



人体矿物质不足,产热效率大打折扣

为什么缺少矿物质会怕冷呢? 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任马莉博士解释, 矿物质虽然本身不会产生能量,但在机体代谢过程中起着重要的作用,能促进能量代谢,促进能量的释放,而女性怕冷大多与贫血有关。

据了解, 人体的热量来源于营养物质的氧化过程,在这一过程中最需要的是氧。而人体内的“氧气搬运工”是含铁血红蛋白。假如缺了铁, 血红蛋白就像饿着肚子的人一样无力运氧,体内所产生的热量供不应求,人体自然会畏寒怕冷。此外,当钙摄取不足的时候,脂肪合成会相应增加,可致产热能力下降,也会妨碍抗寒能力。

马莉对此建议,可以多吃富含铁、钙的食物,提高机体御寒能力。“需要指出的是,菠菜并不是补铁佳品,因为菠菜中的铁元素吸收利用率很低,因此牛、羊肉等红肉类及肝脏才是补铁的更好来源。而奶及奶制品、大豆及大豆制品、芝麻、虾皮等都是含钙丰富的食物。”

腊八蒜虽能抗癌,并非人人皆宜

泡腊八蒜是北方,尤其是华北地区的一个习俗。顾名思义,就是在阴历腊月初八这天来泡制蒜。上海交通大学医学院附属第九人民医院中医科主任游捷主任医师说道:“每到冬天,吃蒜和吃姜是门诊患者最为关心的话题。”

据介绍,浸泡的腊八蒜能起到抗癌作用。大蒜中的硫化物成分具有能够消除强致癌物的作用,诱导肝细胞脱毒酶的活性,减少肝脏对亚硝胺的代谢,阻断亚硝胺致癌物的合成并抑制肿瘤的生长,减少癌症的发生率。但游

每到冬天手脚冰凉? 或是缺钙缺铁惹的祸!

◆ 吴瑞莲

你是否每到冬天就觉得浑身发冷? 即使帽子、手套、围巾、羽绒服全副武装,也依然无法抵御严寒? 睡觉时即使盖了厚厚的大棉被,可双脚一整晚仍然冰凉不已? 当心! 这很可能是在提醒你缺铁、缺钙了! 日前,在静安区临汾社区举办的第 35 期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,专家表示,铁、钙等矿物质不足是导致怕冷的原因之一,建议市民补充富含钙和铁的食物,如牛羊肉及奶制品,可以起到提高机体的御寒能力的作用。

主任特别强调,腊八蒜虽好,却非人人皆宜,更不能长期大量食用。“能不能吃腊八蒜得根据自身肠胃情况而定,由于腊八蒜本身是由醋泡制,而酸性食物容易引起反酸,有刺激胃酸分泌的作用,因此患有胃溃疡及胃酸分泌过多者不宜食用。”此外,大蒜虽然可以预防肠道传染病,但对于已经患有较严重腹泻者,则应和腊八蒜划清界限,因大蒜会加重对肠黏膜的刺激,进而加重腹泻。

“中医认为,生姜性味辛温,冬季适当吃姜,能够增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,起到促进肠胃蠕动、健胃消食的作用。”游主任特别提醒,也不是所有人都适合吃姜。对于体质偏热的人来说,盲目吃姜反而“火上浇油”,所以一旦吃姜后出现口干、牙痛、喉咙痛等不适,建议少吃,甚至不吃。

冬季宜吃“三冬”

马莉指出,冬季天气寒冷、空气干燥,人们为了保暖,常常衣服穿得很厚或者躲在开空调的房间里,并且习惯进补,喜欢吃油脂多、高热量的食品,但是户外活动较少,容易造成体内积热,如尿黄、便秘、口干、口渴等。她建议,此时可适当吃些冬瓜和冬甘蔗去“火”。

马博士介绍, 冬瓜味甘性凉, 有清热去

火,利水渗湿的功效,冬蔗味甘性寒,可起到清热泻火、生津止渴的作用,而“三冬”中的冬枣营养丰富,富含多种维生素和矿物质,尤其是维生素 C 含量丰富,有“天然维生素丸”之称,有助于增强抵抗力。

游捷主任则建议, 冬季饮食应注重多样化,各类食物要搭配食用,不挑食、不偏食,才能满足身体对各种营养素的需要,从而达到营养均衡的目的。“中医强调‘寒热虚实辨证论治’,所以大家要选择适合自己体质的食物,如果吃了身体不舒服,就说明不适合再吃。”

