

齐鲁晚报 2011.5.24 星期二

让夏天的生活 多点滋味(养生篇)

酸奶养生 你必须懂的9件事



酸奶是许多人钟爱的饮品,它的诸多好处也让人津津乐道。事实上,酸奶虽好,但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎,1岁以下的小宝宝,也不宜喝酸奶。爱喝酸奶的你请记住,酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

1 酸奶和酸奶饮料不是一回事儿

二者的营养成分含量差别很大,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右。按照乳品行业的规定,100克的酸奶要求蛋白质的含量≥2.9克,而酸奶饮料的蛋白质含量却只有1克左右。

2 酸奶并非老少皆宜

事实上,酸奶虽好,但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎,1岁以下的小宝宝,也不宜喝酸奶。此外,糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。

适合喝点酸奶的人群有:经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘患者、

服用抗生素病人、骨质疏松患者、心血管疾病患者等。

3 每天饮用多少才合适

对于健康的人来说,每天喝一两杯,也就是说,一天大约食用250-500克是比较合适的。最好饭后半小时到一个小时饮用,可调节肠道菌群,对身体有利。有些人特别喜爱酸奶,往往在餐后大量喝酸奶,可能造成体重增加。这是因为酸奶本身也含有一定热量,饭后喝酸奶就等于额外摄入这些热量,引起了体重上升。

4 酸奶能加热吗

喝一杯冰凉的酸奶,肠胃会很舒服,想把酸奶加热后饮用,又有人说加热会破坏营养。其实,酸奶是可以温热后饮用的。

说酸奶不宜加热,是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌。若只把酸奶进行加温处理,反而会增强乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大。可以把酸奶连包装放入45左右的温水中缓慢加热,随着加温晃动,等包装外手感温热了,就可以饮用了。

5 别随意搭配肉制品

千万不要把酸奶和香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉品内含有亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝胺,是致癌物。酸奶还不宜和某些药物同服,如氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物等,它们可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。爱喝酸奶的你请记住,酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

6 别拿酸奶充饥

当你饥肠辘辘时,常常会马上抓起一杯酸奶,一饮而尽?这样确实能够缓解一下饥饿的感觉,但是最好别拿酸奶充饥。因为空腹时胃内的酸度大(pH值是2),酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死,其保健作用会大大减弱。

7 多喝酸奶并不能减肥

酸奶确实有一定的减肥效果,主要是因为含有大量活性乳酸菌,能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而缓解便秘。而长期便秘和体重增加有一定的关系。而且酸奶还具有一定的饱腹感,轻微饥饿时喝一

杯可以有效缓解迫切的食欲,从而减少下一餐的进餐量。但是不要忘记,酸奶本身也是含有一定热量的,其热量要比牛奶高一些,如果在原有膳食基础上额外多吃,同样会引起体重增加。

8 脱脂酸奶更健康

选择标有脱脂和低热量字样的酸奶,虽然它们的味道不如全脂酸奶那么浓郁醇厚,可是热量低,不会使热量在体内很快堆积而发胖。

9 酸奶和青木瓜搭配 减肥又丰胸

150毫升无糖酸奶,搭配两匙炼乳,搅拌均匀后倒入青木瓜汁。可即食,放入冰箱冰冻,口感更好。

强脊炎、骨坏死、类风湿认准“焦树德”

上网查“焦树德”三个字,十几万条的网页证实:焦树德的第三批科研成果——焦氏系列药一次通过国家药监局的审评,强脊炎、骨坏死、类风湿患者终于有了摆脱关节变形和修复受损骨质的专用药。

病程在5年以内或骶髂关节炎Ⅲ级以下的强脊炎患者,可以痊愈(以X光片为准),必须及早治疗。即便超过此限者,仍可恢复脊柱的活动功能。灵活搭配焦氏系列药,大多患者类风湿因子三个月转阴,轻症患者不再

发作,不能活动者可以进行简单行走,生活自理,关节畸形恢复正常。焦树德系列药最大的贡献就是实现了口服药对股骨头坏死、强脊炎、髋关节受损、手腕关节变形的修复,节省了过高的手术费和避免手术后的并发症。

焦老认为,强脊炎、骨坏死、类风湿无需长期服药,服用焦树德系列药半年后即可停药或减量辅助食疗康复。焦树德的许多专著在各大书店有售,您还可以来电免费阅读《焦树德健康康复》期刊。名医专药,强脊

炎、骨坏死、类风湿相信焦树德,专病配专药。全省专家咨询4006186519各地市指定经销:济南华东大药店(大观园十字路口北10米路东);四世堂药店(二环东路环联小商品城北50米路东);济宁仁安(济宁饭店对

过路南);潍坊华芝堂东风店;泰安永春堂永宁药店;临沂永康;聊城宝芝林;滨州康乐、邹平梁州;东营欣隆;日照润生堂;烟台华医堂;菏泽中和;枣庄康维;德州三易大药房(东风路医药大楼楼下)

医药信息

丽声助听器

5月27、28、29日特邀丽声公司专家亲临济南十六年老店,举办现场制作3小时取机活动。五年超长保修,优惠300—3000元

现场选配:专家现场一对一配低、中、高档、顶级全数字助听器。隐形可配到105dB(以旧换新并送电池) 美国科技:超高速四核:“索菲亚”全数字助听器,耳鸣的克星。语言更清晰。特大功率让聋儿重返有声世界。



