

立秋过后 护心莫大意

不少人以为立秋转凉就无需注重养生,实际上“秋老虎”高温高湿,正是心慌胸闷、血压波动的高发阶段,尤其中老年群体要重视心脏养护。

“秋老虎”为何容易伤心脏。这是余热叠加昼夜温差的双重影响。一是白天依旧闷热潮湿,身体散热负担重,心跳加快,心脏持续高负荷,易造成心肌疲劳缺氧。二是昼夜温差拉大,血管反复扩张收缩,容易诱发血压波动、血管痉挛,提升心肌缺血风险。三是身体适应夏季高温状态,面对气候转变,血管、神经调节跟不上,易出现代谢紊乱。四是部分人防护意识松懈,熬夜、贪凉、饮食放纵,进一步加重心脏负担。

四类高危人群需重点警惕

中老年人:血管弹性减退,对冷热湿度耐受差,闷热天气血液黏稠度上升,易诱发心脑血管问题。

基础病患者:高血压、高血脂、糖尿病、冠心病人群,闷热会加重血管负担,造成病情反弹加重。

久坐熬夜上班族:久坐血液循环差,加上熬夜压力大,心脏储备能力下降,闷热天气易引发心慌心悸。

肥胖、体虚人群:肥胖者散热慢,心脏耗能高;体虚者心肺供氧不足,换季闷热环境易气短乏力。

实用护心要点

外出:上午10时至下午4时高温时段,做好防晒;少量多次小口补水,切勿猛灌水;出现胸闷头晕立刻到阴凉处休息。

居家:空调设26℃左右,避免风口直吹头胸后背;每日开窗通风,夜间不要整夜低温吹空调。

运动:选早晚凉爽时段,以慢走、拉伸、太极等温和运动为主,拒绝高强度锻炼,身体不适马上停止。

警惕心脏预警信号。静坐时频繁胸闷心慌气短;莫名头晕乏力、出虚汗、心律不齐;胸口压榨隐痛,并放射至肩背手臂;持续憋气呼吸困难;慢病患者血压、心率、血糖大幅波动。出现以上情况,休息后不缓解要及时就医。

立秋护心,重在“不松懈、不逞强、不忽视”。无论是慢性病患者还是一般人群,只要注意日常饮食、作息、出行、运动的细节,及时识别身体预警信号,就能平稳度过换季期,守护好心血管健康。

应急总医院 莫鹏

科学控糖 才能健康生活



网上流传“长期喝甜饮损伤大脑、造成不可逆脑损伤”的说法,让不少人倍感焦虑。事实上,适量饮用含糖饮料,并不会造成大脑器质性损伤、不会让人变笨。

从医学角度来讲,真正的脑损伤,是脑组织、脑神经出现细胞坏死、结构受损、功能退化等实质性病变。目前没有权威研究证实,正常饮用含糖饮料会直接破坏大脑结构。

虽然甜饮不会直接伤脑,但长期过量摄入添加糖危害明确。过量喝甜饮易引发肥胖、龋齿、血糖波动,增加高血脂、胰岛素抵抗等代谢问题,还会加重身体慢性炎症,使人精神萎靡、注意力涣散、烦躁乏力,这也是大家感觉“脑子变沉、状态变差”的根本原因。

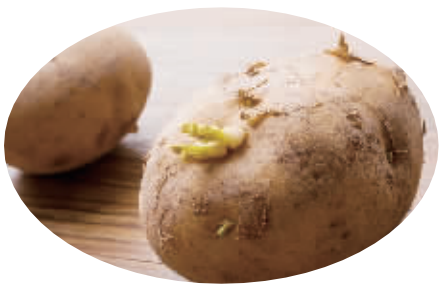
生活中更隐蔽的风险是隐形糖。风味酸奶、调味麦片、烘焙糕点、凉拌酱汁等看似清淡的食物,往往添加糖超标,悄悄造成糖分摄入过量。

科学控糖并非完全戒甜,而是控量、避隐形、不依赖。健康建议每日添加糖摄入不超过50克,最好控制在25克以内。儿童青少年要减少甜饮零食,养成喝白开水的习惯;上班族可偶尔少量喝甜饮解压,切勿长期依赖。日常选购食品多看配料表,避开白砂糖、果葡糖浆靠前的加工食品,多吃天然果蔬、粗粮杂粮。