冬季眼睛易干涩,别盲目“补水”

干燥的冬季,人们除了感觉咽干舌燥、皮肤紧绷外,眼睛也经常又干又涩。不少人便开始滴润眼液、吃蓝莓、眼部按摩……但是上海爱尔眼科医院眼表科赵慧博士表示,在中国,睑板腺功能障碍影响了 60%以上人群的生活质量。睑板腺功能障碍导致的干眼在很大程度上让患者的双眼长期有强烈异物感,而滴眼液无法改善这一症状。

赵慧博士解释,干眼是一种症状非常明显的眼表疾病,患者症状普遍表现为干涩、有异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、视物模糊、视力波动。赵博士指出,干眼的诊治并非一蹴而就的,

需要长期治疗,而且治疗期间病情可能会反复。“因为无论是全身疾病还是环境因素引起的干眼病,都只有去除了病因才能根治。”

事实上, 干眼病患者不能长期使用眼药水。“许多经常使用电脑的上班族,一旦发生眼干、眼涩、疲劳不适的时候,第一时间往往会滴眼药水, 然而过度使用眼药水是人们最容易踏入的误区。”赵博士表示,目前 90%的眼药水中都含有防腐剂,会对眼睛表面的细胞产生损害。她提醒,眼睛出现不适,应前往医院咨询专业医生的意见, 千万不要为了图一时之快,而舍本逐末。

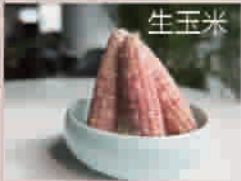
对于眼表“水油不平衡”的患者,赵慧博士建议在确认干眼类型后,采用医学干预消除释放炎症介质的非正常血管。同时加热睑板腺,改善睑板腺内脂质分泌物的流动性,提高泪膜稳定性、眼表质量。



春节的脚步日益临近, 哪些年货不宜多吃? 节日期间顿顿大餐会对健康造成哪些影响?第37期“新民健康周周讲”将教你打好春节“保胃战”。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680 (10:00-17:00)抢号报名!

本活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

崇明本地紫糯玉米



108元/8斤

每周二14:00截单,周三当天件发货,产品需冷冻,或收到后尽快烧煮。

【正宗】山东莱阳梨

180元/盒 (12个) 约8.5斤

大购网为上海地区指定总经销



新民晚报 大购网

订购热线 52927777 (每天8.00-20.00)

团购客户请拨打 021-52927072 价格更优惠

首单立减10元



大购网订阅号

青海特大虫草278元/克

今年的虫草开挖季,大购网特派拥有多年挖草经验的老师傅,前往青海挖虫草,保证虫草质量,现在已经到了进补的绝佳时机,好虫草不容错过。

5克起卖 可上门看货

每1000克约3000条 232元/克

每1000克约4000条 180元/克

每1000克约2500条 278元/克

上海老味道 鲜得束

鲜得束 眉毛都掉了

排骨大礼包: 20块排骨 (每袋5块,共4袋)

大购价: 170元

排骨、春卷大礼包: 10块排骨 (每袋5块,共2袋) 2盒虾仁荠菜春卷(每盒400克,共2盒)

大购价: 141元



每周一下午2点截单,周三发货

和味堂电动修脚器 走路更轻松



父母们年纪大了,总有点脚部不适用美足1号电动修脚器,短短几分钟即可去除脚垫、老茧、厚皮、死皮及厚指甲,一机多用。特殊设计的修磨刀头,通过电动旋转,快速去除老茧、脚垫、厚皮、死皮及打薄厚甲。

“美足1号”修脚器最大的亮点是无需再泡脚,打开直接就可修脚。

超值价只售 298元

美足1号修脚器全国顺丰包邮 (部分偏僻地区除外) 货到付款只收现金,不能刷卡

海味山珍聚宝盆

港式海味大盆菜 988元/份



食材配置: 50-55头吉品干鲍6只;80-100头海参6条;花胶(筒胶)6只;100-110头元贝6只;蚝豉6只;鸭掌6件;土鸡半只(约350克);猪手半只;花菇6只;白灵菇6条;鸡腿菇6条;莲藕12块;配秘制鲍汁200克



扫码首单立减10元