

夏季流行鲜活虾蟹做生腌 老年朋友食用风险较高



每到夏天,生腌海鲜很是盛行,食客中不乏老年朋友。杭州市第三人民医院全科医学科主任李鹏提醒,老年人消化功能明显减退,肠胃道黏膜屏障功能减弱,食用生腌海鲜后,患上寄生虫感染和细菌性食物中毒的风险显著升高。

华支睾吸虫和异尖线虫是生腌中最常见的两种寄生虫。前者多藏于淡水鱼虾中,可寄生于人体肝胆管内,诱发胆管炎、胆囊炎等疾病。其在人体内平均存活时间为15-25年,在轻度感染情况下,症状并不明显。轻微的临床症状又可能与其它疾病相似,因此常被忽略。异尖线虫是海域中最常见的寄生虫,感染后,可能出现胃肠道不

适,严重时可能会出现剧烈腹部疼痛、持续腹泻、呕吐、胃部溃疡,极端情况下还会出现胃部穿孔。

除了寄生虫感染,生腌海鲜中还可能存在细菌和病毒的潜在危害。常见的包括副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌等,进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心等症状,甚至出现严重的菌血症。

李鹏表示,无论白酒还是芥末,

都无法对食物真正杀菌。未经充分加热的生食或半生食品都可能携带细菌,导致感染。此外,腌制海鲜时会用到大量食盐,这也导致食物中钠含量超标。老年人食用高钠食物易诱发高血压、糖尿病、高血脂疾病。相较于熟食,生腌海鲜还更易诱发过敏。医生建议,确保从正规途径购买,并将海鲜彻底做熟后食用。

(据《浙江老年报》)

一种常用代糖 可能损害脑健康

美国最新研究表明,广泛应用于食品添加剂的赤藓糖醇,会引发多重负面效应:加剧氧化应激、干扰一氧化氮信号传导、促进血管收缩肽生成,并削弱脑部微血管内皮细胞的溶栓能力。

赤藓糖醇甜度为蔗糖的60-80%,却几乎不含热量,已成为常用添加剂。然而随着研究深入,科学家发现其“甜美”外表下可能暗藏隐忧。

欧美多项流行病学调查显示,血液中赤藓糖醇浓度升高与心脑血管疾病发生率存在正相关。研究结果显示,暴露于赤藓糖醇的血管细胞,其氧化应激水平增加了75%,虽触发抗氧化防御机制,但整体仍处于失衡状态。

(据人民网)

科学饮食 + 运动 脂肪肝可逆转

因为体检发现中度脂肪肝,3个月前,张先生来到嘉兴市海盐县人民医院感染科盛李琴医师处,开始在其“监督”下调整生活方式。

饮食上,张先生用糙米替代白米饭,增加蔬菜和优质蛋白,同时戒酒;每日快走40分钟,周末游泳1小时。3个月后,张先生体重下降8公斤,肝功能指标恢复正常,B超显示脂肪肝明显改善。

脂肪肝与2型糖尿病、心血管疾病密切相关,甚至可能进展为肝癌。“早期干预是关键,通过科学饮食与规律运动,脂肪肝完全可以逆转。”盛李琴指出,并给出以下建议。

饮食调整,控制热量,优化营养。一是每日减少500-1000卡热量,采用低能量平衡饮食。二是每日摄入1-1.5克/千克体重的优质蛋白,如蛋类、低脂牛奶、鱼类等,以增

强饱腹感并维持肌肉量。三是补充维生素与矿物质,多食新鲜蔬果,选择低糖水果(如苹果、柠檬),避免高糖水果(如榴莲)。四是控制精制主食和甜品,可用根茎类食物替代。五是减少高脂食物,戒酒。加强有氧运动(快走、游泳)、抗阻训练及柔韧性练习相结合。每周至少150分钟中等强度有氧运动,运动时心率达到(220-年龄)×60%-70%,以微微出汗为宜。

(盛李琴)

招租

信阳广播电视台广电大厦附属A楼,共6层80个房间,面临107国道鸡公山大街,交通便利,设施齐全,欢迎有租赁意向人士前来洽谈。

联系人:郭先生
手机:13837658248
电话:0376-6659866

遗失声明

兹有信阳市运输集团有限责任公司豫SA7200号客车经营信阳市至三官村客运班线,其道路客运班线经营许可证明原件(豫客运班许字0291003号)不慎丢失,现声明作废。

遗失声明

兹有信阳市平桥区区长台关乡卫生院工会委员会(核准号J5150005020801)开户许可证(开户许可证账号:57104001700000017,开户行:信阳市明港农村信用合作联社长台关信用社)不慎丢失,特此声明作废!此证件丢失后引起的经济纠纷与法律责任一切自负。

荷花:夏之馈赠,食补佳品

六至七月,正是采摘荷花的好时节。荷花作为食药同源的传统中药材,具有清心、凉血止血、清热解毒的功效,对缓解疮疥、暑热烦渴等症状颇为有效,不仅可食用,还能入药,尤其适合在夏天用来煮粥或制作糕点。

荷花美食做法与功效

1. 荷花粥:采集约8-10片新鲜荷花花瓣。先将粳米煮至熟透,在出锅前1-2分钟加入花瓣,即可收获一碗香甜的荷香粥。食用荷花粥,不仅能清热解毒,还有减肥美容、利水消肿、降低血脂以及改善胃肠功能等诸多益处。

2. 荷叶包饺子:把采集来

的荷叶用开水烫软,当做饺子皮使用。包入调好的饺子馅后,在外面裹一层淀粉,上锅蒸5分钟,美味的荷叶饺子就完成了。需要注意,此饺子下锅煮易破损,蒸制为最佳烹饪方式。

3. 荷花茶:选取3-5片新鲜荷花,洗净后用沸水冲泡,一杯芬芳醇厚的荷花茶便制作完成。荷花茶富含黄酮类、多酚等活性成分,能够清热解毒、缓解暑热。

4. 荷花糕:将荷花晒干并研磨成粉末状,依据个人口味与麦面粉或米粉混合,制成糕点。荷花糕口感独特,具有促进消化、补充营养、健脾开胃、增强体质等功效,常被作为温

和的食疗选择。

5. 荷花汤:整棵采集荷花,与水同煮成花瓣汤水。此汤营养丰富,适合夏季饮用,能去除体内湿热。荷花汤含有维生素A和维生素E,有助于增强体力、改善人体机能。

注意事项

1. 鲜荷花通常会沾有一定的荷花粉,务必清洗干净。

2. 挑选荷花时,应以气味微香、无苦涩味、尚未完全开放、花瓣整洁干净且味道清香者为最佳。

3. 皮肤瘙痒和眼睛充血的患者需禁忌食用。

(王济川)