

1 瓶冰糖雪梨含 14 块方糖

所摄入热量需慢跑 32 分钟、爬楼 6100 多阶才能消耗掉

烈日当头,走在街上,喝一瓶冰镇饮料恐怕是很多人的解暑“良方”。可冰凉爽口的饮品带给我们的仅仅是清爽吗?最近一条名为“你喝进去了多少块糖?”的微博在网络上热传,里面提到了几种市面上畅销饮料每瓶所含方糖的数量,该微博称,以每瓶饮料 500 毫升计,统一冰糖雪梨=14 块,雪碧=12 块,美之源热带果汁=12 块,王老吉=10 块,康师傅冰红茶=10 块,普通的白开水=0 块。不少网友纷纷表示,原来自己喝的一直是糖水,还是白开水最健康。

对此,该微博的作者、北京友谊医院营养师顾中一告诉记者,此条微博是依据饮料包装上营养成分表中的数据制作的,这些高糖分饮料的热量也是相当高的。举例来说,按照《中国食物成分表》,每 100 克米饭的热量是 116 千卡,一瓶 500 毫升冰糖雪梨的热量大概在 257 千卡左右,也就是说喝一瓶饮料相当于吃了 4.4 两米饭,但饮料仅仅能给人提供糖分和热量,并不能提供蛋白质和维生素等营养素。若按照体重 60 千克的成年人运动消耗量为计算依据(慢跑每分钟消耗 8 千卡,上楼梯每秒钟 1.6 级,每分钟消耗 4 千卡),喝下这瓶饮料的能量需要慢跑大概 32 分钟、上楼梯 6100 多阶才能消耗掉。且这些甜饮料的饱腹感不强,很容易就

能喝下一瓶,额外摄入过多能量,最终导致肥胖。

其实,高糖分饮料带给人们的远远不止肥胖,还会引发很多健康问题,比如,经常饮用可能患上糖尿病,加大患肾结石、骨质疏松、龋齿及痛风的风险,还会降低其他营养

素的摄入量,对发育期的儿童和青少年尤其不利。最后,顾中一指出,没有额外添加防腐剂、色素等添加剂的白开水和茶水才是最好的饮料,绿豆汤等饮料也是夏季解暑的不错选择。

(据《生命时报》)



水果吃不对 也能致病

随着天气越来越热,水果越发受到青睐,尤其是一些爱美女性为了减肥,甚至以水果代替正餐。专家提醒,长期不分身体体质吃水果,很容易招来各种“水果病”。

西瓜

西瓜具有消除暑热的效果,但有些病人不能多吃。比如糖尿病患者吃多了会加重病情;体虚胃寒者吃多了会出现腹胀、腹泻和食欲下降症状;心力衰竭者和肾病人,食之过多后会加重心脏和肾脏的负担;口腔溃疡者食之过多,会因西瓜性寒而加重溃疡程度。此外,在夏至之前最好少吃西瓜。

健康吃法:最好是饭后过两小时再吃。从冰箱里拿出的西瓜,最好在室温中放置半小时后再吃。

苹果

有句俗话说“每天吃苹果,医生远离我”。这是由于苹果中含有大量的钾,可将盐分排出体外。

健康吃法:轻度腹胀、腹泻或便秘时,每日空腹吃 3 个苹果,两天即可见效。

梨

梨是乔木梨树的果实,其味甘微酸,性凉、平,梨子的品质也大不相同,但以皮薄、肉细、香甜、清脆、汁多、味鲜、核小、无渣者为优。

健康吃法:主要用于生食,亦可加工成梨膏、梨糖、梨酒和罐头等。把梨加入凉拌菜中,别具风味。把摘下的梨放在室温、通风良好的地点,等完全成熟之后,会产生大量对于便秘具有缓解作用的纤维。

桃

桃中含有多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐,具有补益气血、养阴生津的作用,是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。而古代的中国人更认为桃子具有延年益寿的效果,而视其为仙药。

健康吃法:桃子吃之前可以用盐直接搓桃子的表皮,然后再用水冲洗,能较干净地去除桃毛。如果桃子是从树上刚摘下来的,最好放半天等它暑气散去再吃比较好。没有完全成熟的桃子最好不要吃。应将桃子在室温下保存。

