果、梨、桃、柚、橙子、猕猴桃、草莓、樱桃等;不宜选用每100克水果中含糖量高于20克的水果,如红枣、红果,特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干等干果及果脯。

糖友在刚进食水果,或进食水果的品种和/或量有变化时,都要监测空腹血糖和餐后2小时血糖,然后根据血糖情况决定吃或不吃,或量的增减。

(源自人民网)



## 涨知识

### 防秋燥喝点石榴汁



嫌石榴吃起来麻烦,可直接榨汁喝。这种营养丰富的水果还有润燥、防治咽燥的作用。

石榴剥起来比较费劲,跟大家分享一个小方法。用小刀在石榴顶部大约五分之一处横着割圈,石榴皮一般比较薄,不要割得太深。顺着刀痕,将石榴顶部的小盖完整地剥开,里面的石榴籽每个都完好无损,晶莹剔透。石榴的横切面里有一道一道的薄膜,顺着薄膜用水果刀竖着在石榴皮上划一下,顺着划痕轻轻一掰,石榴就被轻松地剥开了。

将石榴籽取出,放入搅拌机内,加清水没过石榴籽,打成汁。搅打完后过筛,就可以喝到纯正的石榴汁了,可调入少量蜂蜜增加甜度,喝起来酸酸甜甜,可以搭配早餐一起饮用。另外,也可和苹果、梨等一起打汁。

(源自人民网)

### 欧洲15年、47.6万人研究结果表明

### 多吃鱼,肠癌风险低



多吃鱼的健康益处又增添了一条:预防肠癌。根据一项国际联合研究,坚持多吃鱼能显著降低罹患肠癌的几率。

该研究由法国国际癌症研究署领导开展,欧洲40家研究机构参与,报告发表在美国期刊《临床胃肠病学与肝脏病学》上。这是一项大规模队列研究,研究人员在15年间对欧洲47.6万人进行了跟踪研究,使用的是欧洲癌症与营养前瞻性调查的数据,创下了同类研究的纪录。主要结果发现,常年多吃鱼的人患肠癌的风险,比少吃或不吃者少12%。该研究还发现,食用少脂鱼类和多脂鱼类都与结肠直肠癌风险下降有关,不过多摄入多脂鱼类关联更为明显,而在有壳水生动物中则未发现类似联系。

世界癌症研究基金会研究资金负责人安娜·迪亚斯·丰特博士说:“这项大型研究提供了新科学证据,表明多吃鱼能够降低患肠癌的风险,其原因尚不完全清楚,不过有说法表示,某些几乎只存在于鱼类的特定脂肪酸,比如欧米伽3,能发挥抗炎功效,从而起到了保护作用。”

根据该最新发现,研究人员建议每周吃两份鱼以降低肠癌风险,其中至少一份是多脂鱼,如三文鱼或鲑鱼。此外,有研究表明,吃鲱鱼、鲑鱼、鳕鱼等多脂鱼类还可降低心脏病风险,预防大脑退化。

(源自人民网)

### 血压低多喝水



都知道血压高要少吃盐,可是对于血压低的人,饮食上要注意什么呢?

北京友谊医院营养科营养师石正莉认为,低血压的原因有很多,建议先到医院查明病因,配合治疗方案的同时,患者可以在营养师的指导下,通过改变饮食避免低血压发生:第一,保证饮水量充足,每天目标摄入量为1.5-3升;第二,适当增加钠和咖啡因的摄入,比如适量喝咖啡和茶;第三,限制或不摄入酒精。此外,血压低的人还要避免一次性大量进食,遵循少吃多餐原则,且餐后不要立即运动或突然站立,以免加重不适。

(源自人民网)

## 医学前沿