



高热量自助餐应浅尝辄止

现在,人们吃自助餐的机会越来越多。有的人追求“扶墙进、扶墙出”,可有的人却发愁吃一点就饱。怎样吃自助餐才能健康、划算,又满足呢?

中午是最佳时间

自助餐的热量高得惊人,据保守的估计,一餐的热量约2000-3000卡,甚至也可能高达3000-4000卡。一餐自助餐的热量早已远超过每天坐办公室的男性一天只需1800-2000卡、女性1200-1500卡的热量。因此,要吃自助餐,最好中午为好,因为可以利用下午的工作、活动,消耗热量,甚至晚餐也可以不必吃。

晚餐时吃自助餐,不但时间容易拖到很晚,而且因为吃太饱,睡前会有饱胀感,第二天胃口也会特别差,尤其更不利胃酸容易逆流的人。因此,晚餐的聚会应在9点后,最好不要再进食。

如何选择很重要

吃自助餐,愈简单的烹调法如凉拌、生食、清蒸、烧烤,愈能吃出

食物的新鲜和营养。先以“交通号志食物分类法”将每个食物都分析、诊断,剔除红灯食物如炸鸡、培根、奶油蛋糕,黄灯食物如炒饭、炒面、煎鱼则限量使用。最健康的绿灯食物则包括生菜沙拉、烤马铃薯和寿司。

筛选完食物后,首先应该吃生菜沙拉或冷盘,尤其是对平常蔬菜摄入量较少的人,这个时候,多吃生菜沙拉,可以藉机平衡一下。由于深色蔬菜中的维生素、矿物质含量比浅色蔬菜高数倍,因此象紫甘蓝、红色柿子椒、黑木耳、裙带菜等深色的蔬菜和菌藻类食物都是优选的食物。至于冷盘,通常摆出来的第一轮最新鲜。也就是说,中午自助餐的冷盘新鲜度可说绝对没问题。

除了先吃生菜沙拉外,也可以先喝一碗热汤。因为热汤具有暖胃的作用,餐前半碗汤,可滋润消化

道并补充消化液。这里指的汤是粮谷、杂豆制作的粥和汤,粮食熬制的粥和汤有养胃健脾、护肝解毒的作用。不要认为粥和绿豆汤、红豆汤廉价而选择碳酸饮料和配制甜饮料,其实碳酸饮料和甜饮料不仅价格低廉而且对健康不利。

另外,对于荤菜也要有所节制。在选择荤菜时,可按照鱼、禽、蛋、肉的先后次序,首选平日不易经常吃到的深海鱼虾贝,比如三文鱼、金枪鱼、牡蛎、扇贝、海虾等,以补充有益大脑和血管健康的DHA和EPA,以及锌、硒、铁、镁、维生素A、维生素E等有助于抗氧化的微量营养素。

摒弃“吃够本”思想

许多人吃自助时,会抱着吃够本、吃回来的思想。这一思想在食量大、胃口好的年轻人中较为多



见。这样做看似占了便宜,实际上会给身体带来诸多隐患。一方面食量的突然增大会大大增加我们的肠胃负担,可能导致呕吐、腹泻、急性肠胃炎、胰腺炎;另一方面过量饮食会带来食盐、油脂、能量的过量摄入,不利于身体健康。

而且,追求“吃够本”而放弃吃得舒坦和健康,这本身就是本末倒置。有些消费者吃自助,目光紧盯海鲜区,价格低廉的蔬菜、水果几乎都不看一眼。海鲜固然美味,蛋白含量高,价格也适当高一些,但吃的太多,对身体也没有好处。(陈青)

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”

到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三种步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥、蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗

原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便、油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天只需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北。咨询电话:15965154859

医药信息

脚垫 鸡眼 厚指甲

家庭电动修脚 一修就好

关爱家人,就给他修个脚吧! 团购优惠五赠一

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。

- ◆无需泡脚,无需技术,使用方便。
- ◆全部合金钢刀头,经久耐用;
- ◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
- ◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018

免费送货

销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面)

华医堂(长途汽车站北门旁) 福山伟尔 开发区金东 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 黄城贞兰、康华 龙口贞兰、康华 莱州康平



新睿思: 打造中学生升学教育第一品牌

新睿思教育隶属于时代汉文(北京)教育集团,是时代汉文(北京)教育集团顺应时代教育变革需要,专门针对中学生教育兴起的教育品牌,十年来专注于中学生教育研究及改革,是国内公认的中学生升学教育辅导第一品牌。

多年来,新睿思教育致力于中国中学生课外学习质量、方法、方式的研究,不断总结创新,探索出了一条适应广大

中学生提分、升学、发展的教学模式。连续10年帮助数万名中学生升入理想学校,先后荣获多项荣誉,连续多年被评为“家长口碑奖”、“家长最信赖教育品牌”。

发展至今,新睿思教育烟台分公司已遍布港城,先后在文化中心、南大街及莱山区、开发区开设教学部,拥有上百名专职教师、60多名专业教育顾问和心理辅导专家,并拥有

10余名国内知名教育顾问专家。独创的“新睿思超五星级365教学法”,通过三步骤、六环节、五星服务,帮助广大学子快速提分,跨入理想学校。



舌头告诉你的秘密

舌头颤振:对着镜子吐舌头,如果舌头微微颤动,很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。

建议:尽快调整作息时间,合理饮食,否则很快会面临神经衰弱的危险!

舌头发紫:当血液中含有大量废物、体内水分供应不足时,缺氧血和含氧血就会混在一起,使得血管变成紫色。如果除了舌头发紫,还感觉肩膀僵硬和腰痛,说明体内的毒素已经沉积太多!

建议:坚持一周清淡饮食,保持规律,轻度的有氧运动,毒素很快就能排出。

舌苔太薄:舌苔不明不白脱落,舌头表面颜色斑驳不均,医学上将这称为“地图舌”。医学专家指出,过敏体质的人最容易出现这种情况,尤其在春、秋两季比较常见。“地图舌”的出现预示你的抵抗力正在下降。

建议:在这段时间内远离花粉、海鲜、小昆虫等过敏源。

(王阳)