

主食怎样吃才更健康



大叶杓兰

陈戈



大叶杓兰(Cypripedium fasciolatum Franch.)属兰科杓兰属多年生草本植物,因其花唇瓣特化成兜状、杓状或拖鞋状而得名,其叶大,花成卵状,有很高的观赏价值,是国家二级保护植物。

大叶杓兰植株高30至45厘米,具粗短的根状茎。茎直立,基部具数枚鞘,鞘上方具3至4枚叶。叶片椭圆形或宽椭圆形。花序顶生,通常具1花,花大,直径达12厘米,有香气,黄色,萼片与花瓣上具明显的栗色纵脉纹,唇瓣有栗色斑点;花瓣线状披针形或宽线形,长5.5至8厘米,宽8至15毫米,先端渐尖,内表面基部和背面上脉被短柔毛;唇瓣深囊状,近球形。花期4至5月。多生长在海拔1600至2900米的疏林中、山坡灌丛下或草坡上。

(来源:科普中国)



俗话说“民以食为天”。可见饮食对人们的重要性。一日三餐,在生活的构成中占据了很大的比重,即使这样,有一些关于吃饭的问题,很多人还不是很懂。所以,今天一起来了解每顿饭必吃的主食。看看主食到底吃多少?怎么吃?

主食都有那些?

主食一般是指富含淀粉(碳水化合物)的谷薯类食物。谷类,如大米、玉米、小米、燕麦、小麦面粉及其制品等;薯类,如红薯、芋头、土豆、莲藕、山药及其制品等。

主食的成分主要是碳水化合物,经过肠道的消化吸收变成葡萄糖,再通过血液输送到全身脏器,提供能量。碳水化合物是人体最重要的能量来源,人体每天所需的热量约60%是由主食提供的。

主食吃太多、吃太少都会影响寿命

2018年,《柳叶刀·公共卫生》发表了一项研究,结果发现主食(碳水化合物)的摄入与死亡风险呈U型关系:

1. 当摄入主食(碳水化合物)提供能量占比在50%至55%的时候,死亡风险最低。

2. 当摄入主食(碳水化合物)提供能量占比<40%,以及>70%的时候,死亡风险都会增加。

总的来说,主食(碳水化合物)提供能量的比例小于全天摄入总能量的40%或者大于全天摄入总能量的70%,都会增加死亡风险,缩短寿命。

“吃饱了撑的”会得病

肥胖:多余的热量合成脂肪在体内储存,会使人体发胖。

疲劳:过多食物进入消化系统,会降低其他器官的功能,使人处于疲劳状态,昏昏欲睡。

胃病:吃太饱的直接危害就是增加胃肠道负担,造成消化不良,容易出现胃酸、胃胀、腹痛、便秘等不适;还会破坏胃黏膜,引发胃穿孔、胃溃疡等疾病。

肾病:吃得太多,过多的非蛋白氮要从肾脏排出,会伤害人的泌尿系统,加重肾脏负担,从而引发肾脏疾病。

冠心病:饱餐摄入过多热量,会引起胆固醇增高,可能诱发动脉硬化和冠心病,还会使血黏度增高,诱发血栓,造成心肌梗死。

上消化道出血:一些原本有溃疡、慢性肝病的人,如果吃得过饱,就可能发生消化道出血,呕吐出咖啡色食物。

少吃或者不吃主食身体会变差、容貌会变丑

身体变差:主食吃得少,可导致人体细胞和组织缺乏“燃料”,能量代谢异常,所表现出来的就是疲劳、乏力、昏昏沉沉。如果用高蛋白高脂肪的食物来代替主食充饥,那容易引发电解质紊乱、疲乏、心律失常、痛风、骨质疏松、肾功能紊乱等等。如果不吃主食也不怎么吃肉,仅仅吃些蔬菜,那势必会导致蛋白质、维生素和矿物质的缺乏。

容貌变丑:皮肤变得粗糙、松弛而黯淡;头发干枯或油腻,脱落越来越多;记忆力下降、失眠、脾气古怪、情绪暴躁;因为碳水化合物过低而发生酮症,呼气都有股烂苹果味;女性可能会贫血、闭经,甚至卵巢萎缩。

主食怎么吃才健康?

