



# 粽子怎样吃更健康

本刊记者 岳惠惠

端午节马上就要到了,很多市民开始忙着置备端午食品。粽子这种流传了几千年的食品,以其清香独特的口感备受人们喜爱。近日,各大超市、商场里的粽子也是五花八门、琳琅满目。其中除了传统的红枣、豆沙粽之外,如肉馅、蛋黄馅、水果馅、栗子馅等其他馅料的粽子也争相登上端午食品热销榜。



## 专家简介



闫雪洁,烟台市中医医院副主任中医师,脾胃病科主任,从事消化内科工作10多年,擅长中西医结合治疗慢性萎缩性胃炎、溃疡性结肠炎、慢性胰腺炎、慢性胆囊炎、胆结石、慢性肝炎、肝硬化、消化性溃疡等。尤其擅长常规胃肠镜操作、贲门失弛缓症的肉毒素注射术、内镜下粘膜切除术、内镜下金属钛夹使用。

吃粽子也是有讲究的。食用不当很可能会影响身体健康。那么粽子到底该怎么吃才安全健康呢?6月1日,记者采访了烟台市中医医院脾胃病科副主任中医师闫雪洁,让专家来谈谈端午节应该如何吃粽子。

闫雪洁在采访中说到,大家都爱吃粽子,但吃粽子还是有讲究的,如果不能掌握正确的做粽子和吃粽子的方法以及需要注意的事项,那么香甜的粽子也会给你的身体惹麻烦。第一个要注意的就是粽子要吃熟。很多自己

在家煮粽子的人不知道煮到什么时候才是熟透了,眼看着锅里的粽子阵阵飘香,就迫不及待地想捞出来解馋,其实这时候还没有真正煮熟。粽子一定要用小火慢慢熬到了一定的时间之后才能真正的熟透。如果吃了没煮熟的粽子,不仅仅味道不好,有生米味且发硬,而且非常难消化。如果是在超市买回成品粽子,一顿吃不完放冰箱的话也要注意,下一顿再吃之前一定要放在锅里重新煮一次,要煮透才能吃。如果吃了过凉的粽子很容易

导致胃疼、胃胀、拉肚子、恶心、呕吐等症状。第二点要注意的是粽子不能存放太久。特别是现在天气炎热了,很多非真空包装的粽子暴露在空气中很容易变质。像现在在五花八门的馅料做成的粽子,比如肉馅、蛋黄馅等等,这类粽子会比传统的粽子更容易变质。所以买了粽子一定要当餐及时吃,如果一顿实在吃不完可以放冰箱保存。第三点就是吃粽子的时候不要因为它的美味而食用过量。因为粽子大都是用糯米做的,它的黏

度比较高,不容易消化,而且含过多的脂肪、盐、糖。所以粽子味道再美,也要适量。一般一天吃两三个就差不多,最好不要超过五个。像老年人和小孩,消化系统本身就不是特别好,更不应该过量。一般一天吃一个就可以了。吃粽子的时候,还可以和蔬菜、水果一起吃,增加胃肠功能,使消化不良的发生率降低。而且,睡前最好不要吃粽子,因为晚上肠胃更不好消化。

吃粽子的时候除了需要注意这些问题,另

外还有一些人吃粽子更要特别谨慎。一是糖尿病患者。粽子中因为放了不同的馅料,有些含糖量很高。糖尿病患者吃多了就会损坏胰岛功能,引起血糖和尿糖上升,加重病情。所以糖尿病患者要谨慎吃粽子,如果实在想吃可适量少摄入一点,千万不要蘸糖食用。二是部分患有胆囊炎、胰腺炎、胆结石的患者,也要谨慎少量食用粽子。特别是特殊馅料粽子,更不要去食用,一旦诱发了疾病,后果是非常严重的。

## 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,诱生干扰素和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

## 健康新定义

身体、心理、道德健康及社会适应性良好已成为世界卫生组织对健康最新定义。身体健康不仅是不得病,更要排除亚健康一营养自然必不可少;心理健康指各类心理活动正常、关系协调,内容与现实一致和人格处

在相对稳定的状态;道德的健康与社会适应性的良好关键在于:0~3岁(婴幼儿情商与智商开发的最佳期)必须得到有效指导!烟台大学培训中心融汇了营养、心理、育婴教育培训于一身,让更多的港城市民受益!自连续举办“心理、营养”方面系列公益讲座以来,得到了社会各行业人士的欢迎,社会反响强烈。

由烟台佳阳健康咨询服务有限公司(原:烟台大学营养健康教育培训中心)承办,心理咨询师、公共营养师、高级育婴师培训班6月4号同时开课!可免费试听半天。

订座电话: 7108595 6905007

由烟台大学营养健康教育培训中心供稿



## 医药信息

# 脚垫 鸡眼 厚指甲

家庭电动修脚 一修就好

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磨磨,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,轻松松嵌甲;  
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(振华商厦北门斜对面) 福山伟尔 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 黄城康华 龙口贞兰 黄城贞兰 莱州康平



# 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

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,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结,消化不良。

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

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。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,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。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕均皆适用。

每天仅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药、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:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216

15965154859

