

煞费苦心挑选健康食材不如使用健康烹饪方式

不良的炒菜习惯不仅引发肥胖、高血脂、动脉硬化,还是肺癌、食管癌以及肠癌等疾病的诱因之一。想要这些疾病绕道,应从改变烹饪方式开始。除了炒菜时少油,还有哪些健康烹饪建议呢?

热锅冷油更健康 所谓热锅冷油,就是先把锅烧热,再倒油,这时就可以炒菜了。

炒菜后刷锅再炒 当附着油脂和食物残渣的油锅被二次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物,因此,炒完菜后一定要清洗锅具后再使用。

平底锅炒菜省油 根据《2016 年中国居民膳食指南》建议,每人每天烹调油的摄入量为 25 克~30 克。据调

查,家用圆底锅煎一次荷包蛋的用油量为 30 克,而用平底锅,只需要 5 克油。因此,用平底锅烹饪食物能帮助我们减少食用油的摄入量。

炒菜出锅时放盐 菜熟七八成时再放盐,或菜出锅前再放盐。太早放盐会导致蔬菜中的汁液流出过多,不仅造成营养素的损失,而且还会让菜肴塌焉,影响口感;肉类放盐太早,则会让蛋白质过早凝固,不仅难消化,汤汁的鲜味也渗不进去。

油炸别用不粘锅 一般的不粘锅表面有聚四氟乙烯涂层,若炒锅温度超过 300℃,容易导致涂层中的有害成分分解,不利于人体健康。

油烟机要先开后关 油烟机排出

废气需要时间,不要等到厨房油烟四起才想起开油烟机,一定要在开火前,就把抽油烟机打开,炒完菜后要等 3 到 5 分钟后再关闭油烟机,有助于完全吸走有害物质。

有些菜炒完焖下更健康 一些蔬菜经过反复翻炒,营养损失就越多。因此,炒菜时应加盖锅盖。建议用“焖”的方式,不仅有助于减少油的用量,还可以缩短烹饪时间,让食物熟得更快。

别再使用“二次油”炒菜 多次重复使用的油可能会有残留的致癌物,因此,食物油最好只用一次,在控制好油温的情况下,最多使用 2~3 次。

快出锅再放酱油 含有谷氨酸钠的味极鲜等酱油,应该快出锅的时候再

放。用酱油炖煮食物没问题,但高温油炸要尽量少用酱油。而且酱油含钠量也较高,用酱油要注意减少食用盐量。

炒菜时加点淀粉保护维生素 C 蔬菜煮 3 分钟,其中维生素 C 损失 5%,10 分钟达 30%。炒菜时尽量做到急火快炒,烹调时可以加少量淀粉,可有效保护维生素 C。可以加点醋,因为醋可避免蔬菜中维生素 C 的丢失。

铁锅炒菜补铁少 铁锅溶出的铁元素为非血红素铁,能被人体吸收的比例并不高,即便是长期使用铁锅,也达不到很好的补铁效果。日常动物肝脏、各种瘦肉、蛋、奶及各种豆制品等高蛋白食品,都具有很好的补铁功效。

那漾

如何改善“乌龟脖”

我们经常会遇到一种体态,那就是“乌龟脖”。所谓“乌龟脖”,就是脖子长长地伸出去,然后抬头,形似乌龟的脖子,所以被称之为“乌龟脖”。

形成“乌龟脖”原因主要有:经常低头玩手机或者长时间用电脑;睡觉枕头太高;日常生活中缺少背部的力量训练,导致肌力不平衡等等。

“乌龟脖”可以引发颈椎病、肩颈疼痛、颈椎曲度变直甚至颈椎反弓,继而引发头部供血不足,导致头晕恶心、偏头痛、视力减退,记忆力差等一系列问题,可以说危害特别大。

如何改善“乌龟脖”呢?给大家推荐 4 个简单易学的动作,可以有效改善“乌龟脖”,同时对治疗颈椎病、缓解

疼痛有着明显的作用。

动作 1: 站立,将一只手放在下巴上;呼气,收下巴向后,使脖子向后侧延展;吸气,还原,重复练习 15~20 次。

动作 2: 将一个小球放在墙面上,头前额抵住小球,注意头颈中立位;脊柱向上延展,使用身体 20%~30% 的力量与小球对抗,保持 20~30 秒,重复练习 5~8 组。

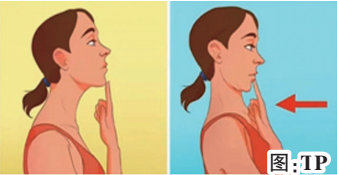


图:TP



图:TP

动作 3: 动态练习,依然使用身体 20%~30% 的力量抵住小球,使用脖子的力量,先将小球向下滚动,然后还原中立位,再向上滚动,注意要缓慢而



图:TP



图:TP

有控制的练习,上下滚动 15~20 组。

动作 4: 站立,保持头颈脊柱中立位;呼气,双肩下沉向后打开,身体后侧的肩胛骨相互靠拢,重复练习 15~20 次。

复旦大学附属中山医院



图:TP

血压控制住后,还需要服药吗?

