

全谷物究竟该怎么吃

最新的《中国居民膳食指南》强调,食物多样并以谷类为主,特别强调了全谷类、杂豆类,并给出了具体推荐量:每日全谷类和杂豆类50克—150克,薯类50克—100克。所谓“全谷物”就是指结构完整的谷物种子,包括麸/糠、胚乳和胚芽三个部分,没有经过精细加工,保存了谷物最完整的营养特质。

看清谷物食品标签

超市里,标着“全谷物”、“粗粮”的食品颇受欢迎。这类食品号称含有精选谷物,可补充膳食纤维。殊不知,事实并非如此“健康”。

常见的燕麦粥等粗粮速溶饮品,选用的谷物大多属于等级较差、成本较便宜的原料,如碎米或存放比较久的谷物等。它们经过加工、磨粉后营养素很容易流失,靠它来弥补摄取谷物的不足,并不推荐。另外,纯正谷物就算被磨成粉,也应保有原来的麸皮、胚芽比例。选择时,

消费者应看清成分表首位是否有“全麦”、“全谷物”字样。

举例来说,在售的某个全谷物能量棒,其包装上醒目标注“本产品经由12种天然谷物制造而成,不添加防腐剂 and 色素”,在其背面的配料表上标有:糙米、棕榈油、麦芽糊精、白米等。根据国家相关规定,配料表上的成分标注是按照含量依次排列的,可见该款产品成分表前三名中,只有糙米是真正的粗粮。

粗粮饮料也是同样的道理,配料表中通常是“水”排在第一位,然后是白砂糖,粗粮的成分则是比较靠后的。不难判断,这到底是喝的是粗粮还是糖水呢?

常伴高油脂谷物食品

从长远的角度来看,将全谷物作为主食对人体的健康意义是非常重大的。现在提倡健康的饮食是选择营养密度高的食物,而全谷物是最佳的选择之一。

很多全谷物食品的卖点就是富含纤维,殊不知高纤维食品往往伴随的是“多油”,可以发现很多全谷物能量棒里的油脂甚至排在配料表的第二位,说明油脂在整个食物成分的占比非常大。那为什么会这么多油呢?这是因为,很多粗粮或杂豆类中含的主要是不溶性纤维,较粗糙,很多人不喜欢这种“糙”感。所以生产者们为了满足人们对纤维量的需求,同时也为了保证食品的口感出众、粗而不糙,就提高了油脂的含量,起到润滑纤维的作用,因为纤维在吸油后会变软。所以,一般纤维越高的食品,通常脂肪含量也越高。而且,因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色,所以,厂家通常会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油,使它们口感发酥。全谷物食品的营养价值也因此“打折”。

全谷物食品怎么吃

谷物粗粮是否口感欠佳。其实,

巧妙烹饪,谷物粗粮也可以很美味。可以购买未经过加工的豆类、糙米、藜麦等粗杂粮,制做麦饭、豆饭、八宝粥,打五谷豆浆,这样既便宜营养价值又高。

同时,在进食全谷物食品的时候,需注意补水、循序渐进及粗细搭配。谷物的纤维含量高,饮水有利于谷物的消化吸收。对于还未习惯以粗粮为主食的人群不能立刻改变主食,可在日常饮食中逐渐增加全谷物的比重,如煮饭时放入燕麦。

另外,避免过多食用全谷物,否则也会影响消化和吸收,尤其对于老年人而言,食用太多会导致肠道堵塞。有胃病的老年人、胃肠道溃疡患者、炎症性肠病患者等,全谷食物的比例更要控制,不能过高,以免食物太过粗糙导致胃病加重。

上海交通大学医学院附属同仁医院营养科 刘璟

摘自《上海大众卫生报》

健康养生

责任编辑:郭爽

特约编辑:顾政

微博: <http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱: 9773859@qq.com

9773859@qq.com

热线电话: 62791234-308



孩子补锌千万别过量

家长千万要记住,把锌制品当做营养品给婴儿长期大量服用会造成补锌过量,这样会给孩子带来很多危害,如减弱免疫功能,影响铁的利用造成贫血等。家长要重视孩子的饮食,合理的给宝宝补充,这样才能保证孩子的健康,才能让宝宝健康成长。

同时,一定要注意补锌过量会出现恶心、呕吐、腹部疼痛、腹泻、抽搐等症状。长期大量补锌,还会有昏睡、贫血和神经系统副作用等症状出现。家长要是怀疑孩子缺锌,应请有经验的医生做进一步检查诊断。判断孩子是否缺锌,第一是饮食,孩子如果偏食,平时很少吃含锌高的食物,第二是从生化指标中看体内锌的水平。



图 TP

上海“雨水银行”实现双季轮作

上海正在打造“雨水银行”,变废为宝,让“天落水”循环使用,相关技术应用在上海市年度重大项目——浦东滨江沿岸绿色贯通大通道项目中,通过工程实践得以示范性应用。

“雨水银行”运用雨水绿色渗透生态系统实现“双季轮作”:在雨季过滤并储蓄雨水,在非雨季将生态

净化后的雨水重新用于林地浇灌,可达收支平衡的目的。

据测算,以1万平方米的公共绿地为例,整个系统只要建设一个560立方米的面源雨水收集池,以及140立方米的净水储蓄池,就能实现全年浇灌水生态平衡,直接助推“海绵城市”建设。整个系统不仅

