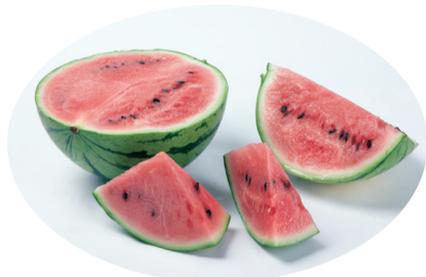




养生

糖尿病患者如何吃西瓜？



西瓜中富含维生素C、维生素B及矿物质，进食西瓜对糖尿病人是有益处的。不过糖友吃西瓜需注意以下几点，避免血糖出现较大波动。

1. **严控摄入量。**西瓜的血糖生成指数(GI)为72，在血糖控制得比较好的情况下，糖尿病人可以适当吃点西瓜，不过要严格控制摄入量。建议单次食用西瓜的量不超过100克，每日食用次数最多不超过2次。

2. **选好食用时间。**西瓜最好在两餐之间吃，比如上午10至11点，下午3至4点。当然也要结合糖尿病人自己的进餐时间来调整。

3. **适当减少主食。**吃完西瓜后，可以在下一正餐中减少米饭、馒头等主食的摄入量，避免对血糖造成较大的影响。

4. **不喝西瓜汁。**西瓜经过咀嚼，对血糖的影响不太大；但是如果饮用西瓜汁就会造成血糖的剧烈波动。 据《健康咨询报》

释疑

吃燕麦能降胆固醇吗？



燕麦富含β葡聚糖，是一种可溶性膳食纤维，进入人体后能在胃肠道中吸水膨胀，增加肠道黏稠度，通过阻止机体对外源性食物中胆固醇的吸收，以减少胆固醇的摄入。同时，β葡聚糖还能够作为某些有益菌群的益生元，参与发酵过程，产生的短链脂肪酸可作为肠腔壁细胞的能量来源，通过一系列生理作用来降低胆固醇的内源性合成。

燕麦中富含的膳食纤维还能刺激肠道中乳酸杆菌、双歧杆菌等有益菌的增殖，这些细菌会分泌一种胆汁酸水解酶，促进胆汁酸从粪便中排出，而人体在缺少胆汁酸后会以肝脏中的胆固醇为原料合成新的胆汁酸，从而降低体内的胆固醇水平。此外，天然燕麦片中蛋白质、膳食纤维、B族维生素、镁、钾等营养物质含量都很高。 据《中国家庭报》

右侧卧姿势可促进药物吸收

一项最新研究显示，服用药物后，以右侧卧姿势休息可促进药物吸收。英国《泰晤士报》10日报道称，若想让身体更好地吸收药物，人们除注意服用药物时间及次数外，还应注意姿势。

约翰·霍普金斯大学的研究人员通过模拟胃进行实验，发现重力对药物吸收影响巨大。研究人员在对比后发现：向左倾斜45°的姿势会导致胃液溶解药物的速度降低至趋近于0，站立姿势会让药物成分未经完全吸收就离开胃部，向右倾斜可让胃液更大程度地冲刷药丸，而向右倾斜45°则会使得药物的吸收程度最佳。 据《环球时报》