理性看待吃糖,不盲从谣言过度焦虑,也不肆意过量摄糖,适度享受、科学控糖,才是健康的生活方式。

中国疾病预防控制中心 张宇

发芽的土豆不能吃



不少家庭遇到土豆发芽,习惯削掉芽眼继续食用,殊不知暗藏中毒风险。土豆发芽、表皮变青后,会产生有毒物质龙葵碱,摄入过量可引发食物中毒。

完好土豆龙葵碱含量极低,可以放心吃。一旦发芽、发青、腐烂,毒素会成倍激增。人误食后,容易出现口舌发麻、恶心呕吐、腹痛腹泻等消化道症状,严重还会损伤神经系统,危及生命。土豆吃起来有明显苦涩味,就是毒素超标的信号,切勿食用。

并非所有发芽土豆都能补救。如果土豆多处发芽、芽粗、表皮大面积发青、果肉软烂空心发黑,毒素已经渗透整块土豆,只削皮挖芽无法去除毒素,务必直接扔掉。

仅轻微冒小芽、无发青腐烂,理论上处理后可食用,但家庭操作很难彻底清除毒素,为安全起见,同样不建议食用。

想要避免土豆发芽变绿,储存要放在阴凉避光处,不要密封塑料袋闷存,尽量少量采购。

土豆营养价值较高,富含钾、膳食纤维与多种维生素,可替代部分主食。在此提醒大家,节约固然重要,但不要拿身体健康冒险,土豆一旦发芽、变绿、发苦,直接丢弃才是最稳妥的选择。

来源:健康河南

这6种剩菜不能二次加热



很多人习惯将剩饭剩菜冷藏、二次加热后食用,但若处理、储存不当,极易滋生细菌、产生有害物质,危害身体健康。首都保健营养美食学会会长王旭峰提醒,有6种剩菜不建议二次加热,同时掌握科学存菜方法,才能吃得安全放心。

蘑菇。蘑菇建议现做现吃。煮熟存放时间过长,不仅容易滋生细菌,亚硝酸盐含量也会升高,二次食用存在健康隐患。

各类凉菜。凉菜未经高温烹煮,本身细菌基数大,存放过程中细菌繁殖速度快。即使再次高温加热杀灭细菌,细菌产生的耐热毒素依旧残留,无法彻底去除,剩余凉菜建议直接丢弃。

海鲜类菜品。海鲜富含优质蛋白,常温放置极易滋生细菌,分解鱼肉氨基酸产生组胺。组胺耐热性极强,普通加热无法去除,食用后易引发中毒,海鲜务必当顿吃完。

芹菜。芹菜含有大量硝酸盐,夏季室温存放过久,细菌会将硝酸盐转化为有害的亚硝酸盐,反复加热风险更高,不建议留存剩食。

常温放置的剩米饭。米饭常温久放易滋生蜡样芽孢杆菌,其产生的毒素耐高温,常规加热难以清除。剩饭切忌室温久放,需及时冷藏。

溏心蛋。未完全熟透的溏心蛋,杀菌不彻底,存放过程中细菌会快速繁殖,夏季食用风险极大,建议鸡蛋彻底煮熟、当餐吃完。

剩菜正确储存五大原则

剩荤不剩素。素菜硝酸盐含量高,存放后亚硝酸盐会快速升高,易生成致癌的亚硝胺,建议素菜不剩、当餐吃完;荤菜相对更易储存。

剩菜趁温热放冰箱。吃不完的饭菜及时密封冷藏,室温放置不超2小时;气温超32℃时,放置时间不超过1小时,避免细菌大量滋生。

密封冷藏存放。剩菜需使用保鲜盒、保鲜膜密封保存,既防止菜品串味,也能避免交叉污染。

短期吃完、彻底加热。剩菜冷藏尽量1–2天内吃完,鱼虾、青菜坚决不隔夜。再次食用时,需加热至75℃以上,保证彻底熟透。

禁止反复加热。剩菜仅可加热一次,反复加热会导致亚硝酸盐大幅飙升,剩余菜品加热后未吃完,建议直接倒掉。

温馨提醒:隔夜菜并非只指过夜的菜,食物存放超过8—10小时,就属于隔夜剩菜,需严格把控储存和食用方式,守护夏季饮食安全。

来源:央视网



本报地址 三门峡市文明路西段 电话(0398)2976391 2976392 广告部电话 2851542 邮政编码 472000 广告经营许可证 三工商广字 4112001000002 印刷 三门峡日报印刷厂(0398)2821588 地址 三门峡市崤山路中段17号