多吃全谷物类主食,少吃精制谷物(精白米面)。全谷物含有较丰富的膳食纤维,保留了更多的蛋白质、维生素B1、钙、铁等矿物质和类黄酮、多酚类等植物化学物质。

精白米面经过加工,营养物质流失,营养价值明显下降。增加全谷物摄入或者用全谷物替代精制谷物,可降低糖尿病、肥胖、心血管疾病和结肠癌的发生风险。

粗细搭配,种类多样。主食的选择应该粗细搭配,大米可与全谷物、杂粮以及豆类搭配食用。像传统的二米饭、豆饭、八宝粥等都是主食搭配的好方法。

《中国居民膳食指南》(2016)建议,成年人每日需要摄入250克至400克主食,建议全谷类和杂豆类占50克至150克,薯类50克至100克,以60千克至70千克的成年人为例,每餐主食需要2至3两米,或者1到2个馒头。

选择合适的烹调方法。采用豆浆机、粉碎机进行粗粮细作,制作五谷豆浆或五谷米糊。采用高压锅、电饭煲、电蒸锅等烹调五谷杂粮主食,可改善口感,提高消化吸收率。加入芝麻粉、葡萄干和大枣等,使全谷物食物更美味。

孕妇如何科学合理补钙?

安康市妇幼保健院 王熊

怀孕期间,如果孕妈妈出现腿抽筋、牙齿松动、关节疼痛等症,很大可能体内缺钙了。而在临床上,大部分孕妈妈在怀孕期间都会有缺钙的表现。科学合理补钙,是促进孕妈妈和胎儿健康的有效方式,那么孕妈妈应该怎样科学合理地补钙?

孕妈妈为什么会缺钙?主要有三个方面的原因。一是妊娠期间,孕妈妈摄入的钙不仅要满足自身代谢的需求,还需要供给胎儿以满足胎儿的正常生长发育,因此妊娠期间孕妈妈对钙的需求量高于其他时期。二是妊娠期间孕妈妈的血容量骤然增加,体内的血钙浓度就会降低,为了保证血钙浓度平衡,准妈妈自身需要调节骨骼中钙质溶出,用以稳定血液中的血钙浓度,就容易引发孕妈妈缺钙。

三是由于妊娠期间孕妈妈肾小球的过滤作用会增强,排尿的次数会相对增多,从而大量的尿液随着尿液排出体外,如果没有及时补充就容易缺钙。

妊娠期缺钙可能导致母亲和胎儿的不良影响,包括骨质减少、震颤、感觉异常、肌肉痉挛、破伤风、胎儿生长迟缓、出生时体重低及胎儿消化不良等。

2022年世界卫生组织(WHO)发布了妊娠前补钙预防子痫前期及其并发症的相关建议中提到,补钙可以从妊娠早期开始直至到妊娠期结束。

目前补钙制剂种类繁多,如常用的有:碳酸钙、复方碳酸钙口服液、枸橼酸钙、葡萄糖酸钙等,剂型种类也多种多样如普通片剂、咀嚼片、泡腾片、颗粒剂、溶液剂。这里药师要告诉你不同钙剂

及不同剂型,在人体内对钙的吸收率没有明显差异,只是口感有所不同。其中碳酸钙中钙的含量较高,更加经济实惠。

值得注意的是,孕妈妈补钙剂不是越多越好。补钙多了会增加尿结石和肾结石的风险。在膳食钙摄入量低的人群中,建议孕妈妈每天补充钙(1.5至2.0克口服单质钙),分三次服用,最好在用餐时间服用。要注意的是钙摄入量一天最好不要超过3克。补钙期间你如果同时服用铁剂,钙剂和铁剂之间最好间隔1到2个小时。

