

苏打饼干、猴头菇饼干 这些“养胃饼干”真有用吗?

随着肠胃疾病越来越普遍和年轻化,市场上推出了一些打着具有“养胃”功能旗号的饼干,那么,这些饼干真的有保健功能吗?

苏打饼干

苏打饼干可以养胃的说法来源于其中含有碱性的碳酸氢钠,理论上可以中和胃酸,缓解因胃酸分泌过多而产生的“烧心”等症状。

实际上,苏打饼干中和胃酸的作用并不显著,与馒头、面包差不多,甚至还不如烤过的馒头片和面包片,因为淀粉经烤制后形成的糊化层,中和胃酸、抑制胃酸分泌的作用更显著。

更重要的是,口感酥脆的苏打饼干中添加的油脂量相当可观,大部分产品的脂肪含量都在30%以上。

此外,苏打饼干除了含碳酸氢钠,还加入了适量盐,钠含量很高。

如果将其当作“养胃”饼干而经常吃、大量

吃,可能造成脂肪、钠盐摄入量超标。

猴头菇饼干

有些“养胃”饼干含有一些具有“养胃”功效的中药或药食两用食材,最常见的是猴头菇饼干。

猴头菇(又名猴头菇)是一种药食两用的真菌类食材。现代医学也证实,从猴头菇中提取的某些成分可改善肠胃道炎症,经常食用猴头菇对于胃炎和胃溃疡的恢复有一定帮助。

不过,猴头菇饼干是否仍具有上述作用,就要打个问号了。

首先,这类饼干中猴头菇的含量层次不齐。

其次,在制作过程中,猴头菇的功效成分有多少可以保留、是否具有生物活性等,尚无证据证实。

第三,为保证口味和口感、延长保存期,这类饼干需要添加脂肪、糖、食用香精、防腐剂等,经常摄入这些添加剂,反而不利于健康。

猴头菇饼干中,猴头菇的添加量不明确,糖



图:IC

和脂肪含量很高,能量也很高。因此,常吃这类饼干,不仅难以养胃,还存在诸多健康隐患。

抵抗饥饿的“养胃”饼干

有些“养胃”饼干宣称,饥饿时体会大量分泌胃酸,吃些饼干可以预防胃黏膜损伤,从而起到养胃作用。

这种宣传实际上是偷换概念,只要进食就可以中和胃酸、缓解饥饿,谈不上“养胃”。

与其选择这种价格不便宜、营养成分平平无奇的饼干,不如选择水果、坚果、水煮蛋等天然食物,它们富含膳食纤维,能帮助消化吸收。

据《生命时报》

脐带绕颈莫惊慌

“脐带绕颈”属于产科医生被高频问到的问题,其实,大多数的脐带绕颈并不危险,不必过度紧张。

一般来说,脐带绕颈1~2周,不会对宝宝造成明显影响。但是当脐带绕得比较紧、缠绕圈数比较多时,就需要留心了。因为脐带可能会因此受压,导致血流量变小,从而影响到宝宝的氧气和营养的提供,对宝宝健康和母亲分娩造成一定的影响,严重者可能造成胎儿窘迫。

由于脐带绕颈现象十分普遍,而在孕期,准妈妈的自我监测和正常的孕期监测其实差不了太多。主要就是数好胎动,定期产检。事实上,宝宝在妈妈子宫里一直在做运动,或许前一天还是脐带绕颈一周,过一天脐带就绕出来了,也可能绕得更厉害了。

临床上,脐带绕颈的宝宝顺利分娩十分常见。脐带绕了4~5圈,顺利进行分娩的情况屡见不鲜。但是,脐带缠绕圈数越多,产程中发生胎窘、胎头下降受阻、羊水污染的概率就越大。事实上,胎儿若绕颈3周以内,只要孕妇加强自我监护,还是可以选择顺产的。

上海市第一妇婴保健院产科 花晓琳

吴孟超:“不费钱”的养生秘诀

吴孟超是我国著名的肝胆外科专家,他在90多岁高龄的时候,依旧耳聪目明、步履轻盈,且数十年如一日“奋战”在的手术台上。说起他的养生秘诀,答曰三个字:“不费钱”。

吴老的早饭比较简单,而且基本固定不变,大多是牛奶鸡蛋泡饼干,吴老解释说:“牛奶鸡蛋泡饼干就是煮牛奶的时候打一个鸡蛋进

去,然后泡进去几块饼干。”

他从来不吃什么补品,在外应酬时连鱼翅鲍鱼这些所谓的“硬菜”也基本不动,只吃些清淡的蔬菜或者鱼虾。他从不喝饮料,每天在办公室只喝点淡淡的绿茶。

吴老有一套独特的手保健操,一有空就做,以保持手的灵活。谈话时,他的双手常拢住茶杯,不停地转动着,他说这样可以活泛手指。



图:IC

不少人吃完火锅后习惯喝些汤,殊不知,这种做法对身体有害

素C。火锅中的亚硝酸盐会随着烧煮时间的延长而增加,究其原因,

涮火锅 别喝汤

无益。这是因为火锅的持续高温不仅让食物的营养物质大打折扣,而且产生的亚硝酸盐越多,还会破坏具有抑制亚硝胺生成作用的维生

主要是由于随着时间的延长,食物中溶解性非常好的亚硝酸盐被溶出所致。

此外,吃火锅的时间过长,会使人体不停地分泌胃液、胆汁、胰液等消化液,腺体得不到正常的休息,导致肠胃功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重者会患上慢性胃肠炎和胰腺炎等疾病。

