



**T 提醒**

**腰痛患者要注重休息**

如今,饱受腰椎间盘突出等腰部疾病之苦的人群很多。

急性发作的腰椎间盘突出症病人在经过推拿科一到两周的治疗后,通常需要休息一段时间,再逐渐恢复原来的工作。这段时间,一般建议是3个月至半年。不过,许多病人往往出院后便立即复工。此时,损伤的腰椎间盘突出组织并没有得到充分休息,也无法完成基本的修复,便会给未来的腰痛复发留下隐患。

研究发现,真正让椎间盘组织得到休息的姿势是卧位休息。在平卧位时,椎间盘内的压力最小,如有条件,也可在腘窝下垫个软垫。而坐位有时甚至比站立位更加损害腰椎。 ■ 据《文汇报》

**Y 养生**

**蔬菜这样焯水营养不会“跑”**



焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质,特别是维生素C。那么蔬菜该如何焯水才能留住营养?

**1.火力要旺、水量要足、时间要短。**旺盛的火力让水一直保持沸腾状态,充足水量保证中途不会因加水而降温。在蔬菜较多时,应分批焯水,以防止温度过低。在沸水中短时焯水,蔬菜中的氧化酶很快失去活性,且沸水中几乎不含氧气,从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。但由于维生素C不耐热,所以时间一定要短。

**2.放盐加油。**在蔬菜投入沸水之前加少量盐,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油,油则会包裹在蔬菜周围,在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触,减少了水溶性物质的溢出,同时可防止氧化酶破坏叶绿素,保持蔬菜鲜亮颜色。

**3.冷水降温。**焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒,可不用过凉水,若暂时放置,则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高,出水后与空气中的氧气接触,易发生热氧化作用造成营养素的损失,对绿叶菜来说尤其明显。所以,焯水后的蔬菜应及时冷却降温,可将其过一下冷水,或者投入冷水中,再马上捞出。 ■ 据《中国妇女报》

**S 释疑**

**吃对主食有助控血糖**

血糖是哪里来的?是糖和淀粉(统称为碳水化合物)带来的。正确吃主食有助控制血糖。

第一,常吃富含膳食纤维的主食,比如糙米、燕麦等全谷物,以及红豆、绿豆等杂豆,至少应占主食的1/3。

第二,注意加工方式。主食做得越软,粥熬得越烂,越容易升高血糖。因此,蒸饭、熬粥最好选择适中口感或者偏硬。

第三,控制摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天主食的推荐摄入量为250~400克。

第四,搭配肉、蛋、蔬菜一起吃。肉、蛋中的蛋白质和蔬菜中的膳食纤维可以抑制血糖快速上升。

第五,如果血糖控制得不好,一餐中的主食可以少吃,不过要增加餐次,每两餐之间可以适当加餐,定时定量,保持血糖平稳。 ■ 据《生命时报》



**饺子如何吃才能不易发胖?**



饺子,是中国的传统食品之一,营养丰富,寓意深刻。特别是春节期间,饺子是餐桌上必不可少的美食。如何吃饺子既可以品尝美食,又热量小、不易发胖呢?来看专家怎么说。 ■ 据《北京青年报》

**1 饺子皮可加荞麦粉、玉米粉等粗粮**

饺子皮主要含有碳水化合物,精面粉、饺子粉制作饺子皮,容易消化吸收从而导致餐后血糖快速升高。因此建议糖友在制作饺子皮和面时,加入适量的粗粮粉,如荞麦粉、玉米粉等,也可以将紫薯、红薯或南瓜等蒸熟后和面粉混合做饺子皮。这样做出来的饺子皮,不但颜色更加多样,口感更加丰富,还可以增加膳食纤维的摄入,使饺子皮的升糖指数降低,稳定餐后血糖。

**2 饺子馅首选膳食纤维多的绿叶菜**

饺子馅主要含有蛋白质和脂肪,如果肉类及油脂摄入过多,能量超标,血糖会飙升,因此建议糖友们,饺子馅尽量选用素馅或者三鲜馅。特别推荐韭菜、芹菜、大白菜这一类绿叶菜,因为绿叶菜含膳食纤维多,不仅可以降低饺子的升糖指数,还可以增加饱腹感,可以再搭配适量的虾仁、鸡蛋、木耳、香菇等,既美味又营养丰富。如果要吃肉馅,一定选用纯瘦肉,且比例一定要小。特别要注意的是,调饺子馅少用油,这样才能避免餐后血糖过高。