除了补充钙剂,很多食物中也含有丰富的钙,如牛奶、乳制品、豆腐等。因此日常生活中还需要注意合理膳食。

岚皋县医院下乡开展医疗服务活动

本报讯(通讯员 杨芳)近日,岚皋县医院医共体医疗服务三队的内、外、妇、儿、眼科及院感、护理等专家成员到横溪卫生院开展医疗服务活动。

当天,医疗服务队及各位专家组成员在横溪卫生院综合门诊楼前开展义诊活动。各位专家现场为群众认真检查、耐心解答问题,并用通俗易懂的语言向群众科普高血压、心脑血管、常见外科疾病、儿童保健等相关知识。同时,眼科中心肖友程医师为眼科患者做白内障筛查。本次义诊100余人次,发放健康教育宣传资料50余份,测量血压、血糖70余人次。义诊活动结束后,医疗队员对卫生院的院感布局、内涵建设、医院管理、医疗服务、院感管理等进行实地查看并给出指导性建议。

业务活动后,双方召开座谈会,就医院基本情况、运营情况、人力资源配

置、目前存在的困难、县域医共体建设有关政策及县医院开展医共体建设工作的方法、路径等进行了介绍。服务团队各成员就各自科室的人员配置、设备设施、业务开展、自身技术特长、优势及“掌上医院”注册使用流程、“五大中心”、健康管理中心等进行了宣讲。随后,双方签署了《医共体协议书》《远程放射、心电图、远程会诊合作协议》,并围绕基层医疗卫生服务需求、开展医共体服务等事项展开了讨论,结合实际就双向转诊、技术指导、人才培养、资源共享等方面商榷了具体可实施的措施。

热点

前瞻

科技赋能蚕桑兴

通讯员 王瑶 宋孝波 党发金

汉滨区大河镇堰湾村全村养蚕农户80余户,占长期在家农户的50%,全年养蚕五张以上农户20余户。年全村蚕桑产业产值70余万元,带动全村200余人致富增收,蚕桑成为群众家中的“白银”,成为带动群众致富的重要特色产业。

然而蚕茧品种单一、养蚕技术经验化、蚕丝质量不高等问题一直困扰着养蚕户,也是堰湾村四支队伍在产业发展上的难题。

汉滨区科技局在了解到情况后,帮助堰湾村解决燃眉之急。作为堰湾村巩固衔接帮扶单位,区科技局利用秦创原创新驱动平台作用,主动对接安康市蚕桑场有限公司,邀请“三区”科技人才、蚕桑专家为堰湾村的蚕桑产业科技赋能。

“小蚕专用叶要选择叶色、叶位、品种一样的,这样的叶子营养物质一样,喂出的蚕大小均匀,蚕的长势才好。”安康市蚕桑场有限公司董事长、“三区”科技人才张保华在养蚕培训会上讲。

参加培训的蚕农从小蚕共育、科学养蚕、病虫害防治等方面进行详细提问,张保华用通俗的语言一一解答,让培训的蚕农听得懂、学得会、用得上,进一步掌握科学养蚕技术要点,在蚕桑产业上信心十足。

“我今年养了12张,管理了15亩桑园,收入也增加了两万元。”60多岁的脱贫户程思付数着“红票子”高兴地说。

10月28日,天刚蒙蒙亮,堰湾村党支部书记程满章带着全村蚕桑发展户的嘱托从70多公里外大河镇堰湾村,赶往安康市蚕桑场有限公司,将一面绣有“科技助推蚕桑发展·真情帮扶成效显著”的锦旗送到张保华手里。