一般人群在家测量血压时,建议使用臂式电子血压计,只要每隔一两年到维修点进行校验,还是很可靠的。

若发现血压未在正常值时,切忌滥用药物或自行增减原用药量。

常见的降压药其自身各有利弊:利尿剂是通过减少血液容量达到降压目的,但有可能引起血液中的电解质紊乱。倍他乐克,降压效果平缓,同时对改善心功能也有帮助,但是不可避免减慢心跳频率,服药后需要监测心率。

血管紧张素转化酶抑制剂,这一类药物的名字后面都带个“普利”,诸如卡托普利、依那普利、贝那普利等,它们的降压效果明显,且有助于提升心功能,但有些病人服用之后干咳不止,无法耐受。

血管紧张素 II 受体阻滞剂,它们的共同后缀是“沙坦”,跟“普利”,大致是堂兄弟关系,但副作用相对不明显,常用的有氯沙坦、缬沙坦、替米沙坦、坎地沙坦等。钙通道阻滞剂的应用相当普遍,如硝苯地平、氨氯地平,各有所长,降压安全持久,但会引起各种无伤大雅的不适,譬如面部潮红、脚踝水肿、牙龈增生等。

服用降压药疗效不好,最佳方法是遵医嘱,联合其他降压药,不同种类优势互补,扬长避短,达到一加一大于二的目的。

复旦大学附属中山医院



图:TP

“夜里磨牙,肚里虫爬” 蛔虫:别赖我!

小孩子睡觉磨牙,就一定是肚子里有蛔虫吗?孩子感染了蛔虫,会导致其夜间磨牙的原因是:蛔虫在孩子睡着以后会在肠道里活动,并且分泌多种毒素,刺激孩子的大脑皮层,使得孩子出现咀嚼痉挛,即磨牙。

其实,孩子磨牙不仅在晚上,白天也有,只不过夜深人静时磨牙声音更容易引起人注意而已。但是,如果是因为这个原因就把蛔虫与磨牙画上等号,那实属不智。

夜里磨牙还可能是因为体内缺乏微

量元素,牙齿排列不齐,精神过于亢奋和激动,或疲劳,或受了惊吓,或睡前吃得过饱,胃肠道疾病,内分泌紊乱也可导致磨牙。还有心理因素也会造成孩子磨牙。因此,若发现孩子有磨牙现象,应综合分析原因,如:牙齿咬合不正、咬合干扰,以及孩子精神压力过大、患有消化系统疾病、过敏等。

总之,发生磨牙,应遵医嘱,接受科学治疗,切忌盲目滥用驱虫类药物。

顾沈兵

手指麻木,谨防腕管综合征

由于现代人的生活方式急剧改变,愈来愈多的人每天长时间接触、使用电脑,重复着在键盘上打字和移动鼠标,腕关节因长期密集、反复和过度地活动,这种病症也迅速成为一种日渐普遍的现代文明病——“鼠标手”,也就是腕管综合征。

腕管综合征又称正中神经挤压症,是由于正中神经在腕管处受到卡压而引起的一系列症状和体征,患者常因为手麻这一症状而误以为是颈椎病。

那么,如何预防腕管综合征呢?

尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态,使用鼠标或键盘时,每工作一小时就要起身活动肢体,做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

使用电脑时,电脑桌上的键盘和鼠标的高度,最好低于坐着时的肘部高度,这样有利于减少操作电脑时对手腕的腱鞘等部位的损伤。

使用鼠标时,手臂不要悬空,以减轻手腕的压力,移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做,减少手腕受力。

不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键,用力轻松适中为好。

鼠标最好选用弧度大、接触面宽的。

使用鼠标时配合使用“鼠标腕垫”垫在手腕处。

上海市第六人民医院

一个公式预测冠心病风险

冠心病,主要包括心肌梗死和心绞痛两大类,其中,因急性心肌梗死导致的心脏性猝死,已占猝死总数的 90% 以上。现代医学研究发现,“坏胆固醇”水平过高和冠心病关系密切,但该指标处于“正常范围”,也不代表不会得冠心病。如果能提前控制好坏胆固醇水平,那就大大降低得冠心病的可能性。

血脂异常与否,主要看四项指标:总胆固醇、“好胆固醇”(高密度脂

蛋白胆固醇)、“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)和甘油三酯。其中,“坏胆固醇”是形成动脉粥样斑块的原料,斑块又是发生心肌梗死、脑梗的基础。那么,如何降低胆固醇呢?

减少饮食摄入

饮食方面要限制食盐摄入量,少吃腌制食物、油炸食品等,多吃新鲜果蔬。

减少胆固醇合成

对普通人来说,增加运动、保持饮食均衡、作息规律是控制胆固醇水平最有效的办法。对于已患有高胆固醇血症的人,则需要额外用药。“他汀”是降胆固醇的首选药物,如果吃一片效果不好,切忌自行加量,应在医生指导下,联合使用其他类型的降胆固醇药物。

定期体检

建议 20 岁以上的成年人,至少每 5 年测一次空腹血脂;具有危险因素者,如男性超过 45 岁、女性绝经后、吸烟、肥胖、有家族史者,应每半年到一年检测一次;缺血性心血管疾病等高危人群,应每 3~6 个月测一次血脂。控制血脂的同时,应该注意血压、血糖、尿酸等心血管危险因素的协同控制。

复旦大学附属中山医院 赵刚