

# 土豆作主食 好处让你意想不到

土豆,也叫马铃薯,在国内我们常用它做菜。如土豆炖牛腩、炆炒土豆丝、干锅土豆片、地三鲜、香煎孜然小土豆都是我们家菜里的常客。你知道吗,如果将土豆作为主食,好处也相当多。

**土豆十分耐饿** 食用100克新鲜的土豆,就能产生76千卡的能量,且食用后有很好的饱腹感。

**蛋白质含量高** 土豆的蛋白质含量高,且拥有人体必需的氨基酸比较

多,特别是富含谷类缺少的赖氨酸。

**含有较全面的营养素** 土豆中含有包括胡萝卜素、维生素A、维生素C及B族维生素。500克土豆的矿物质营养价值大约相当于1750克的苹果。

**土豆是优良的减肥食品** 土豆的脂肪含量很低,含水量又比其他主食要大,而且它的饱腹感较强,所以如果用土豆来代替部分粮食的话,能达到一定的减肥效果。

**吃完后人体血糖不会飙升** 土豆还有很神奇的药用价值,比如对糖尿病患者比较有利,因为土豆中的淀粉在体内吸收缓慢,不会导致血糖过快上升。

**有益于心脑血管** 土豆的钾含量很高,能够排除体内多余的钠,有助于降低血压,对心脑血管健康十分有益。

**可以促进肠蠕动** 土豆中膳食纤维含量在根茎类蔬菜中属于比较高的,常吃可促进胃肠蠕动,且膳食纤维有助于

降低罹患结肠癌和心脏病的风险。

**能缓解胃溃疡** 土豆是属于碱性的食物,胃溃疡的患者平时吃一些碱性的食物,能够中和胃酸、缓解一些腹部不舒服的症状。

**能缓解大便不畅** 中医认为土豆性平、味甘、无毒,能健脾和胃、益气调中、缓急止痛,通利大便。对脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅的患者效果显著。 农初



图 IC

## 预防胃癌 坚持做好三件事

近年来,胃癌发病率逐渐提升。想要远离胃癌,生活中务必做好三件事。

**就餐要规律** 俗话说,早吃好,午吃饱,晚吃少,才会对身体好。在生活中切记不要暴饮暴食,饥一顿饱一顿。一定要保持三餐规律,胃才能健康。

**科学搭配食物** 少吃辛辣油腻油炸食物,多吃蔬菜水果粗粮等食物。粗粮由于没有过多的成分,更容易消化,蔬菜水果中的维生素以及营养物质也较多。

**坚持适量运动** 坚持做有氧运动,比如打太极、做瑜伽、慢跑等都可以增强肠胃蠕动,使食物在胃部能够及时消化,不影响新陈代谢,不形成杂质堆积,有利于胃部健康。 徐璐敏

## 尿酸升高,该与肉类、糖分“分手”吗?

经常会有一些患者咨询:“尿酸升高,是否就再也吃不了肉了?”其实,这个问题需要分类回答。

尿酸升高,医学上的名词叫作高尿酸血症,是一种代谢性疾病。久坐的人、高糖高嘌呤饮食爱好者、肥胖症患者均属于高危人群。

与很多人的认知相同,医生并不建议高尿酸血症患者食用高嘌呤的食物,如猪肝、腰子等动物内脏以及骨

髓、肉汤、红肉(猪、羊、牛)等。海鲜中黄花鱼、带鱼、鳗鱼、沙丁鱼、鱼卵、贝壳类嘌呤含量也较高,也应禁食。

不过,高尿酸血症患者并不是完全不能吃肉,可适当进食鸡鸭等白肉,但是要控制摄入量,烹饪方式避免浓油赤酱,可选择清蒸、水煮等。

值得注意的是,果糖会导致体内尿酸生成增加、排泄减少,因此要少吃果糖含量高的食物,比如各种甜饮

料、蜂蜜、高果糖水果、烘焙糕点等。

建议高尿酸血症患者可以多吃碱性食物和低嘌呤食物,如新鲜绿叶菜、豆类及豆制品、鸡蛋、低脂或脱脂牛奶等。

同时,建议每日饮水量最好在2500~3000毫升,以保证每天有2000毫升以上的尿量,能够加快排出体内的尿酸。

同济大学附属第十人民医院肾脏内科 程佳芬(主治医师)

## 大脑与胃肠之间有条「情绪专线」

追剧时,被反派角色“气得胃疼”;辅导孩子功课,刚教完第一道题就“气饱了”;有人一旦生气或紧张,就打嗝、胃痉挛。似乎负面情绪和胃疼之间有着“暧昧”的联系,这是巧合还是必然?