(据《法制晚报》)

经常打嗝 或提示胃不好 教您 3 个止嗝妙方

吃完饭打个饱嗝,会给人带来酒足饭饱的“幸福感”。一般来说,打嗝只是一种生理反应,但是经常打嗝可能提示你的胃不好。

频繁打嗝是胃部炎症“预警”

如果经常出现嗝气、打嗝的现象,甚至不吃饭都会不自觉地打嗝,就有可能提示胃部感染了幽门螺旋杆菌。

幽门螺旋杆菌感染后引起胃炎,多数患者可能会出现上腹部隐痛、胃痛、食后饱胀、食欲不振及嗝气等表现,症状时轻时重,可能反复发作或长期存在。感染幽门螺旋杆菌的患者,建议其家人也做一次幽门螺旋杆菌测试,以防交叉感染。

以下是 3 个止嗝小方法:

深吸一口气然后憋住:深深地尽全力吸一口气,然后憋住,不要呼气。直到实在憋不住了再呼出去,反复 3~5 次即可有效缓解打嗝。

往塑料袋里呼气吸气:可以找一个不漏气的塑料袋,把塑料袋紧紧扣在口和鼻子上,然后往里面呼气吸气,这样呼气吸气几次,过一会儿就不会打嗝了。

压舌头:用勺子将舌头紧紧地压住,几分钟以后,打嗝一般会停止。(据《大河健康报》)

警惕 夏季男性疾病频发

专家提醒: 生殖泌尿系统疾病重在预防

入夏以来,各医院泌尿科门诊量明显增多,前列腺炎、阴囊湿疹、生殖疱疹、包皮龟头炎、功能障碍等男性疾病进入高发期。爱民医院泌尿外科刘主任提醒:夏季男性生殖泌尿系统疾病重在预防。

注意卫生,预防泌尿系统感染

最近,李先生发现下身出现一些小红点,于是他来到爱民医院泌尿外科就诊。泌尿外科刘主任仔细检查后称,李先生是因为平时不注重卫生而导致泌尿系统感染。

夏季天气炎热,人体易出汗导致细菌滋生,如不注意养成良好的个人卫生习惯,泌尿系统就会因此受到牵连。一旦感染疾病,患者除了要积极治疗外,还要纠正不良生活习惯,这样才能彻底治愈。

适当减压,预防障碍疾病

夏季,人在高温下也易烦躁,加上生活压力过大、精神压力过重以及不良生活习惯等,导致大脑皮层中的射精阈值降低,稍有刺激便会射精,导致早泄。

刘主任提醒:预防男性功能障碍,一要告别不良嗜好,不熬夜、不抽烟、不喝酒等;二是养成良好的生活习惯;三是调整生活节奏,劳逸结合。

多喝水,预防前列腺疾病

随着气温的升高,人体汗腺分泌量增加,尿次减少,加上天气炎热导致括约肌放松、血液循环加速,缓解了前列腺的水肿、充血等症状,从而使患者的症状可能暂时减轻,但是天气一转凉,又会恢复原状。因此,前列腺患者千万不要因为夏季症状减轻就掉以轻心,而忽视了治疗与保持健康生活习惯的重要性。泌尿外科医生建议,炎热天气应多喝水,以预防前列腺疾病。

男科疾病的病因复杂多样,如果发现症状,应及时治疗,以免贻误病情。

健康在线: <http://www.hbaimin.com>

(小语)

岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7 天左右止脱生发,20 天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
针对青少年、中年人头发早白、斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发、女性脱发、产后脱发、病后脱发、儿童脱发、头痒、头油多、头屑多等疑难脱发、白发问题制订全新科学生发、乌发方案。免费体验、见效付款。
招山城区、鹤山区及全省各市、县加盟商 电话:13569633905
河南总店:淇滨区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南 20 米 电话:6999219
淇滨一分店:九州菜市场西口(天宝药业西侧) 电话:15139267151
淇滨二分店:淇河路桃源小学门口西侧 电话:2233666 13503929205
淇县店:新县委西侧(锦绣华庭东门) 电话:13633926500
浚县店:北关脑血管医院对面 电话:13939233815