

三个烹饪习惯很多人有

不仅损耗营养 还可能产生有害物质



如今,人们越来越注重饮食健康,除了选择新鲜的食材、合格的调味品,还有一些烹饪习惯要避免。

习惯一:米反复淘洗

粮谷类食物是人体B族维生素重要来源。B族维生素是人体必需的营养素,缺乏会引起脚气病、糙皮病、口腔炎症等。

一些人在淘米过程中用力揉搓、反复淘洗,以确保下锅的米没有杂质。殊不知,这一过程损耗了大量B族维生素。

淘米时,只需要轻柔地淘洗1-2次,冲干净米上的尘埃即可。

米粒中B族维生素非常容易溶于水,还特别怕高温,故淘米时应选择冷水,并避免用流动的水淘洗;烹饪过程中还要避免长时间保温加热。

习惯二:煮粥及炒菜加碱

米面和蔬菜有一个共同特点,就是喜酸怕碱。很多人在煮粥时会加些碱,这样可以使粥熟得快些,口感更软糯。但从营养学角度看,这样做是不科学的。

食用碱可促进蛋白质和水之间的作用而增加蛋白质溶解性,也可使淀粉微粒散开(这是加碱煮的粥口感更黏稠的原因)。

然而,在碱性条件下加热,基本上会把粥里的维生素都破

坏掉。此外,熬粥加粗粮,目的是增加膳食纤维摄入,减慢消化速度,使餐后血糖升得慢一点,而加碱后,粥中淀粉的糊化程度会升高,基本和白米粥差不多。

炒菜时加碱,会将维生素C和植物化学物破坏掉。

习惯三:过多煎炸

煎炸高温下,食物大部分营养素会被破坏。且高温油炸后,会产生一些危害健康的物质。

同时,油本身经过长时间高温反复煎炸后,产生饱和脂肪酸和反式脂肪酸,长期食用可能增加肥胖、心脏病、糖尿病等慢性病的风险。

总的来说,建议大家在日常饮食中多采用蒸制、煮制和急火快炒等烹调方法,少用煎炸的方式,这样一方面可以留住烹调食物的营养,另一方面还可以保证食物的安全性。

据人卫健康微信公众号

痛风不能吃蚝油?

两类观点都过于片面

网络上有很多“科普”说蚝油嘌呤高,尿酸高和痛风患者都不能吃。但也有一些“科普”说,蚝油嘌呤不高,牡蛎在被做成蚝油之前已经稀释了,正常吃没问题。专家表示,这两种说法都有些片面。

蚝油确实是高嘌呤食物,但作为调味品,每餐的摄入量相对较少,因此对痛风的影响也较小。

在痛风急性发作期,关节肿胀疼痛明显,此时应严格避免摄入高嘌呤食物。摄入蚝油可能会增加体内的嘌呤含量,导致尿酸水平升高,加重关节炎症和疼痛。当痛风进入缓解期,关节肿胀疼痛逐渐消退,患者可以少量食用。

专家提醒,除了高嘌呤食物,痛风患者还需警惕高果糖食物和酒精。

据科学辟谣微信公众号

重获好牙口 安享幸福年

VIIV种植技术让老年患者重燃希望

缺牙不仅会导致咀嚼功能下降,还会加速面部衰老。牙齿对于全身健康的重要程度超乎想象,研究表明,缺牙会缩短寿命。虽然越来越多的人选择种植牙,但大家对种植牙的认识依然有限。

“快年底了,怎么才能快速恢复一口好牙,好好过年?”“我上半口牙齿都掉光了,去了医院说我骨量不足,种不了牙,愁死了。”每到下半年,因为缺牙种植牙的患者纷至沓来,都想在走亲访友前解决这个“老大难”。

VIIV即刻种植 不植骨 胜算足

计算机精准导航 舒适化种全口

近日,杭州科瓦齿科接诊了不少半口、全口种植牙患者,随着种植牙进集采政策实施,种牙价格持续走低,越来越多缺牙的中老年朋友选择做种植牙。

家住孩儿巷的程先生,今年66岁,有多年抽烟史,牙结石严重,并伴有重度牙周炎和牙槽骨萎缩。程先生找到关呈超博士时,全口真牙



第六届ICOI中国区年会VIIIV学术分享主讲人,杭州科瓦齿科副主任医师关呈超博士(中)。

已严重溃烂,无法咀嚼进食。关呈超检查后,决定为其实施上颌穿翼板VIIIV即刻种植+下颌即刻种植即刻修复方案。首先,关呈超为其开展上颌无牙颌VIIIV种植术,无需昂贵复杂的植骨手术,即刻负载,快速实现初次稳定性;同日,利用all-on-4即刻种植,迅速恢复下半口。仅用一天,呈先生全口种植牙即顺利完成。如今,他已经恢复媲美真牙的咀嚼功能,啃螃蟹、吃核桃,都不在话下。

上颌无牙颌VIIIV种植术

当日种牙 当日得牙 体验拉满

如果上下颌骨条件不佳,尤其

是上颌后牙区骨量不足,种牙将非常困难。一方面要大量植骨,增加了种植失败的风险,另一方面将加倍延长种植戴牙时间,很多患者怕受煎熬,也等不了,口腔医院都劝退。

问:不植骨行不行?行。就如程先生的案例,VIIIV种植术可以在不进行任何类型的骨移植情况下立即修复完全无牙上颌。这项名为“VIIIV”的技术包括一个由6个植入物支撑的立即加载的全拱桥,可完成上颌全牙弓的即刻修复;

同时,穿翼板VIIIV种植,完全消除了种植修复体远端的悬臂,大大简化种植牙治疗程序,减轻术后反应和疼痛,缩短治疗时间。

VIIIV是一种先进的口腔种植技术,其核心优势在于能够为那些因为缺骨、种植失败、牙周病等疑难复杂情况的患者提供可靠的解决方案。经过临床验证和案例沉淀,患者对该技术美学和功能的满意度也在逐步提高。

妙手铸奇迹 温暖见仁心

“我先前也去过别的牙科,他们

说骨量不足要用骨粉,一克就要1000多元,而且植骨后种植的稳定性无法保证。”程先生说,“在杭州科瓦齿科,关呈超告诉我不必植骨,用VIIIV技术不仅费用低,少折腾,效果还可靠”。关呈超用温暖对话和耐心释疑,让患者重拾信心。

关呈超对于半/全口缺骨种植有极深的造诣,除了VIIIV种植术,还尤其擅长Onlay植骨;Onlay植骨可选择患者颌骨、下颌骨部位的骨组织,不会发生排异反应,愈合效果更好。在临床中,会视具体情况选择合适的方案。

记者 林乐雨

适逢20周年庆,现在预约半、全口种植牙,可享2重特惠好礼!

好礼①进口种植牙半口19800元、全口39600元起;关呈超亲种,不加收难度费;

好礼②免费享VIP套餐(含免费拍片检查+免费方案设计+术后定期维护)。

如果您有任何种牙疑问,欢迎拨打版面上方电话咨询。