前沿

据科普中国

炎热天气，时令蔬果大量上市。你知道哪些蔬果适合在炎热天气食用吗？专家向你推荐以下这“五瓜”，清热去火，助降血糖、血脂，快来了解吧！

黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜都是宝

巧食五瓜
再热也不怕

黄瓜



丝瓜



苦瓜



冬瓜



南瓜



低热量的食物，含水量高达96%~98%，能为身体补充大量水分，其所含的丙醇二酸能够抑制糖类转化成脂肪，是肥胖或血脂异常人群首选食疗蔬菜。

1. 黄瓜

黄瓜是一种低脂、低糖、

食用建议：可生吃、凉拌、清炒、烧汤或者榨汁等。



消暑。

丝瓜含有的膳食纤维非常丰富，可促进人体消化，起到排毒、通便的作用。

2. 丝瓜

夏天喝丝瓜汤，能够解热

食用建议：每天食用100g左右。在烹调丝瓜的时候，最好不要加酱油或豆瓣酱等这类味道比较重的调料，以免破坏丝瓜本身的清香。



3. 苦瓜

苦瓜味苦性寒，能够清热祛火。

食用建议：每天80克为宜，可清炒、凉拌。



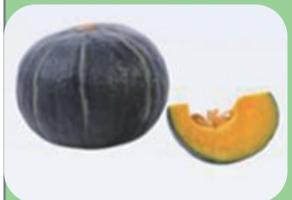
白质和膳食纤维。

冬瓜钾盐含量高，钠盐含量低，对于预防动脉硬化、冠心病、水肿腹胀等有良好的辅助食疗作用。

4. 冬瓜

冬瓜含有多种维生素、蛋

食用建议：每天50克为宜。可煲汤，口味以清淡为宜。



益处：一是因为南瓜中钴的含量较高，能促使胰岛素的正常分泌。其富含铬，能改善糖代谢。二是南瓜中含有丰富的果胶，可保护胃肠道黏膜，帮助食物消化。

5. 南瓜

南瓜是可以当主食吃的蔬菜，对糖尿病及其并发症均有

食用建议：南瓜虽好，但淀粉含量多，不能多吃，可代替主食食用。每天200克为宜。

支招

如何熬制正宗酸梅汤？



伏天暑热难消，不妨学学如何熬制“专业版”酸梅汤吧。

食材：酸梅汤由乌梅、干山楂、陈皮、甘草、桂花、冰糖熬制而成，冰镇后饮用。其中乌梅具有敛肺、涩肠、生津、安蛔之效，用于肺虚久咳、久泄久痢、虚热消渴；山楂可开胃消食；陈皮和桂花有提神醒脑之功效。

制作：取乌梅30g、干山楂30g、陈皮10g、甘草5g倒入锅中，加适量水浸泡15分钟，大火煮开后改小火继续煎煮30分钟，关火前3分钟加入桂花，最后加入冰糖（依据个人口味添加）调味即可。

需注意，并不是所有人都适合饮用酸梅汤，感冒发热、咳嗽痰多、胸膈痞闷、菌痢肠炎初期、有实邪者忌服；从炎热室外进到室内，也不宜马上进食冰镇酸梅汤。

据《中国妇女报》

常识

日常降火气 试试食疗

通常我们所说的“上火”一般较轻，多属于中医热证的轻症，比如说不伴有全身热性症状的眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。这种情况可能由工作压力大、经常熬夜、吃辛辣食物等造成，可以吃一些败火的食物，比如绿豆、苦瓜、冬瓜、白萝卜、薏仁、莲子等，水果包括西瓜、梨、乌梅等。

据《北京青年报》

如何正确使用漱口水

每人每日刷牙2次、漱口2次可以保持口腔健康。使用漱口水之前，先用清水漱口一分钟，然后将10ml漱口水含在口中，用力鼓动两腮30秒左右，利用水流上下翻滚，使漱口水充分清洗口腔各个部位，把存在于口腔各个角落的食物残渣都冲出来。使用漱口水后30分钟内不要刷牙、饮水或进食。

据《大河健康报》

美食

雪菜鞭笋毛豆汤



主要功效：促消化，通肠胃。

推荐理由：胃胀不适、天然便秘人群。

材料：雪菜1袋、毛豆100g、新鲜鞭笋350g(2人量)。

方法：雪菜切成米粒状，鞭笋去壳后洗净焯水，切片备用。毛豆洗净，与鞭笋片放入锅中翻炒至变色，加入清水800ml，大火烧开后转小火10分钟，加盐及雪菜及少许芝麻油调味调香即可。鞭笋可捞起，加入少许酱油、芝麻油调味食用。 据《广州日报》