“感谢区科技局的帮扶,市蚕桑场技术人员的技术指导和服务,现在蚕桑产业成为我们村重要的致富特色产业。”程满章高兴地说。

同样大河镇繁荣村的“桑叶”鸡蛋也是蚕桑产业链的延伸。安康市泰政祥农业产业服务有限公司旗下的繁荣村盛裕祥生态种植养殖农民专业合作社中,工人小心翼翼地一批刚产下新鲜的“桑叶”鸡蛋进行装箱,按照订单准备发往全国各地。

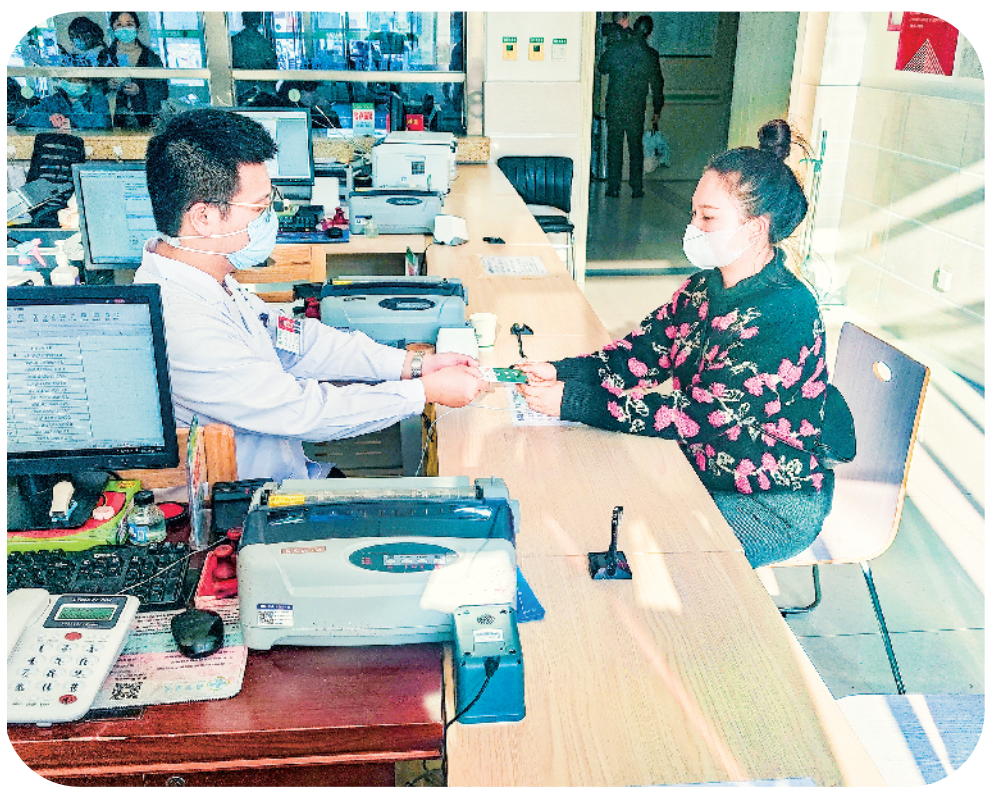
“有苏超站长团队的支持,我们有信心带动村上及周边群众发展产业,让群众的腰包鼓起来。”安康市泰政祥农业产业服务有限公司负责人柯愈鑫说,柯愈鑫提到的苏超是安康市蚕桑产业技术体系综合试验站站长、西北农林科技大学研究员,也是汉滨区科技创新蚕桑专家工作站重要组成专家。

依托科技的力量,目前“桑叶”鸡蛋所属的坝河镇繁荣村盛裕祥生态种植养殖农民专业合作社正建设高效桑园,逐渐形成养蚕、观光及蚕丝加工等系统化的产业链条。

近年来,汉滨区科技局围绕蚕桑等特色农业,从产业发展理念、关键技术示范、病虫害防治要点等方面开展科学技术应用与推广以及宣传普及。2022年全区共选派“三区”科技人才40名,分别与26个涉农镇办签署服务协议,同时依托“科技讲坛”开展线上技术培训,受益群众2000余人,为汉滨特色产业贡献科技力量。