隐形深耳道式助听器

电话:0531-86948066 总店地址:(解放路济南中心医院对面历东商务大厦910室) 电话:0531-86038945 分店地址:济南市历文路48号(泉城广场大屏幕南行80米路东历文商务中心一楼)

干细胞与皮肤顽癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点,传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段,停药就复发,或干脆就是好不了,时轻时重,反反复复,使患者身心备受打击。

山东省边防总队医院牛皮癣治疗中心专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基

因学、免疫学、细胞学有关专家共同研究与探索,已成功运用“干细胞”介入再生疗法,成功治愈寻常型、关节型、红皮病型、脓疱型等顽固性牛皮癣,无须忌口,一次治疗,终生受益。 专家热线:0531-88551120 国防医托,二楼牛皮癣科。 地址:济南市解放东路59-3号

灰指甲,急寻三种人

1.指甲变成白色,或黄色,变灰者;2.指甲增厚,边缘不齐,有白色粉末者;3.指甲发空,一侧或全部者,久治不愈者。

灰指甲是真菌感染引起的,夏季是灰指甲恶发期传染性最强,最容易感染,尤其是老人和小孩。【一滴甲】采用美国最先进的高科技生物成膜技术,采用超

常规的复合配方,药效是普通药物十倍。纯植物提取,使用方便,无需包甲,修甲,拔甲,每日只需一滴。手(脚)指甲2-6周长出新甲,彻底根除灰指甲,绝不复发,每盒可治愈2-3个灰指甲。 咨询电话:0531-55507234 买二赠一 市内免费送货 济南:舜天大药房(大观园东门

斜对面)参茸药店(共青团路66号) 济阳开元 章丘永兴堂(中医院南) 莱芜万泽 新泰润康 淄博8336022 潍坊2109081 济宁2131858 德州2598609 临沂8906673 滨州3278999 菏泽5086706 聊城8997960 枣庄6161932 泰安8171922 东营7190063 烟台6038317

脑瘫新疗法 告别残疾

脑瘫是脑神经细胞受损引起的运动、语言和智力等功能残疾。因此治疗关键在于脑神经的修复和肢体功能的恢复。

综合了“神经修复、神经康复、神经调控”三种治疗的3N综合疗法,以神经节苷脂口服制剂快速修复受损神经元,

促进大脑二次发育,提高患儿智力;以神经康复和神经调控治疗恢复肢体功能和平衡,提高语言能力,解决了单一治疗脑瘫效果差的弊端,对以下患儿疗效尤为突出:

1.走路、站立困难,有剪刀步、不能抬头、浑身瘫软的患者;2.不会说话、智

力低下、呆傻的患者。 “3N疗法·夏季减免优惠治疗”活动正在进行:(1)权威脑病专家会诊,指导用药;(2)制定说、走、坐、卧日常康复计划,一对一指导家庭康复手法;(3)神经调控仪器免费试用。优惠详情咨询4006-979-929

靶向定位— 脑细胞激活术治疗癫痫病

济南军区司令部机关医院癫痫病治疗中心在山东全省独家采用“ICAUS靶向定位—脑细胞激活术”治疗癫痫病。采用精确靶向定位治疗系统,精确锁定癫痫病灶组织,产生快速修复受损神经的关键物质,修复癫痫患者受损的神经细胞,快速恢复神经系统功

能,达到从根本上治疗癫痫的目的。因此靶向定位—脑细胞激活术这种最先进、科学的治疗方法已成为广大癫痫患者的福音。山东省专业治疗癫痫病医院,济南军区司令部机关医院癫痫病治疗中心,联合中国癫痫病研究院,用权威、专业的诊疗技术为广大癫痫病患者

提供高标准、高疗效、高水平、合理费用的诊疗服务。专家咨询电话:0531-82022120。 医院地址:济南市市中区济南大纬二路南首,建国小经三路(市委南大门对面即是)。 我院特邀北京、上海三甲医院神经内科癫痫专家来院会诊。 会诊时间:5月10日—5月31日

截瘫 运动神经元 脊髓空洞 肌无力 脊髓疾病 有药可治!

长久以来脊髓疾病一直是世界性疑难病症,患者久治不愈。国际脊髓病研究会证实:脊髓神经细胞损伤,神经传导系统受阻是脊髓疾病的根本原因。

纯中药新药“尊皇颗粒”,开创了“修复、营养、再生脊髓神经”三位一体治疗脊髓疾病的新方法,其独有的生物活性细胞元,能够兴奋中枢神经,全面修复、营养受损的脊髓神经,促进脊髓神经细胞再生,彻底修复并打通神经传导系统,从根本上达到了治疗脊髓疾病的目的。

经国内多家三甲权威医院临床应用,“尊皇颗粒”对脊髓疾病疗效显著,一般患者1-2个治疗周期就可以恢复及改善四肢疼痛、麻木、僵硬,肌肉萎缩无力、肢体瘫痪、感觉障碍、大小便失禁等脊髓疾病引起的相关症状。 专家热线:4006586277 0531-81181348