大脑与胃肠之间有条“情绪专线”。胃的“本职工作”是消化,但胃肠是最容易受情绪影响的器官之一,被称作“人体的第二大脑”。胃肠和情绪二者如何产生联系?这要从“脑-肠轴”这条连接胃肠和大脑的“情绪专线”说起。

简单地说,“脑-肠”轴中的肠,指的是肠神经系统;脑,指的是脑神经系统,即中枢神经系统,这两个神经系统时时刻刻都在进行信息交流,它们共同组成的信息交流系统,就叫“脑-肠轴”。

可以把“脑-肠轴”理解为将大脑和胃肠连接在一起的神经化学通道。这个通道是双向的,这就意味着大脑和胃肠可以互相影响,当二者工作不协调,或其中一方出现问题时,就会导致“脑-肠轴”失衡,从而带来健康问题。 彩花

## 预防老年痴呆,坚持这样做

国际权威医学期刊《柳叶刀》有文章指出:全球超过三分之一的痴呆症可通过干预危险因素的方法得到预防。老年人在日常生活中做到以下几点可能对预防老年痴呆有帮助:

**保持对事物的兴趣和好奇心,持续学习** 老年人经常进行脑力活动有助于增强大脑的功能,使大脑灵活,防止精神退化。老年人可以通过阅读书报、帮助孩子做家庭作业等方式增加脑力活动,也可以积极参加一些社会活动(如

生日聚会、集体度假旅游等),有利于与同伴多交流,减少孤独感。

**合理控制好血压、血脂和血糖** 高血压、高胆固醇血症、II型糖尿病均会使痴呆的风险大大增加。因此,老年人积极通过调整饮食结构、运动或药物来控制血压、血脂和血糖,将有利于预防老年痴呆的发生。

**养成合理健康的生活方式** 研究表明,通过健康的生活方式干预,可以降低老年痴呆的发病率。老年人应该



图 IC

避免吸烟和过度饮酒,要有健康的膳食,多吃水果蔬菜和鱼类,少吃红肉,避免摄入过量盐和动物脂肪。 杨玲

## 千家药方

**治脚癣验方** 桐树花盛开时,将落下来的桐树花收集起来,每次抓一小把放在洗脚盆内,倒入开水,待温度适宜时泡脚,每天1~2次,一般3~5天后,脚趾间的水泡和脚痒可消失。如果采集的桐树花较多,也可将其晒干后再用,有同样的治疗效果。

**治牙痛验方** 仙人掌适量,细辛(研细末)1~3克。将仙人掌捣碎取汁与细辛末一起调成糊状,涂搽于牙痛处,一般用药一次,疼痛即可消失。如牙龈红肿热痛明显者,还可用连翘、金银花各15克,黄柏10克,煎水早晚分服。 李晓

“医联体的主要任务是强化社区服务能力,使疾病预防关口前移、重心下移,推动慢病管理精细化、一体化发展。”8月14日,在静安区“五床联动”介绍会上,静安区北部医联体牵头单位、市北医院院长陈俊峰介绍说,“为了疏通上下联动的就医通道,构建优质高效的分级诊疗体系,让居民就近享受优质、便捷、连续的医疗服务,静安区北部医联体,在有效联动上下足了功夫。”

一群纯真可爱的“小小急救员”,一支有爱有才的志愿服务团队,12场别开生面的互动课堂,一段收获满满的爱心暑托班时光让孩子们这个假期过得开心又安心。

7月19日至8月3日,宝山区医疗急救中心“救”在身党建品牌志愿服务团队对宝山区罗泾镇、庙行镇、淞南镇、高境镇、张庙街道5个街镇的爱心暑托班,开展了12场校园急救知识技能培训,参与培训学员480余人次。

培训前,志愿者们团队成员认真备课,积极谋划,为提高小学员们的学习积极性,特意为同学们精心准备了小礼物。

## “五床联动”模式让居民看病受益

据悉,上海市静安区市北医院地处人口密集的彭浦地区,主要承担着辖区内近60万人的医疗服务。以前,彭浦新村区域一直没有康复专科,更缺少康复病床,许多因病造成偏瘫、失语甚至失能的患者,迫切希望在家门口就能获得康复服务。

市北医院老年康复科主任舒锦介绍,医院参加了静安区在全国首创的“五床联动”居家和社区整合性照护服务模式,通过服务转介、信息互通、资源共享等方法,让社区居民看病受益。她说,所谓“五床联动”模式是指“作为医疗治疗病床,我院参加了静安区在

全国首创的家庭养老床位、养老机构床位、家庭病床、医疗病床和安宁疗护病床‘五床’之间的服务转介、信息互通、资源共享,形成相互可接续的联动模式”,目的是通过“有效联动”,让居民就近享受优质、便捷、连续的医疗服务。 通讯员 喻文龙

## 缤纷暑假“救”你最棒

宝山区医疗急救中心积极开展校园急救知识培训

培训课上,志愿者们以理论讲授、技能演示、实操练习相结合的方式就心肺复苏术的实施、气道梗阻的解除、校园常见意外伤害的紧急处置等多个方面展开培训。为了提高授课的趣味性,团队成员不断积极展开互动,小学员们个个精神抖擞,踊跃发言,同时争先恐后地上台参与实操练习。小学员们纷纷对培训内容的实用性和趣味性给予了高度肯定。

培训结束后,志愿者团队对小学生

开展心肺复苏知、信、行现状调查,充分了解了小学生自救互救意识、施救意愿等方面的情况,同时收集了对本次急救知识及技能培训的意见和建议,为今后更好地开展校园急救技能培训、制定有针对性的培训教学方案提供了可靠依据。

学生作为未来社会发展的主体力量,既是“健康中国”战略的实践者,又是最好的传播者,对学生普及急救知识技能,不仅能提高学生应对校园和家庭突发事件的能力,还能通过链状



效应扩大心肺复苏知识的普及范围及影响力,培养和增强青少年见义勇为、积极施救、珍爱生命的高尚品质。

未来,中心“救”在身边”志愿服务党建品牌将持续推动急救知识技能培训进校园,让更多的学员亲身体验学习提高自救、互救能力收获一个充实的假期!

