

人体舒适度指数 0级
人体感觉舒适,最可接受。

紫外线指数 1级
强度很弱,没有影响,不必防护。

着装厚度指数 4级
可穿衬衣加马甲或者是茄克等薄外套。

营养专家发微博声讨垃圾食品 蛋黄派 榴莲酥 垃圾中的战斗机?

近日,大连市中心医院营养科主任王兴国医师发微博称,“如果让我在流行的垃圾食品中选两个最垃圾的话,我要选蛋黄派和榴莲酥。含大量脂肪(含反式脂肪酸)、大量添加剂,营养素极少、蛋黄极少,榴莲几乎根本就没有(用的是榴莲香精)。”该微博发布后引发大量网友的围观,很多人在表示惊讶的同时,显得一头雾水,香甜酥口的蛋黄派怎么成了“垃圾中的战斗机了”?

□快报记者 刘峻

专家意见 多吃必然有害健康

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红跟帖说:“人类美味公式是:高脂肪+甜味+酥或软的口感。合此公式的食品,无论中西风格,毫不例外的美味难挡。榴莲酥、萝卜酥、蛋挞、酥皮点心、起酥面包、糖霜油条、各种派、各种曲奇,都是如此。多吃必然有害健康。”

江苏省人民医院营养师陈昕琳告诉记者,蛋黄派和榴莲酥,名字好听,但鸡蛋和榴莲成分很少。南京同仁医院营养科主管渠慎强说,这些东西本来就是垃圾食物,营养极少。如果当做主食的话,就会摄入过多的反式脂肪酸、添加剂。

记者调查 鸡蛋、榴莲含量真少

鸡蛋和榴莲到底有多少?昨天记者也进行了调查。记者网购了一款“泰国榴莲酥”,其销量非常好,卖家一个月销售了近百件。在这个产品配料表中,记者看到有如下成分:小麦粉、白砂糖、食用植物油、鸡蛋、食盐、膨松剂、榴莲香料、B-胡萝卜素、抗氧化剂,找不到一点真正的榴莲。而在其他款产品中,有的标注是榴莲馅含16%,含量也非常少。至于蛋黄派,多数产品大同小异,成

分为“白砂糖、小麦粉、鸡蛋、植物起酥油、全脂乳粉、食用盐、食用酒精”。鸡蛋只是排第三,倒是许多的添加剂让人看得有点眼花缭乱。记者在网上一款品牌蛋黄派上看到,麦芽糖醇、山梨糖醇、增稠剂、膨松剂、乳化剂、水分保持剂等等,总共有二十多种。

»蛋黄派的四大害处

- 1.蛋白质含量少**
高的只有5克,少的2克左右。一般人体每天所需蛋白质1.2克/公斤,按体重50公斤计算,至少需要60克蛋白质。就拿吃蛋黄派来说,最少12个,最多30个蛋黄派可以满足人体需要。
- 2.危害心血管**
蛋黄派里起酥油的主要成分是“部分氢化植物油”,其中含有大量饱和脂肪酸,更含有反式脂肪酸。摄入量过多,会加速动脉粥样硬化,增加患心血管疾病的风险。
- 3.脂肪含量高**
许多蛋黄派中脂肪含量高达30%,吃多了很容易发胖。
- 4.含大量添加剂**
添加剂不会发送饱腹感的信息,很多人吃了后还想再吃。另外像乳化剂,可以使蛋黄派长期保持柔软的口感。

垃圾食品还有哪些

- 冰淇淋:** 含有高脂肪和高糖,每100克含有脂肪30克(基本全是饱和脂肪),维生素含量几乎没有。
- 方便面:** 面饼是油炸的,含许多饱和脂肪,里面的防腐剂是氢化植物油,吃多了对心血管系统有害。
- 冰淇淋:** 含有人体必需且容易获取的维生素,缺少维生素的分泌。
- 爆米花:** 白蜡油加热爆米花时,散发的空气中含有一氧化碳气体,经呼吸会进入人体带来健康危害。
- 果汁类饮料:** 含有人体必需,但摄入量过大会引起心脏疾病和糖尿病的几率。
- 珍珠奶茶:** 含有高脂肪、高糖、色素、防腐剂,大口大口吃会增加肥胖。
- 油炸食品:** 油炸食品含有大量脂肪,如果在加工过程中没有将油清理干净,或者反复用的话,就会产生有害物质,长期吃会导致肥胖、胆固醇升高、动脉硬化、糖尿病等健康问题。

