

编者按 进入夏天以来,济南的气温一天比一天高。炎热的天气还在后头,这样一来,市民的“火气”还将更大:肚子坏了,就注意饮食;皮肤晒坏了,就注意保养;万一中暑了,更应该懂得如何去处理……为了帮助您度过一个健康的盛夏,我们特别准备了一份礼物——《清凉一夏服务手册》,希望能陪大家度过一个健康清凉的夏天。

热天吃冷饮,不如喝酸奶

专家表示,高温天肠道疾病增加,饮食应以清淡为主

本报记者 赵伟 孟敏

【案例点击】 雪糕惹祸

近日,市民张女士非常苦恼地说,这几天天热,每天孩子都要冷饮吃,以前一天吃一块雪糕也没啥事。不料,前几天张女士不在家,孩子不停地要雪糕,孩子奶奶一天就给他买了三块,吃了之后孩子就开始拉肚子,服药也不见效,只好打吊瓶。



雪糕是不少人夏季的最爱。(资料片)

吃了块雪糕 肚子疼了一上午

7日,记者从千佛山医院、齐鲁医院等医院了解到,随着高温天的到来,肠道疾病门诊量有所增加。在齐鲁医院消化内科,不少市民前来就诊。市民张女士因为一时天热口渴,从一冷饮摊上买了一块雪糕吃,没想到肚子疼了一上午,没办法只好来医院问诊。

“由于持续高温,很多市民青睐雪糕等冷饮,这是肠道疾病剧增的主要原因。”千佛山医院消化内科主任医师陈自平介绍,市场上新鲜时蔬种类繁多,而且夏季冷饮市场品种丰富,令人目不暇接,此时最容易放纵口腹,过食生冷。很多孩子吃了过多的冷饮容易咳嗽、闹肚子。

据专家介绍,冷饮比胃里的温度通常低20℃到30℃,过冷的东西进入胃里,会导致胃黏膜血管急剧收缩、痉挛,造成胃黏膜严重缺血,

致使胃酸、胃蛋白酶等明显减少,胃的消化、杀菌和免疫能力都出现不同程度的降低,因此容易引发胃部不适或导致胃病。

不宜吃辛辣食物 可以多吃点“苦”

“夏令养生,宜采取清补结合的原则。”陈自平介绍,由于夏天人的肠胃功能相对较弱,不宜吃过于辛辣刺激的食物,以免引起肠胃不适。要多吃绿豆、冬瓜、西瓜等祛暑利湿的食物;在高温下身体能量消耗大,易出汗,应适量补充盐分,多吃富含维生素C的食物,如柠檬、樱桃、西红柿、青红椒等。

陈自平还说,夏天应多吃苦瓜等苦味食物,可以舒张血管、清热解暑,少吃甲鱼、阿胶等热补的食物。体质虚寒者饮食切忌寒凉,可多吃瘦肉、鱼肉、牛奶、鸡蛋等高蛋白食物,以补充身体所需。

山东营养协会副会长杜慧真说,炎热的天气使人的食欲普遍受

影响,这时,清淡、水分高又富含维生素的菜粥是很好的选择。“在做粥时,加入豆类、杂粮、果蔬等,能加强粥的保健效果,使维生素和微量元素的补充同步进行。”

雪糕、冰棍并不“败火” 低龄幼儿不适合吃

高温天里,小朋友和年轻人喜欢各种冰冻甜食和冷饮。嘴里含着凉凉的冷冻甜食很舒服,但营养专家介绍,这并不是防暑解渴的方式。

据了解,冰淇淋的主要原料是糖、牛奶、鸡蛋、奶油或氢化植物油,加上一些稳定剂和其他风味配料等,这些原料完全没有解渴的作用。但是,冰淇淋含有较高的脂肪、蛋白质、钙等营养成分,还有一定含量的维生素A、D和B族,应当算是一种营养型的冰冻甜点。糖和脂肪含量越高,冰淇淋就越美味香浓,但是这样不可避免地会带来能量过高的问题。

营养专家介绍,普通雪糕、冰棍的脂肪含量低于冰淇淋,但营养价值也要低一些,其中含有大量的糖和多种香精、色素,不适合低龄幼儿食用。它们没有任何“败火”作用,食用过量反而会引起幼儿上火,特别是引起消化吸收功能和咽喉抵抗力下降,增加呼吸道感染和肠道感染的机会。“相比而言,酸奶既清凉爽口,又酸甜宜人,而且营养价值很高,不逊色于牛奶,能帮助补充钙、多种B族维生素、维生素A、D和蛋白质。在饮食不足的夏天,喝酸奶不失为一种健康的冷饮选择。”

医生还介绍,孩子就算喜欢吃冷饮,家长也要特别注意让孩子适量吃,特别是不要在饭前吃,因为这样容易引起消化系统紊乱和营养失调。另外,要教育孩子不吃棒冰或冰淇淋时,不要大口大口地嚼着吃,因为这样会直接刺激牙齿,会引起牙痛,甚至影响牙齿的发育。同时,医生建议,饮料从冰箱取出后,最好放置一会儿再饮用。

●相关链接

夏季吃冷饮 需注意几点

忌食用过多

吃得过多,会冲淡胃液、影响消化,并刺激肠道,使蠕动亢进,缩短食物在小肠内停留的时间,影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有慢性肠胃道疾病者,更应少吃或不吃。

剧烈运动后忌食

人在剧烈运动后,会导致体温升高、咽部充血。此时,胃肠和咽部如突然受到大量冷饮的刺激,就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其它病症。

