



# 比米饭馒头营养丰富 很多人低估了这种传统主食

以被牢牢包裹在内。而且,蒸煮本身就是比较健康的烹饪方式。

## 馅料选好很关键

饺子馅料选得好,才能既好吃又健康。

加菌菇。馅料中加入菇类,如口蘑、草菇等,味道更鲜美,也能增加膳食纤维的供应量。

少油脂。调馅时减少肥肉用量,提高蔬菜比例,可避免腻口。口味清淡的朋友,可用鱼、虾和豆腐等脂肪含量较低的食材代替肉类。用油调味时,动物油、植物油都要酌情少放。

加脆口食材。馅料中加荸荠碎、慈姑碎等食材,可以提高馅料口感,解油腻增营养。

少放盐。尤其对于韭菜、茴香、芹菜等高钠类馅料,更要额外注意盐的添加量。

对糖尿病患者来说,单纯吃水饺主食量相对不足。挑选馅料时最好选择含有丰富淀粉的“类主食”蔬菜,如玉米、山药、南

瓜等,提高碳水化合物比例。再搭配一盘绿叶凉拌菜佐餐,既提高饱腹感,又可平稳餐后血糖。

## 五色饺子皮效用各不同

中医认为,不同颜色食物有不同食疗效用。所以,饺子皮也可以根据自身需要进行“调色”。

黄色入脾。南瓜切片蒸熟、捣烂,加入面团中可制作黄色饺子皮。南瓜可补中益气、消炎止痛、化痰排脓。

红色入心。胡萝卜榨汁和面,可制作红色饺子皮。胡萝卜可健脾、化滞。

白色入肺。用小麦面粉,可制作白色饺子皮。小麦可养心、益肾、除热、止渴。

青色入肝。菠菜切碎、榨汁,可制作青色饺子皮。菠菜可解热毒、通血脉、利肠胃。

黑色入肾。荞麦面粉混合小麦面粉,可制作黑色饺子皮。荞麦可开胃宽肠、下气消积。

据养生中国、我是大医生官微等



## 走路不注意六点 小心走出一身病

**走路时间:**走路要循序渐进,运动以后,如果膝关节疼痛持续超过两个小时,说明运动过量了,要减小运动量。

**走路姿势:**挺直腰杆、收紧小腹,要昂首挺胸地走。

**走路时机:**餐后应休息半小时至一小时再去走路。

**走路前要热身:**不热身,身体关节没打开,锻炼效果不好。

**走路场地:**最好是在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方,最好是有弹性的塑胶跑道。

**走路装备:**选择带有气囊、气垫的运动鞋,弹性较好,可减缓运动带来的冲击。 据CCTV生活圈

中国人爱好美食,也会利用美食来养生保健。俗话说“好吃不过饺子”,其实,比起美味,饺子还有非常特别的健康效用。

## 饺子是“完美”主食

比起馒头、米饭的营养单一,烧饼、烙饼油水过大,饺子将主食、蔬菜、肉及各种调料集合在一起的吃法,具有绝对的营养优势。

饺子馅料经反复切剁,原本体积较大、质地较硬的食材被切割成小块,更易被人体消化。

饺子皮中的淀粉经过煮制之后,会变成相对容易吸收的状态。

在烹饪过程中,只要饺子皮不破,馅料中的各种营养物质可

## 浙江省眼科医院专家解读 白内障手术三大“新误区”

对于不少老年白内障患者而言,春季赏花成了“雾里看花”,很多人琢磨着是该做白内障手术了。

“以前,我们常说白内障不能拖得太晚,如今,我发现不少焦虑的叔叔阿姨不管具体的眼睛条件,盲目地要求尽早做手术,还有人‘不差钱’,认为晶体是一分价钱一分货,越贵越好。”近日,浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区白内障专家常平骏副主任医师告诉记者,这些都是错误观念,会造成一系列问题。今天,我们就来讲讲关于白内障手术的“新误区”。

### 白内障手术越早做越好吗

白内障诱发原因较为复杂,比如老化、遗传、免疫与代谢异常、中毒、辐射等皆可导致晶状体代谢紊乱,引发晶状体蛋白质变性且混浊。得病后,可导致光线被混浊晶状体阻挡而无法投射于视网膜上,出现视物模糊的情况。

以前,因为条件所限,很多老年

人要等到白内障“很老”才愿意做手术,过硬的白内障往往会导致手术难度增加,风险增加。如今,随着这个知识点的普及,很多人选择将手术时间提前了。

常平骏表示,白内障手术也并非越早做越好,需要根据患者自身的意愿以及病情决定手术时机。一般情况下,白内障如果只是轻度混浊,没有影响到日常生活,不需要太急迫去接受手术,毕竟自己的“镜片”还能用而且也用习惯了,没必要过早换上人工“镜片”。“白内障手术,有严格的手术适应症,所以不能提前太早做,也不要拖延时间太长。”常平骏表示,不同类型的白内障,其治疗的时机是不太一样的。一般术前存在浅前房,容易并发青光眼的老年患者可适当提早手术。

如今,随着技术、设备的不断进步,患者的晶状体发生混浊时,视力下降,从而影响到平常的视觉质量,这些情况皆可考虑进行白内障手术治疗。目前临床上推荐的标准是0.5,即矫正视力下降到0.5即可考虑进行手术。

### 人工晶体越贵越好吗

很多人非常关心人工晶状体的选择。那是不是人工晶状体越贵越好呢?还真不是。

一台白内障手术分两部分,一部分是混浊的晶状体吸出,另一部分是人工晶状体的植入。以前大家觉得晶体不用选太好,只能管10年,而现在,大家都知道晶体基本可以用一辈子,很多人就要用最贵的,比如,价格更高的多焦点晶体。高端人工晶状体一般是指有特殊功能的人工晶状体,比如双焦、三焦、多焦人工晶状体。相比于传统的单焦人工晶状体,高端人工晶状体可以同时解决患者看远和看近的问题。

“越贵的不是应该越好吗?”其实不然。这类高端人工晶状体的使用是有前提的,有些人的眼部条件不适合这类人工晶状体,强行使用可能会出现严重的术后视觉异常,得不偿失。比如,高度近视导致眼底情况不好,黄斑变性的患者就不适合这类人工晶状体。所以,选择人工晶状体,合适即最佳。在术前要就人工晶状体的选择和医生充分沟通,把自己的



生活需求告诉医生,再结合术前眼部检查结果,综合考量选择一款最适合自己的人工晶状体。

### 手术方式越新越好吗

飞秒激光治疗白内障是近年来兴起的一项新技术,主要优势是通过飞秒激光制作白内障的切口,完成白内障前囊膜的撕囊以及预备式劈核等步骤。常平骏也指出,飞秒激光是机器设定,相比于传统微创白内障超乳手术更精准、安全。可以做到比较完整的、重复性非常好的撕囊。还可以对核块进预备式劈核,可减少术中的能量释放。但飞秒激光同样存在一些缺点,比如术后干眼症的几率相对较高,价格相对较贵且不进医保,对价格敏感的患者也要三思而后行。

记者 徐小翔 通讯员 包单霖

如想了解更多详情,请拨打本版右上角专线电话。