制图 张冰洁



满嘴洞洞牙 原是干燥综合征

快报讯(通讯员 吴倪娜 记者 刘峻)今年40岁的陈阿姨最近经常感到口干眼干,心烦燥热。她以为是更年期提前到了,于是自己在家服用了一些中药。此后,陈阿姨觉得症状改善了,也就没有到医院做进一步检查。

7月初,陈阿姨觉得自己的牙齿松动得厉害,并且牙痛的时候连饭都吃不下,到江苏省人民医院口腔科就诊后,医生发现,陈阿姨的口腔非常干涩,牙齿表面布满了小洞,尤其是磨牙,已经没有办法修补,只能拔牙。经确诊,陈阿姨患上了“干燥综合征”。

据医院口腔科副主任医师桂冠介

绍,干燥综合征是一种以泪液、唾液分泌减少为特征的慢性自身免疫性疾病。正常人群中,唾液可以起到冲洗牙齿的作用,但是由于干燥综合征患者唾液分泌减少,细菌易在牙齿定居,发生龋齿及其他口腔感染。

桂冠建议,干燥综合征患者最好能做到每次饭后漱口或刷牙,如果条件允许最好随身携带牙线,进食后用牙线清除齿间异物,并定期到正规医院进行口腔检查。一旦发现龋齿,应尽早修补。平时可以使用枸橼酸溶液漱口,刺激唾液分泌。口腔溃疡的患者,可以饮用金银花、白菊花或乌梅甘草汤等代替饮水或漱口。

“美色”勿近



昨天,一艘游船被困太平门的荷花塘里。游客打电话求助,船主开着快艇来救援,很快将被困的游船拉了出来。

近期,这里的荷花长势良好,美丽的景色引人入胜。不少人想靠近点拍照留念,但一进去,船就被缠住动弹不得。在此奉劝游客:“美色”虽美,只可远观,切勿靠近。快报记者 赵杰 摄

桃子价虽低 卖得也不好

快报讯(记者 夏天)这几天,各种桃子的价格持续走低。其中,刚上市的无锡水蜜桃价格比去年同期要低好几块钱,虽然低价但卖得并不好。

在香铺营菜场南门口的一家水果店,油桃、甜桃、北京大九宝以及无锡水蜜桃占据了水果摊的“半壁江山”,其中花果山甜桃和无锡脆桃都是10元3斤,北京大九宝最高的3.8元/斤,最低的1.9元/斤。南京人最爱吃的无锡水蜜桃,价格最高的卖到12.5元/斤,个头小一点的卖到8.5元/斤,最低的仅售7.8元/斤。

