



端午粽是一道上佳药膳 食用不过量 茶饮巧搭配

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

端午节快到了,在中医师眼中,端午粽可是一道上佳药膳。

中医认为,端午节后进入夏季最热的月份,上火、中暑等容易发生。此时若服用竹叶和苇叶,能起到解暑除烦的效果。用芦苇叶、竹叶等包裹粽子,经高温蒸煮,不仅为食物增添清香之气,其中营养成分也充分浸透到食物中。

此外,粽子的主料糯米具有补中益气、养胃健脾、固表止汗等作用。

虽然粽子好处多多,但想要吃得健康,大有讲究。

“健康粽”要多包豆慎选肉

如果是自己做,建议以杂豆类粽子为佳,可在馅料中加入杂粮米、红豆、山药、红薯等,以增加纤维质含量,减少肠胃负担。

包粽子不宜过大,否则不仅难以蒸熟,更会导致能量摄入过剩,一个普通肉粽的热量相当于一碗半米饭。

已包好的粽子应尽快吃掉,不宜存放太久。一般来讲,甜粽子冷藏保留3-5天,如果是肉粽风险更高,建议3天内吃完为好。

注意三点防范“粽子病”

粽子本质是高糖、高盐、高热量食物,如食用不慎,易罹患“粽子病”,务必注意以下几点。

尽量不空腹吃粽子,也不要长期用粽子代替主食。糯米在胃里长时间停留,会刺激胃酸分泌增加,可能导致有慢性胃炎、食管炎的患者宿病复发。且粽子不易消化,因此一日三餐中,午餐比较适宜吃粽子,早上、晚上则有些勉强,夜宵坚决不要吃。

血糖不稳或患有糖尿病的人要少吃粽子,尤其是甜粽;血脂偏高、高血压或冠心病患者不宜吃大量肉粽;老人和儿童胃肠功能相对较弱,吃太多粽子易造成消化不良。

粽子因馅料成分复杂,如果没有充分蒸熟热透,不但口感不佳,还难以消化,增加胃肠负担。吃粽子时,按照一份粽子搭配3-5份绿叶和根茎蔬菜同时食用最为健康。

/ 养生茶饮 /

吃粽子配杯茶,可起到去除油腻、助肠胃消化的作用。

甜粽搭配绿茶、薄荷茶:甜粽以甜味馅料为主,绿茶或薄荷茶属寒性,特别适合湿热的甜腻粽。绿茶和薄荷茶可增进人体葡萄糖代谢,不让过多糖分停留在体内损害胰岛功能。

蛋黄粽搭配普洱茶:蛋黄粽可以说是粽子中的经典,但相对油腻,普洱茶去脂效果较好。

肉粽搭配菊花茶、山楂茶:鲜肉、火腿等粽子适合配菊花茶、山楂茶。这类茶可促进胃酸分泌,帮助肠胃消化,防止因食用较多脂肪而增加血液粘稠度。

常吃胡萝卜有益 当心别变“小黄人”

常吃胡萝卜,不仅可保护眼睛,还能增强免疫力、预防便秘等。但胡萝卜吃太多会变成“小黄人”,这是因为摄入太多β-胡萝卜素,导致其不能充分迅速在小肠黏膜细胞中转化为维生素A。血液中胡萝卜素水平升高,致使黄色素沉着在皮肤内和皮下组织内,表现为皮肤黄染,以鼻尖、鼻唇皱襞、前额、手掌和足底部最为明显,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”。

不过不用担心,只要停止大量摄入富含β-胡萝卜素的食物,经过2-6周,症状就能自行消退。

要想不变黄,每天胡萝卜最好控制在2根以内,当然也可以吃得更少一些。毕竟饮食中含有β-胡萝卜素的食物不只是胡萝卜,常见深色蔬果都有,如菠菜、西兰花、南瓜、芒果、哈密瓜等。 据科普中国

掉一颗牙也要紧 莫等全口牙掉光再种

经常有缺牙患者问,如果只掉一颗牙,是不是不要紧,等全口牙齿都掉光了再镶牙或种牙是不是更省事?