**3 饺子少吃几个更好**

一般来说,1两面,可以做6~7个饺子,可以根据自己每餐可以吃几两主食,算一下可以吃多少饺子,一般建议吃七八分饱即可。另外,吃饺子不要吃得很快,煮熟的饺子质地柔软,易于咀嚼,进入体内消化快,血糖上升得也快。有些人可能觉得吃的饺子数量少不过瘾,那么,可以搭配吃一些低热量的蔬菜,如黄瓜、西红柿、大拌菜等,以增加饱腹感,还有利于血糖的稳定。不推荐糖友把饺子油煎了吃,因为这种烹调方式会大量增加油脂的摄入,所以建议饺子最好采用蒸煮的方式。

**4 “原汤化原食”没有科学依据**

吃饺子的时候有种说法叫“原汤化原食”,意思是吃完饺子,需要喝点饺子汤助消化。其实这个说法并没有科学依据,我们的消化主要依靠的是胃液,而煮饺子的汤中含有大量的淀粉,不仅起不到促消化的作用,反而会进一步提升血糖升高速度,影响糖友餐后的血糖水平。所以,并不建议吃完饺子后喝饺子汤。另外,吃完饺子后,不要忘记餐后的运动,适量的运动有利于血糖的控制。

**C 常识**

**为什么穿高领衣服不舒服**

颈动脉窦是脖子上的压力感受器,正常人在颈动脉窦受压迫时,迷走神经张力增加,直接抑制心跳,使心率减慢。衣领太高、太硬,或者领带、围巾系得过紧,都会使此处较长时间受压,可能引起耳鸣、头晕、昏厥,严重时甚至导致心脏骤停。 ■ 据《健康咨询报》

**饭后补充益生菌效果更佳**

益生菌主要具备促进消化吸收、增强人体免疫力、调节肠道菌群、缓解过敏反应四大好处。益生菌虽然可以单独食用,但最佳食用时间是饭后,因为食物可以中和胃酸,更有利于活菌顺利到达肠道,发挥作用。 ■ 据《现代保健报》

**正确的经络拍打保健法**

选择“经络拍打”保健法,正确的动作是,拍打胳膊时,左臂垂直放松,右手五指并拢,掌指关节微屈成虚掌,从上到下或从下向上反复进行拍打,用力适中而有节奏,拍打后迅速提起,可刺激局部肌肉组织,改善代谢,从而疏通筋骨,缓解四肢酸痛、抽筋等。 ■ 据《当代健康报》

**D 前沿**

**老人常吃蘑菇防痴呆**

新加坡国立大学医学院的研究者发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率降低超四成。研究认为,蘑菇中含有一种独特的抗氧化剂和抗炎剂麦角硫因,能降低认知障碍发病率。人类无法自行合成麦角硫因,它的主要来源之一就是蘑菇。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参试者对新加坡最常见的6种蘑菇(金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等)的食用量。研究中,1份蘑菇的数量约为150克,2份蘑菇相当于半盘。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。 ■ 据《中国妇女报》

**X 新说**

**吃开心果,减重护血管**



开心果是许多人都爱吃的坚果,不光美味,还富含矿物质、维生素、抗氧化剂等健康营养成分。近期,美国加州大学圣迭戈分校研究人员发现,开心果还能起到助力健康减肥的功效,成为新的减肥秘密武器。上述研究成果发表在近期出版的《营养学》学刊上。

研究人员跟踪94名成年人减肥情况。这些成年人有的比较苗条、比较匀称,有的偏胖。他们参加相同的减肥计划,但其中一半人每天吃43克左右的开心果,另一半人不开开心果。研究人员发现,参加减肥计划者体重都有所下降,但每天吃43克开心果的人体重减轻的同时呈现出更好的身体健康状况,特别是血压保持在较低水平。 ■ 据《生命时报》