水果店老板介绍,今年干旱了好长时间,所以无锡水蜜桃非常甜,价格也是相当得低。去年的水蜜桃没有今年的甜,一般都要卖到10元/斤,最高的要卖到14元/斤。

那么为什么桃子又甜,价格又低,还不好卖呢?店老板表示,主要是这两天连续的大雨,好多人怕出门,购买水蜜桃的市民并不多。

而行家分析,今年桃子的价格虽然比去年低,但还是有点小贵的。何况现在肉价鱼价蛋价都很高,不少人的钱袋子还是捂得比较紧。

老夏逛菜场

新鲜菜篮子,米菜子和油

热线: 18651896692

新浪微博: @18651896692

地址: 南京路1925454-755

快报讯: http://dsqq.cn/news.php?id=27002

老年肛肠疾病 专家看更放心

随着年龄的增长,身体各个机能下降,导致了痔疮等肛肠疾病成为老年人的高发病。据南京肛肠医院著名肛肠专家单景贤主任介绍,老年人由于肛门直肠部的神经以及血管等都处于减退的松弛状态,特别容易引起痔疮的发生。痔疮对于老年人的危害极大,这是因为痔疮直接扼住人的“出口”,给排便带来障碍。痔疮严重时,脱出肛门外,拖延之下形成血栓,出现痔核变硬、疼痛,难以送回肛内,形成嵌顿性痔。若不及时治疗,嵌顿的痔核出现坏死,严重者导致败血症。而长期慢性便秘,势必造成重度贫血,并诱发各种疾病。另外在临床医学研究中发现,老年人患痔疮、便秘等肛肠病将会直接或间接诱发或加重冠心病、高血压、糖尿病等。用力排便特别容易导致脑卒中,出现猝死。便秘引发的肠道不适还会使老年人难以吸收营养,长期不排便使毒素在体内积累,导致骨质疏松和老年痴呆。老年痔疮患者还有一个很大特点,很少为单纯的内痔,大多都是混合痔,并且外痔的部分多为皮赘样的结缔组织增生和静脉曲张。

老年人由于普遍体弱,多数伴有一些心脑血管疾病,因此高龄痔疮患者都希望尽量避免手术、麻醉等刺激,远离手术对身体的损伤。受访者李婆婆就存在这个顾虑,坐也不是站也不是,疼的连饭也吃不下,老伴和孩子经常劝我去医院做手术彻底治疗,但又有很多顾虑,毕竟自己的年龄已经将近70岁了,很怕疼,还怕手术会对身体造成伤害,万一有个后遗症怎么办”。

其实对于老年痔疮患者,不论其病因、病程有多长,一般主张以痔疮的轻重程度来对待。病情较重者应手术治疗,而较轻者则应采用药物治疗法进行治疗。一味地顾虑手术风险是错误的,有没有必要手术、怎么手术,都需要医生针对病情来确定。针对此类情况,南京肛肠医院拥有一支对老年痔疮等肛肠病诊疗造诣很深的肛肠专家团队,由著名肛肠专家单景贤主任领衔,都是有二十年以上临床经验的资深肛肠专家,接诊过数

千例老年痔疮患者,对于老年患者的心理、病理有丰富的临床经验。同时南京肛肠医院还特聘国家级名中医、享受国务院特殊津贴、中医肛肠科第一人李柏年教授、原中华中医药学会肛肠分会副会长张树义教授、中国肛肠医师学会副会长董平博士等北京、上海、南京知名肛肠医学专家担任专家顾问团,定期进行会诊。南京肛肠医院还特别为老年痔疮患者配备专用VIP病房、人性化的诊疗专用设备、特色康复措施等,使老年患者可以在安心、舒服的环境下接受专业的治疗。

对于痔疮疾病的治疗,传统手术痛苦比较大、创口愈合时间较长,老年人的体质状况决定了他们不太可能使用这种手术疗法。所以在单纯药物治疗不能起到明显效果的情况下,首选应是不开刀的微创疗法,尤其是肛泰“先刀除痔”技术比较适合老年人。肛泰“先刀除痔”技术是在祖国传统医学基础之上,去伪存精、系统整合出的拥有自主知识产权的无痛系列化技术体系。与传统手术相比,“先刀除痔”技术是在韩国超道光DR电子肛肠检查成像系统精确诊断的基础上进行手术治疗,由FPH肛门整形修复术、美国RPH痔疮套扎术、超声多普勒痔动脉结扎术、强生PPH吻合术等先进技术组成,根据患者病情提供综合、全面的诊疗服务。手术一般仅需10-20分钟,微创无痛,不留疤痕,术后康复快,能迅速恢复到术前健康水平,不易复发、无需住院、随治随走,完整保留肛垫正常功能,治疗完全不受季节影响,从根本上解决了痔疮患者的痛苦。“先刀除痔”技术在检查、手术、治疗、换药等环节实现了全程无痛,术中术后不会产生任何风险,安全系数高,是老年痔疮患者手术治疗的理想选择。

温馨提示:老年人对痔疮等肛肠病,无论其轻重程度如何,都应该认真对待,早发现、早治疗,特别是在未发生心、脑血管疾患前或心脑血管疾患未加重前,更应该及早进行彻底的治疗,从而为日后的生活及健康打下一个良好的基础。

□邓文梦笔

治痔疮·选肛泰

南京肛肠医院

地址: 南湖路与庆天大街交汇处(正大影城旁)
电话: 025-66662229
网址: www.025gt.com