据统计,我国老年人90%以上有不同程度的牙齿缺失。其中全口无牙者约占20%,但义齿修复率仅为18%,并且呈逐年上涨趋势。许多老年人长期处于缺牙甚至无牙的状态,严重影响他们的健康,妨碍日常生活。

尽管越来越多人已经开始重视牙齿健康,但仍然有部分人会认为“老掉牙”是常态,于是想等所有牙齿掉光再处理。这些错误的观念不仅严重影响缺牙患者的牙齿健康,也让许多人对牙齿缺失的危害认识不足。

缺牙不可一拖再拖 及时处理拯救健康

大多数牙齿问题都是因为前期不管不顾,导致问题越来越严重。以下几点牙齿缺失的危害,想必牙齿缺失患者深有体会:

一、牙齿缺失后,咀嚼功能变差,导致食物还没有充分磨碎就直



上海九院口腔临床修复博士
杭州美奥总院长 关呈超

接进入胃肠道,大大增加消化系统负担。

二、缺牙位置丧失了本该承担的功能,邻牙不得不承受附加的咀嚼任务,长时间不加处理,还会造成邻牙倾斜、伸长,继而造成龅齿、牙周病等牙齿损害。

三、当牙齿缺失后,面部会失去支撑而出现凹陷的情况,许多牙缺失患者的嘴唇会随着缺牙数量的增多而出现嘴唇干瘪、褶皱变多、鼻唇

沟加深、口角下陷等情况,使面部愈发苍老。

四、许多牙缺失患者都有“说话漏风”的情况,不仅会对日常交际带来负面影响,也会影响患者的心理健康,产生自卑、抑郁。

五、牙齿缺失后,缺牙侧的咀嚼功能降低,只能用另一侧来咀嚼,长此以往会造成咬合关系紊乱,影响颞下颌关节的稳定。

六、临床经验表明,牙齿缺失的时间越久、数量越多、修复时间越晚,对身体健康的影响越大,还会诱发多种疾病。

拖延导致牙槽骨吸收 种植牙不是想做就能做

美奥口腔杭州总院长关呈超介绍,有许多牙缺失患者前来就诊想进行牙齿种植手术,但都失望而归,既不是因为费用问题,也不是因为周期问题,而是因为自身牙槽骨吸收萎缩严重,最后只能放弃种植牙。

关院长解释,种植牙修复如同建大楼一样,打好地基特别重要。长期缺牙的人,牙槽骨会萎缩或吸收,导致种植难度加大,影响手术效果。因为一旦牙齿缺失,牙槽骨便失去原有的支撑,失去了正常咬颌

力对牙槽骨的生理性刺激,牙槽骨会在缺牙后出现不同程度的萎缩,甚至高度缺损。

患者如果缺牙后没做及时处理,或者牙齿本身有牙周炎,导致牙槽骨萎缩,骨量不充足,无法完成种植,就需要采取植骨的办法。植骨是在牙槽骨内植入人工骨粉,使得牙槽骨骨量增加,满足种植牙所需的口腔基础,而后进行种植牙手术。但每个人的缺牙时间不同,牙槽骨萎缩的情况也不同,因此能否进行种植牙手术需由专业的机构和医生依据患者个人情况制定具体方案。

记者 林乐雨

美奥口腔端午感恩回馈 “粽”出好牙乐享口福

端午将至,美奥口腔助力牙缺失患者种放心好牙:

特约品牌种植牙1883元/颗;
韩国品牌种植牙2680元/颗;
瑞士瑞典高端品牌种植牙7035元/颗;
半口当天戴牙低至20000元起。

拨打本版上方热线即刻预约,到院即享价值280元免费口腔检查。