防止不卫生

由于大肠杆菌、伤寒杆菌和化脓性葡萄球菌均能在摄氏零下170度的低温下生存。因此,吃了不洁的冷饮,就会危害身体健康,故没有品牌的汽水或冰棍不可食用。

防止不新鲜

吃冷饮以“色清、味美、品鲜”为佳,要认真查看冷饮是否卫生、新鲜。一般的果汁类饮料应没有沉淀,瓶装饮料应该不漏气,开瓶后应有香味;鲜乳为乳白色,乳汁均匀,无沉淀、凝块、杂质,有乳香味;罐头类饮料的铁筒表面不得生锈、漏气或漏液,盖子不应鼓胀,如果敲击罐头出现鼓音,说明已有细菌繁殖,也不能食用。

中国糖尿病预防控中心、六驾马车战胜糖尿病系统工程联合启动——

糖尿病人药毒危害与并发症大检查最后3天

办理《糖尿病健康管理服务证》可免费参加三甲医院“药毒危害与并发症检查”

现在就拨打电话:55504141、55504242、55504343、55501414 办理《糖尿病健康管理服务证》免费领取这五项援助吧!这五项援助包括:

一、办理全国统一的《糖尿病健康管理服务证》

只要您参加了药毒危害与糖尿病并发症百家医院大检查,您就加入了一个服务于全国糖尿病患者的防治保障体系,您可办理全国统一《糖尿病健康管理服务证》,享受免费定期血糖监测、免费定期药毒检测,糖尿病用药优惠、免费获得国内最新糖尿病防治刊物,各地健康管理中心专家还会根据您的病情,制定一套针对您的康复策略,手把手教您正确掌握防治糖尿病所有方法,如何运动、

如何饮食,如何用药等。

二、提供权威的糖尿病专家一对一诊疗

很多糖尿病患者都是得了其它的疾病去医院检查,才发现得了糖尿病,然后开始了漫漫无期的治疗之路,但是“是药三分毒”,这么多年下来,自己身体损伤到何种程度?用药是否合理?为何并发症总也好不了?

我们通过非常权威的方法,只要检测您身体内的毒素伤害情况,就能准确判断近几年的身体情况,由权威专家给您制定出针对性治疗方案,这一切都是免费的。

三、免费资助最新血糖仪,患者监测血糖更容易

清药毒,患者教育,运动、饮食、血糖监测,药物治疗并称为糖尿病人的六驾马车,血糖控制是糖尿病人的一个重要自我管理手段,为了改变我国患者血糖监测落后现状,中国糖尿病预防控中心特组织了最新科技的血糖仪捐赠,让患者血糖监测更容易,并发症控制更简单。

四、免费资助多功能糖尿病治疗仪,让患者治疗更轻松、更容易

糖尿病患者均面临着药越吃越多,越吃越不管用的困局,多功能糖尿病治疗仪是根据中医整体观辨证论治理论,以脏腑、经络学说为基础,运用新兴的透皮给药技术与现代电子技术,对机体的皮肤和特定的部位进行刺激和传导,调动和

激发机体内在潜力,调整失衡脏腑、气血、阴阳,迅速改善胰岛功能,提高细胞再生能力,使机体恢复动态平衡达到降糖、防治并发症的目的。使用多功能糖尿病治疗仪,让糖尿病患者的治疗更加轻松、更容易。

五、获得200-5000元的糖尿病治疗资助

通化金马集团作为国家火炬计划骨干企业、863高科技项目实施单位,是唯一拥有清药毒专利的国有上市企业,这次活动通化金马集团特批1000万资助全国糖尿病患者,切实减轻患者负担,治疗时都能得到价值200元-5000元不等的治疗资助。

规范糖尿病治疗 保证患者的生命与健康

让糖尿病治疗减负,《糖尿病健康管理服务证》正在办理中,每月可节省300元

日前在中国糖尿病预防控中心中国中西医结合学会推动的“六驾马车战胜糖尿病系统工程”在我市已正式展开。

近日作为六驾马车战胜糖尿病系统工程组成部分的《糖尿病健康管理服务证》已开始办理,糖尿病患者办理该证后,可享受长期免费的血糖检测、正规医院

药毒免费检测、购买糖尿病相关药品享受补贴等一系列优惠措施。

据介绍,六驾马车战胜糖尿病系统工程的健康管理是以“饮食、运动量化

管理,长期血糖监测,定期药毒检测”为核心,以个性化指导、医患互动为基础的一种糖尿病健康管理措施,最终达到不吃药也可平稳血糖的目的。

特大喜讯

“糖尿病药毒危害与并发症大检查”已在我市全面展开,患者持身份证,以往病历和一寸照片2张报名办理,凭《糖尿病健康管理服务证》可免费参加“糖尿病药毒危害与并发症专项检查”。

糖尿病九项免费检查项目:糖化血红蛋白、空腹血糖、肾功能二项、血脂、神经、眼底等。

体检医院:三级甲等公立医院
办证截止时间:6月12日

报名电话:

55504141、55504242

55504343、55501414

办证地址:

市区:泉城大药店经二路店|经二路店
山南路店及口东北角,舜华里路底下车;

颐和堂药店|大明湖路大明湖公园向南100米路南;

章丘:济德堂药店|百盛大超市南100米路南;

济阳:开元大药店|济七路向西100米路南;

商河:天洪大药店;

长清:华东大药店

特别提示

请先电话预约报名后统一安排办证,凭证到指定三甲医院,免费参加药毒检测,名额有限,办完截止!