

小寒到了,要多进补?专家:最好营养均衡,补充维生素不能“跟着感觉走”

判断自己缺不缺维生素 不妨看看这张对照表

昨天是小寒,根据气象资料,小寒是气温最低的节气。按传统,这个时候,人们可多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃等温润食物。不过,现代营养学告诉我们,营养均衡最关键,不要刻意追求“补”。

现代快报记者 刘峻

维生素能补吗?不要滥补

冬天到了,不少人手脚冰凉,皮肤干燥,有人就会说自己缺乏维生素A,甚至会买点维生素补充一下。昨天,有调查发现,70%的人补充维生素都是跟着感觉走,大部分人其实根本不需要。

江苏省省级机关医院营养师蔡晓真说,维生素不要滥补,以防引起中毒。维生素分为水溶性和脂溶性,维C、维B都是水溶性的,吃多了可以随着尿液排出体外。相对来说,滥补脂溶性维生素更加危险,也就是维A、维E和维D,因为滥补后,容易在身体里蓄积,造成危害。所以,我们尽量从食物中摄取人体所需要的维生素。

专家表示,以下人群应该适当补充维生素:偏食或者减肥者、孕妇、长期膳食不规律者,以及在高温、高寒等特殊条件下工作的人。另外,有抽烟熬夜等不良生活习惯的人,也可适当补充维生素。

专家建议以下人群应该适当补充维生素:偏食或者减肥者、孕妇、长期膳食不规律者,以及在高温、高寒等特殊条件下工作的人。另外,有抽烟熬夜等不良生活习惯的人,也可适当补充维生素。

这张表靠谱,但需专业医生判断

怎么才知道自己是否缺乏维生素呢?一张维生素缺乏症状的对照表走红。蔡晓真说,这张表是靠谱的,有些维生素缺乏症状比较明显,不过,最好找专业医生咨询,按照医嘱服用,不要滥补。

眼干涩:缺乏维生素A
口臭:缺乏维生素B ₆ 和锌
牙齿不坚固:缺乏维生素A、钙、铁
唇干燥、脱皮:缺乏维生素B ₂
易疲劳、精神差:缺乏维生素B ₁ 、B ₂ 、B ₆
贫血、手脚发凉:缺乏维生素B ₆ 、铁、叶酸
脱发多、头皮屑多:缺乏维生素A、B ₆ 、锌、钙

冬天多吃温润食物?最好营养均衡

蔡晓真说,传统认为冬天应该进补。冬天人们对热量的需求确实大了一些,所以很多人喜欢多吃肉。不过,营养均衡还是最关键的,

不然冬天过去,身上的赘肉又让人烦恼了。南京市中医院金陵名医馆主任中医师张钟爱介绍了两款药膳方,有兴趣的人不妨一试:

1.山药橘皮羊肉汤(有健脾益肾、补肺化痰功效)

材料:羊肉500克,淮山药50克,葱白30克,姜15克,橘皮20克,黄酒20克,精盐3克,味精适量。

做法:羊肉切块,焯水洗净;淮山药在沸水中焯一下,再去皮切成滚刀块;葱切段,姜拍破;橘皮洗净,去除内层白膜后,切细丝。取砂锅,放入羊肉、淮山药,加适量水,先用大火洗沸后,撇去浮沫,放入葱白、生姜、黄酒,转用小火炖至羊肉酥烂,撒入橘皮稍煮即成。

2.虫草枸杞乌鸡汤(有滋补肝肾、养肝明目、温中益气的功效)

