



## M 美味

### 黄精银耳百合炖瘦肉



**主要功效:**养阴生津、润肺止咳。

**推荐理由:**肺阴亏虚型肺结核。

**材料:**黄精20g、银耳1/4朵、百合20g、瘦肉100g(1人份量)。

**烹调方法:**银耳去蒂,提前泡发。瘦肉洗净切块飞水。黄精、百合冲洗。将所有食材加入炖盅,加水九分满,炖1~1.5小时,少量食盐调味即可。

■ 据《广州日报》

### 韭菜豆芽鸭血汤 养肝润燥



**主要功效:**温中祛湿、养肝润燥。

**推荐人群:**春季汤水,一般人皆可食用。

**材料:**春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)。

**制作方法:**韭菜摘去老叶、烂叶,洗净,裁段;黄豆芽洗净,摘掉根部腐烂部,洗净,裁段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,武火将水煮开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

■ 据《广州日报》

## S 释疑

### 痔疮不会发展成肠癌

痔疮长期治不好,会不会发展成肠癌呢?

首先明确一点,痔疮与结直肠癌之间,没有相互转换的关系,即使是久治不愈的痔疮,一般也不会发展为肠癌。

相比于肠癌,痔疮是一种发生于肛门部位的良性疾病,主要原因是由于直肠下段及肛管部位的静脉没有组织支撑,在长期承压的状态下,会出现静脉的扩大和曲张,同时直肠静脉瓣没有分支,血液不易回流,更容易引起淤积,血液淤积与静脉曲张逐渐形成肿胀,从而形成痔疮。痔疮从发生部位不同可以分为内痔和外痔,外痔一般可以触及,是引发疼痛不适的主要类型,而内痔则是导致出血的主要原因。

结直肠癌的发生部位并非在肛门部位,而是在结肠部分,通常是由息肉所引起,发展过程可以持续10年以上,初期可能会起始于腺窝的异常,而逐渐演变为息肉,最终有可能发生恶变而发展为结直肠癌。

痔疮和肠癌之间,从发病机理、发病原因、发病部位等方面,都有着较大的差异,痔疮是一种良性病变,而结直肠癌是一种恶性肿瘤,两者没有因果关系。因此,得了痔疮也不用担心,痔疮不会癌变,好好治疗就是了,可以减轻痛苦。

■ 据《医药养生保健报》

## 这一类人尤其要少吃盐



“盐是百味之首”,没有盐,再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多,盐过量带来的健康风险也越来越大。

过多的盐(钠盐)会升高血压,而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时,高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多,而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克,而据最新调查,中国人的人均食盐摄入量超过了10克,是推荐量的两倍。

少吃盐,应该成为健康共识,而下面几类人更要少吃盐。

■ 据《人民日报·海外版》

### 1.经常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天,结果发现,每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历,是不是那天的菜盐放多了?

### 2.容易水肿的人

人体内的水分滞留情况和钠的摄入密切相关。有研究表明,钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说,月经前几天,情况会更加明显。

### 3.肠胃不好的人

摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低,从而降低它对胃壁的保护作用,使胃壁更容易受到伤害,导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

### 4.皮肤差的人

由于渗透压的作用,当摄入大量盐以后,身体中的水分会减少,排出身体的水分会增加,从而会导致皮肤缺水,不利于保湿。

### 5.慢性咽炎的人

过量的盐会导致咽喉黏液增加,使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人,一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

### 6.肾病和高血压患者

肾脏是钠排出体内的必经通道,盐分摄入过量会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此,肾脏不好的人、高血压患者都要少吃盐。

### 7.骨质疏松的人

有句话说得好:“少吃盐等于多补钙。”当盐分摄入量过多的时候,身体会努力把多余的钠排出,但同时也会增加尿钙的排出量。这会加重骨质疏松。

那么我们炒菜时到底该怎么减盐呢?

烹饪和准备食物时,少放盐,同时减少使用咸的酱料和调味品(如酱油、汤料或鱼露)。

做菜的时候,适当使用酸味调料,增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料,因为甜味会掩盖咸味。

最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面,减少用量。

避免食用含盐量高的零食,尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时,选择不添加盐和糖的品种。

## C 常识

### 尿酸高应定期查肾功能

高尿酸可以导致肾脏损伤,发展为间质纤维化、肾小管变性萎缩。肾脏代偿功能强大,一般只要发挥40%~50%的工作量就可以满足人体代谢需要,当肾功能化验指标异常了,肾脏已经丧失了一多半的功能。所以,高尿酸人群一定要重视肾功能,即便没有感到不适,也要定期检查,积极降尿酸,避免疾病朝终末期发展。

■ 据《家庭医生报》

### 新冠疫苗别与其他疫苗同时接种

目前国内的新冠疫苗均为灭活疫苗,安全性较好。不过,对于新冠疫苗这个疫苗家族新成员,建议在接种时间上最好能与其他疫苗分开,相隔至少两周以上,尽量减少相互影响,同时密切观察接种后的反应。

■ 据《健康咨询报》

### 嚼口香糖可防阿尔茨海默病



咀嚼口香糖不光能清新口气,锻炼咀嚼能力,还有助于健脑,预防阿尔茨海默病。大脑中会积累“β-淀粉样蛋白”,这是阿尔茨海默病发病、恶化的原因之一。要把这种蛋白从大脑中赶出去,用脑部血流冲走是最有效的解决办法。要想促进脑部血液循环,最简单的动作就是咀嚼,嚼口香糖不失为一个好方法。建议在三餐之间咀嚼口香糖5分钟。

■ 据《医药养生保健报》

## Y 养生

### 这些食物是天然的“消炎药”

在日常饮食中,多选择一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有绿叶蔬菜(菠菜、卷心菜、生菜、苦菊等)、黄色蔬菜(黄色辣椒、南瓜、豆类、胡萝卜等)、核桃、全谷物(小麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米等)、水果、茶、咖啡等。这些食物含有丰富的抗炎物质,包括维生素、类胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等。

总结起来,抗炎食物就是以下几类:

1.富含ω-3脂肪酸的食物。如鱼、亚麻籽、坚果等,这是天然的“消炎药”。

2.新鲜蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果,因为蔬果中含有减少炎症的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物营养素及膳食纤维。吃蔬果要做到“三多一全一新鲜”,即量要多、品种要多、色彩要多、要吃全了、要趁新鲜吃。

3.血糖指数低的碳水化合物。如全谷类、全麦类、燕麦、荞麦、小米等。常选亚麻籽油、茶籽油、橄榄油、低芥酸的菜籽油。

4.喝茶、喝咖啡。

5.含维生素D丰富的食物,如鱼虾、鸡蛋等。

6.一些有抗炎、抗氧化的补充剂,如:维生素C、辅酶Q10、番茄红素、锌、镁、维生素D、槲皮素等等。

■ 据《北京青年报》