



常吃杂粮粥可降低死亡风险 但有三种喝粥方式不可取

有记载显示,在黄帝时期,人们就开始烹谷为粥。到了当代,哈佛大学一项长达约15年、涉及80万人的研究发现:喝粥与降低死亡率有一定的关系。

常喝杂粮粥有益

研究发现,每日摄入一碗28克全谷物熬制的杂粮粥,可让心血管疾病发生风险下降9%、死亡风险下降5%。那些经常食用诸如麦片粥、糙米、玉米和藜麦等粗粮的志愿者似乎避开了所有疾病,尤其是心脏疾病。

但要强调的是,研究里提到的粥并非白粥,而是杂粮粥。杂粮粥富含膳食纤维、B族维生素和矿物质等,而白粥的营养相对单一,近90%含量是水,其他主要物就是糊化的淀粉(碳水化合物),长期喝易致营养摄入不足。

错误方式可能伤身

正确适当地喝粥有利于身体

健康,但如果喝错了,可能“养生”分分钟变“伤身”。

喝太烫的粥。食管黏膜上皮比较娇嫩,若长期吃烫食(65℃以上),可能灼伤食管黏膜,循环反复就容易导致久治不愈的食管炎,从而增加食管癌风险。

常用腌菜配粥。腌菜盐分含量通常较高,长期食用不仅可能诱发高血压、损害胃黏膜、加重心脏负荷、使人发胖,还会增加老年痴呆的发生风险。咸菜等腌制食品在发酵过程中易生成亚硝酸盐,进入人体后可能会转化成亚硝胺,提高胃癌、肠癌等患病风险。

顿顿都喝粥。胃是一个用进废退的器官,长期喝粥会减少胃部的蠕动锻炼,削弱它消化和处理食物的能力。粥还会稀释胃液,减缓胃的蠕动速度,消化时间再次延长。时间久了容易导致胃的泌酸功能下降,增加胃病风险。普通人群不能三餐都喝粥,一天一次还算适宜。

三类人要少喝

糖尿病患者。普通白粥在胃部排空时间短,因此消化快、吸收快,其升糖指数远高于一般主食,会导致血糖迅速飙升,可能引起酮症酸中毒、高渗性昏迷等糖尿病急性并发症。这类人可适当食用杂粮粥,有助于减缓餐后血糖的波动。

肠胃疾病患者。发病期间短期内喝一些比较软烂的食物,的确有助减轻消化道负担。但这类人群,尤其是胃溃疡、胃食管反流患者,喝粥会增加胃酸分泌,从而加重反酸、烧心、上腹疼痛的症状,不利于康复,不宜常喝。

老年人群。老人胃肠功能衰退,偶尔喝白粥问题不大,但如果长期只喝白粥,容易出现肠道代谢功能减退、营养不良的情况。此外,粥水的咀嚼少,也可能加速老人牙齿功能退化。

据我是大医生官微

睡觉时经常做梦 几类食物有助安神

研究证实,多梦症对人体健康并没有太多损害,不影响日常生活与工作,一般不需要治疗。但如果似睡非睡、越睡越累、头昏心慌、记忆减退等,应该进行调理,以下几种果蔬、谷豆都有助安神。

大枣:补中益气、养血安神,可缓解气血亏虚、心神失养之多梦。

百合:养阴清心、宁心安神,有助缓解阴虚有热之少寐多梦。

龙眼肉:补益心脾、养血安神,为缓解血虚健忘多梦常用之品。

桑椹:滋阴补血、生津润燥,适用于肝肾阴虚之多梦证。

核桃仁:补肾温肺、润肠通便,适用思虑过度、肾精亏虚之多梦。

番茄:补血滋阴、清热养心,适用心血不足、阴虚火旺之多梦。

豆浆:清肺润燥、解毒利湿,适用于心烦不寐、健忘多梦。

据养生中国

六旬老人仅剩5颗牙 “咀嚼自由”成奢望 种好牙的他打算畅游全国尽享美食

家住湖州的齐大伯年过6旬,由于平时爱锻炼,身体素质很不错。可牙齿问题却一直是他一块心病。齐大伯口内牙齿所剩无几,咀嚼食物很费劲,本来想做个活动义齿凑合用,但由于牙龈萎缩,活动义齿安装在口腔内并不舒适。在孩子们建议下,齐大伯来到杭州美奥口腔咨询,美奥口腔杭州区域总院长关呈超结合齐大伯的牙片及口腔情况,建议他进行种植牙手术。

结合即刻微创种植技术,关院长让他如愿重获一口新牙,手术后,齐大伯开心地说:“现在开始要多多参加老年团,全国玩一玩,争取吃遍国内美食。”

不良习惯诱发牙周病 长期忽视酿成恶果

由于齐大伯一直以来爱抽烟,平时也不好好刷牙,所以30岁左右就患上了牙周病。有时牙疼难忍,他会到小诊所开点止痛药,大部分时候则都是硬扛着。

由于一直拖延,齐大伯牙齿问



上海九院口腔临床修复博士
杭州美奥总院长 关呈超

题越来越严重,40岁就开始掉牙。家人朋友多次劝他前往专业口腔医院进行诊治,他不为所动。直到只剩下5颗牙时,不仅吃东西困难,齐大伯看上去也比同龄人要老。

关呈超提醒,掉牙情况不容小觑,牙周病不仅会造成牙齿脱落,长此以往还会影响身体健康,应该尽早前往专业牙科机构诊治。

牙齿脱落愈发严重 院长亲诊终消心疑

直到看到身边一位多年好友成功在美奥口腔种牙,齐大伯才终于改变想法,答应前往美奥口腔咨询。在网上预约之后,齐大伯一家到杭州美奥口腔城星机构进行登记、拍片。最后关院长通过口腔CBCT技术,检查了齐大伯牙槽骨情况及重要组织位置,针对性制定术区方案。关院长为其设计了上颌6颗、下颌4颗的即刻修复牙齿功能的种植方案,采用微创即刻种植技术,减小术中创口。根据齐大伯牙槽骨吸收的情况设计植体植入位置和角度,让种植体避开牙槽骨萎缩严重的区域,让种植牙能达到更好的长期稳定性,同时实现当天戴牙当天吃东西,避免了缺牙期。

“没想到几十年的心病,关院长这么短时间就给我解决了。我感觉自己进手术室没有多久,手术就结束了,而且当天就能吃饭,一点也不痛苦。”齐大伯对这次种植牙手术非常满意,笑容一直挂在脸上。

美奥口腔杭州区域总院长关呈

超提醒大家,牙周病是常见的口腔疾病之一,是引起成年人“牙齿丧失”的主要原因。治疗牙周病没有特效药,需要长期维养、治疗,也需要根据患者牙周病不同程度采取不同治疗方式,但日常清洁、护理必不可少。建议大家每年至少前往专业口腔医院进行1次牙齿清洁,阶段性防治牙周病,避免严重牙周病,甚至造成牙齿过早脱落。

记者 林乐雨

初秋献礼·“种”享口福 美奥口腔初秋 种植牙大放“价”

美奥口腔以色列科特斯种植牙全瓷价:1680元(不限颗数);半口当天戴牙18800元!更有家庭爱牙礼包(含矫正、儿牙、补牙修复类、洁牙等)限时特惠!矫正类/种植类患者到院还可领取额外交通补贴最高500元/人(抵扣实付总价)!名额有限,赶紧拨打右上方电话预约吧!美奥助您乐享实惠品质牙!