材料:冬虫夏草10克,乌鸡1只,枸杞30克,姜、葱、食盐适量。

做法:乌鸡除去毛和内脏,洗净;葱切段,姜拍破;虫草、枸杞洗净,连同姜葱加适量盐,放入鸡腹中,置蒸锅中蒸至鸡肉酥烂即成。

吃蘑菇会中毒?没必要担心

冬天,很多人也爱吃蘑菇。有传言认为,蘑菇会吸附重金属,每月最多吃200克。不过,这样的传言不能当真,江苏省农科院一名专家说,现在市面上的蘑菇基本上是温

室种植、无土栽培,不存在从土壤中吸收过量重金属的问题,而且生长环境很干净。“和其他蔬菜相比,蘑菇真的是绿色食品,它只要去掉根部,95%以上都能吃。”

这些健康问题也要注意

吃元宵、年糕小心噎着 最好多嚼几口

本报讯(记者 安莹)近日,一则“日本有9人在庆祝新年时因吃传统美食麻糬而噎死”的报道引发热议,不少网友吐槽被食物噎着的经历。江苏省中医院急诊科主任郇永平介绍,每年新年前后,都会有吃元宵、年糕等食物噎住的病例,其中以“一老一小”居多。

昨天,江苏省中医院急诊科主任郇永平介绍,每年新年前后,医院总会收到因为吃东西噎着窒息的患者。他回忆说,去年,一位70多岁的老太太在吃元宵时,突然脸色青紫倒下了。医生从老太太的嘴里抠出一大块元宵,

随后进行急救,老太太才醒过来。“元宵、年糕比较黏腻,老年人咽喉感觉迟钝,肌肉收缩力减弱,吃这种食物,容易滞留在咽喉。三岁以下的孩子牙齿还没发育全,元宵咀嚼不充分,很可能黏在食道而阻塞呼吸道,严重者会出现窒息。”郇永平说。他提醒,馒头、肉块、荔枝等也是常见的“噎人凶手”,建议此类食物最好分几口吃。如果出现窒息、卡喉症状,应先打120求救,同时从背后环抱患者,握拳抵住其肋骨下缘与肚脐之间,再向上推压以增加气管压力,将喉内食物排出。

柠檬片、姜片、蜂蜜加红茶 就是治喉咙痛的良药?

医生:不仅无效,还可能加剧病情

本报讯(记者 吴怡)近日,一份“奶奶传下来的方子”在网上流传,表示只要将柠檬片、姜片等混在一起冷冻,变成胶状以后每天来一勺,效果立竿见影。医生表示这个方子不但无法治疗喉咙痛,还可能刺激咽喉加剧病情。

这个“奶奶传下来的方子”十分简单,首先将柠檬片、姜片、蜂蜜放进空瓶子里,再加满热的红茶,之后盖好盖子放进冰箱保存。等到变成胶状,每天挖一大勺用热水冲饮,号称“非常有效而且可以保存2-3个月之久”。

短短几个小时,发布这个方子的微博转发量就超过4000条。网友“Lanmacrystal”称,

这条微博有一种“及时雨的愉悦”。不过也有网友质疑,“姜不是热性的吗?吃了难道喉咙不会越来越痛?”“隔夜的红茶真的能吃吗?”关于这个秘方,南京市第一医院耳鼻喉科主任医师邓毅认为没有科学性。柠檬片、姜片对治疗喉咙痛并没有帮助。“很多喉咙痛都是受凉以后的炎症反应,想要消除可以用一些清嗓子的药物、食物,比如薄荷、菊花。姜片可以暖胃,但对喉咙却有辛辣刺激作用,有可能加剧喉咙痛。”邓毅同时表示,红茶水隔夜以后,细菌会开始繁殖,“放两三个月以后,里面的细菌含量是相当可怕的。”

我市离退休人员直补 4000 元 ★ 申领特价长寿硒通知 ★

普健牌长寿硒原价一年量 4790 元 现在一年量直领只需成本价 790 元

神奇的“长寿元素”——硒

“长寿硒”可以说是地球上最神奇的生命营养元素之一,与人体胰岛素、性腺、胃液、胆汁等17种生命激素分泌息息相关。美国诺奖得主约翰·苏尔斯顿说,长寿硒是生命的守护神。