王艳辉

王小衡

卧室里的“健康风险”

看着很干净的卧室,却成为一些细菌和病毒的温床,反而可能是家里最脏的地方。如果清洁不到位,患肺炎、心肌炎的风险就可能会攀升。

卧室中最多的细菌——支原体 支原体是一种比细菌小、又比病毒大的微小微生物。支原体感染很有可能导致肺炎等呼吸道疾病,并且还可能引起心肌炎、肝炎、关节炎、肾炎等疾病。更可怕的是,支原体还可以通过飞沫传播,感染他人的可能性也很大,采取预防措施尤为重要。

能存活很多天的病毒——轮状病毒 轮状病毒可以在卧室中存活多天,它会导致腹泻,严重时可能发生致命性胃肠炎、脱水 and 电解质失调等问题。

比较难清除的细菌——葡萄球菌 金黄色葡萄球菌非常容易繁殖,却很难清除。它可以造成肺炎、胸膜炎、心内膜炎等疾病。

日常生活中一定要定期清洁枕头、床单被罩、门把手、窗帘等纺织物,减少上述病菌对我们的危害。 亚运

选配助听器 事先要“三查”

听力减退对老人的生活质量、认知功能、情绪及行为都有不利影响,时间长了还会出现心理障碍,不愿意与人交流,因此及时治疗 and 佩戴助听器很有必要。配助听器的时候,记得“三查”。

耳道检查:查看耳道大小、走向,判断是否存在由疾病问题导致的听力受损。一般会检查耳道中是否存在耵聍栓塞或异物、是否有炎症和分泌物等异常症状。如果有病症需要先治疗,有可能耳道问题解决了,听力也会恢复。如果没有炎症,也能成为后续诊断的基础。

听力检查:检测患者的听力损失。临床上,听力损失分为轻度、中度、重度、极重度,其中,轻度不需要佩戴助听器,而中度及以上听力损失的患者,需要佩戴助听器。

助听器调试复查:首次配完助听器并非一劳永逸,经过专业的验配后往往需要1~3个月的调试阶段。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 邵俊

接种疫苗后,为何需要留观30分钟

在预防接种门诊,无论是儿童还是大人,在接种完疫苗后,医生都会提醒一句需要在留观室观察30分钟,这是为什么呢?

我们接种的疫苗经过了灭活或者减毒处理,除了本身成分以外,疫苗中也会加入一些佐剂来维持其稳定性。接种疫苗之后,由于存在个体差异,极少数人会出现不同程度的反应,其中过敏性休克等严重的急性反应,一般会发生在接种后的半个小时内,处理不及时会危及生命。

所以,留观30分钟的目的就是万一出现紧急情况,医生可以快速进行救治,不会耽误最佳的治疗时间。不过,出现以上情况的概率也是极低的,大家不需要过于担心。

金山区疾病预防控制中心供稿

缓解身体僵硬
首选跳跃运动

脖子一转就咔咔响、做幅度大的动作会闪到腰、一天久坐腰酸背痛,以上表现都说明你的筋膜正在老化。

筋膜为肌肉周围的结缔组织,是机体重要组成的部分。健康的筋膜富有弹性和强度,可承受相当程度的压力和牵张力,从而为肌肉提供保护和支撑。如果身体持续保持同一姿势,筋膜长时间缺乏锻炼,就会变得僵硬,和长久不锻炼的肌肉一样会发生萎缩退化,产生周身疼痛不适。

跳跃可增强筋膜反应能力,对肌肉和关节起缓冲作用。推荐两个跳跃运动,可以帮助锻炼筋膜。

跳绳 双手握住跳绳两端把手,小臂平行于地面。手腕摇绳,双脚脚尖和前脚掌发力,起跳落地,跳离地面的高度以刚好能使绳子通过为宜。30秒为一组,共完成3组。

滑冰式跳跃 站直后双脚分开至与肩同宽,抬起右脚使身体呈左脚单脚站立状态。然后向右边水平跳跃,右脚着地的同时左脚抬起,落地后变成右脚单脚站立,再往左边水平跳跃,不断重复动作。30秒为一组,共完成3组。

上海体育大学运动人体科学学院 苏浩教授

健康牙齿带点“黄”

你是不是希望拥有一口洁白的牙齿?其实,健康的牙齿是略带黄色的。

我们的牙齿表面覆盖着一层牙釉质,主要由95%~97%含钙和磷的的无机物构成,呈透明或半透明状态,钙化程度越高,牙釉质越透明。

牙齿的颜色与牙釉质的钙化程度有关,而牙本质呈淡黄色,当牙釉质钙化完全时,牙本质就会显现出来,因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。反之,当牙釉质钙化程度越低,透明度越低,就会呈现为不正常的白色或乳白色。 董梁

进补御寒羊肉汤

在二十四节气中,小寒、大寒是最后两个节气,也是一年中最寒冷的时候。饮食上,除了保证能量的充足摄入外,适量吃些羊肉有御寒的功效。推荐一款当归生姜羊肉汤,可以一试。

选取当归20克,生姜30克,羊肉500克,黄酒、调料适量。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加入清水、黄酒,旺火烧沸后撇去浮沫。之后改用小火炖至羊肉熟烂,即可加入食盐等调味品食用。

国家公共营养师 宁继艳



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办