占有地面资源的比例小,维护营运上也比用自来水浇灌成本低、效果好,更有益于植物的成活与生长。

华东师范大学生态城市建设研究中心主任林拓教授介绍说,这一系统的核心,并不是将上海的雨水直接排为地下水加以利用,而是先要实现“双重生态过滤”:一是通过特殊结

构的绿化坡地及特种植物根系,进行生态净化过滤;二是通过特殊矿石过滤基坑的净化吸附过滤,将其转化成优质与可再利用的水源,才可“储蓄”并用于非雨季节的浇灌水。

在浦东滨江沿岸绿色贯通的大通道项目中,相关技术正得到示范应用。同时,这一系统还配套有远程智能水质监控系统,确保生长在公共绿地的植物能够源源不断获得循环再生的优质浇灌水。 顾政

上海环境周刊

不开刀能根治痔瘻病吗? 中医辨证论治痔瘻病

痔瘻病是常见多发病,尤以中老年多见,随着生活和工作习惯改变(饮食更精细化、久坐活动减少),逐渐有年轻化趋势。患了痔瘻病,很多人有两个错误认识,一是认为痔瘻病是小病,自己注意饮食和卫生就行了,殊不知痔瘻病和其他病症一样,小病不治成大病(长期便秘导致贫血,反复发作形成嵌顿,表面溃疡引起典型增生、

非典型增生,严重者变成直肠癌、肛管癌),二是误认为痔瘻病只能西医手术开刀才能根治,其实中医治疗痔瘻病已有两千余年历史,中医治疗痔瘻病讲究辨证论治标本兼治,疗效往往更全面。

1、痔瘻病的中医治疗原理

痔瘻形成的原因有外因内因,外因大致有久坐久站、久食辛辣、长期烟酒、久蹲厕所、妇女妊娠,

内因主要有便秘、腹泻、气血亏虚、湿热内蕴、湿热下注等。痔瘻病的常见症状有便血、疼痛、坠胀、脱出等。中医治疗痔瘻一般采用病灶注射、结扎、敷药、熏洗,直接消除痔瘻,再结合口服中药全身调理,达到标本兼治。像内痔出血,一般很难手术,采用注射疗法效果非常理想;肛裂采用扩肛中药敷洗,可以避免开刀之苦;环状混

合痔一次性切除往往造成肛门狭窄,中医采用分步结扎注射,没有直接创面,效果更为理想。

2、肛瘻的中医治疗原理

肛瘻是由于湿毒内盛引起的,起始往往是肛周脓肿,中医采用挂线+口服疗法,既标本兼治又无后遗症。尤其复杂性肛瘻(多瘻道、高位肛瘻)中医疗法是好选择。

中医治疗痔瘻病不仅能根治,而且治疗方法大多简便,避免了住院之累,手术之苦。随着中医药不断发展,中医治疗痔瘻病方法也在不断创新,中医治疗痔瘻病的优势更加显现。

咨询电话: 02157355229 或编辑短信“痔瘻+姓名+联系方式”发送至 13524003339。

唐太成 文

对于日益普遍的干眼现状,上海普瑞眼科医院院长表示十分重视。为了遏制这个时下逐渐“流行”的干眼病对广大人群的伤害,普瑞眼科医院成立干眼治疗门诊,并顺利开展了干眼治疗,旨在为更多干眼人群提供眼健康治疗。

门诊刚开设就迎来一位多年来遭受干眼困扰的阿婆,干眼门诊主任孙桂兰亲自实施了干眼治疗,在细心的护理和治疗后,阿婆面露笑容表示

感受很舒服,眼部不适也有所改善。

干眼治疗一般流程

一、眼部熏蒸

利用超声振动将药物雾化成微细分子,药物分子直接、连续、全面地作用于患者的眼部,增加舒适度,降低疼痛和不适感。

二、眼部热敷

热敷温度:40℃; 热敷时间:5-10min,使病理性油脂重新具有流动性。

三、睑板腺疏通

利用机械力方法来排除睑板腺内的病理性油脂,保持睑板腺管的通畅。

四、家庭辅助治疗:

1.热敷:温热毛巾敷眼皮3-5分钟

2.按摩:手指沿垂直睑缘方向挤

压眼皮,按摩上眼皮时从上往下,按摩下眼皮时从下往上,挤出分泌物

3.清洁:用棉签蘸婴儿沐浴露稀释液(以1:3比例与蒸馏水或生理盐水混合稀释)清洁睑缘和睫毛根部,清除分泌物

4.涂抹眼膏:将医生开的眼膏均匀涂抹于睑缘部

上海普瑞眼科医院首开干眼门诊

上海普瑞眼科在此提醒大家,在开始药物及其他治疗措施前应先消除诱因,应避免长时间使用电脑,少接触空调及烟尘环境等干眼诱因;睑板腺功能障碍者应注意清洁睑缘、应用抗生素等。如不能缓解症状,则开始阶段性的治疗。

若您经常出现眼睛干涩、畏光畏风、发红发痒、眼皮沉重、分泌物多、视觉模糊、有异物感、不明流泪等情况,请及时到专业医院就诊。