北大生命科学学院在广西巴马、江苏如皋、浙江南浔、新疆和田等长寿乡等地调研时,发现当地都是长寿硒土壤,当地寿星们血液、骨骼、头发中的长寿硒含量是普通人的30倍。

惊喜之余,北大科学家用提取的长寿硒,进行了长达10年临床试验。结果证实,长寿硒对修复脏器损伤、抗衰老作用确切、显著,能调高血压、糖尿病、动脉硬化、脑中风、冠心病、胃溃疡、肿瘤、肾虚前列腺、失眠、皮肤病、眼病、更年期综合征等80多种慢性疾病。

长寿硒 吃和不吃绝对不一样

凡是服用长寿硒超过半年的人都知道:吃长寿硒前后完全不一样,谢顶的长出了密密麻麻一层黑头发,不孕的怀上了,远离高血压,没有猝死的风险……吃长寿硒,不比今天,不比明天,就比1个月以后,比10年后,比90岁后,吃长寿硒的朋友永远不会因疾病而苦恼。无论多少岁,想去哪随时迈开腿,想吃啥都嚼得动。

长寿硒已得到证实的效果包括很多:

1、高血压、心脑血管保护神:

长寿硒还是心脑血管的保护神,实验表明长寿硒能清除血管中有害物质,改善动脉硬化、消除脑血栓和心肌梗塞,同时降低血压、血脂。

2、糖尿病一定要补硒:

糖尿病人一定要补长寿硒,因为长寿硒有抗氧化作用,起到修复胰岛β细胞,维持胰岛素正常分泌功能的作用。最新研究发现,长寿硒可以直接调节血糖,改善并发症及视力模糊。

3、给你一个“新”肝脏:

肝脏是人体最大的解毒器官,而长寿硒能分解体内毒素、修复肝细胞。肝病患者补硒后,肝功能得到明显提升,让你的肝脏更健康。

4、失眠轻松睡足8小时:

人体缺长寿硒后,还会造成失眠多梦、易醒、记忆力减退等症状,服用长寿硒当晚就有效,服用3疗程,上床就能入睡,而且睡眠质量高。不吃安眠药,轻松睡

足8小时。

5、改善风湿骨痛:

人缺长寿硒,颈肩腰腿各关节抵抗力下降,气滞血瘀,稍有风寒就会疼痛难忍。补点硒浑身上下都是暖乎乎的,多年的寒气都会被逼出体外,颈椎病、肩周炎、老寒腿、关节炎都能改善。

6、皮肤病好得快:

研究发现,顽癣、白癜风体内的硒含量低于正常人,补长寿硒后顽癣、白癜风会改善。因长寿硒是谷胱甘肽过氧化物酶的重要组成部分,这种酶起着保护皮肤代谢的关键作用。

7、白内障、青光眼很有效:

长寿硒能提高眼睛里GSH酶的活性,有防治白内障、青光眼的作用。适当补点硒,一周视力就明显改善。富硒区的长寿老人个个眼不花。

8、肾虚前列腺:

很多中老年人一到50岁左右,就感觉自己不行了,排尿也困难了,这都是因为体内缺少长寿硒,肾、前列腺被过度氧化。补点长寿硒,立即排尿顺畅了,而且整个人精力充沛、生龙活虎。

9、调节免疫、抗衰老:

补长寿硒可清除人体“自由基”,提高免疫力,具有抗病、抗衰老的功效。这也是为什么富硒地区的长寿者能活到100多岁的根本原因,同时它能增加皮肤弹性,从而有美容的作用。

为证明产品过硬,树立良好口碑,现省去所有中间环节厂家0利润直供:1、调理人群:限领一套;2、慢性病人及夫妻同调者限领两套;3、符合条件赠“巴马王”及中医养生会刊一套。

一天一粒祛“百病” 活到“百岁”很轻松

凡打进电话者,每天前50名可免费获赠健康大礼包一套!

申领热线:

400-0769-873