“区科技局将紧紧围绕汉滨主导产业发展,结合镇办产业发展方向和人才需求,按照精准选派、精准对接、精准服务的要求,不断完善选派、管理制度,实现技术供需精准对接,进一步做好科技指导和服务,让群众听得懂、学得会、用得上,为乡村振兴贡献科技力量。”汉滨区科技局主要负责人介绍说。

汉阴县人民医院门诊慢性病一站式鉴定



本报讯(通讯员 梁冬超)为进一步提升医保服务效能,深入推动“一站式”服务,依据《汉阴县2022年医保基金总额支付实施细则》文件精神,汉阴县人民医院开展了县域内城乡居民门诊患者门诊慢性病一站式鉴定服务,对门诊慢性病申报流程进一步简化。

以前,患者申请门诊慢性病需携带两年内的二级以上医院住院病历或门诊病历、阳性检查资料及报告单等资料前往户籍所在地卫生院进行申报,其程序复杂且等待周期较长。为让群众少跑路,汉阴县人民医院通过调整鉴定方式、简化认定流程,不断优化慢性病鉴定服务,让住院患者享受门诊慢性病“一站式鉴定服务”。即患者在汉阴县人民医院住院期间由主管医生根据《安康市城乡居民门诊慢性病病种鉴定标准》初步判断符合申报标准的填写鉴定表,交由专家组成员鉴定签字,患者办理出院时将此表连同门诊诊断证明书、患者身份证一并交至一站式结算窗口登记,由相关医务人员协助办理,实现了门诊慢性病一站式鉴定。

近年来,汉阴县人民医院始终坚持“以健康为中心”的服务理念,积极创新服务模式、简化服务环节、深化服务内容,通过优化门诊布局、改善就医环境、提升信息化建设等形式,努力为患者提供更加优质、便捷的就医服务,改善群众就医体验,树立医院良好形象,促进医院高质量发展。

市事故灾害自然灾害烧伤救治中心落户市人民医院

本报讯(通讯员 尹明明)随着我市工业经济的发展,厂矿企业的增多,森林火灾的增加以及燃气灶、煤气灶在广大农村的普及,各类工业烧伤及生活烧伤患者有上升趋势。为了保障我市事故灾难自然灾害烧伤患者得到及时、有效的治疗,赢得抢救时间,11月7日,安康市应急管理局与市人民医院联合开通烧伤抢救绿色通道,并依托安康市人民医院烧伤救治与创伤修复中心成立“安康市事故灾难自然灾害烧伤救治中心”。

该中心将在市应急管理局、市人民医院的共同领导下,实行标准化、规范化、制度化建设,采用“平战结合”的运行管理模式,建立健全安康市事故灾难自然灾害烧伤救治中心的各项规章制度,构建“统一指挥领导、反应快速高效、处置技术先进、保障有力有效”的紧急烧伤患者医学救援体系。

该中心的诊疗范围有两个方面:一是烧伤整形。主要包含大面积烧、烫伤的救治;儿童烫伤的无瘢痕化治疗;烧、烫伤后瘢痕的治疗;烧、烫伤后功能部位瘢痕挛缩的矫正及功能重建;烧、烫伤后系统化的抗瘢痕治疗;面部外伤美容缝合;体表包块的手术治疗;体表皮肤恶性肿瘤的手术治疗。二是创面修复。压疮、糖尿病足、各类手术后的难愈合伤口、各类外伤后的难愈合伤口、静脉性溃疡、药物性溃疡、放射性溃疡、大小便失禁所引起的相关皮肤问题处理和小儿红臀等。

医共体让百姓看病更方便

本报讯(通讯员 成姣 龙晓莉)“大夫,我胸口痛了3个多小时,感觉要窒息了。”来到平利县三阳镇卫生院的小高沟村村民刘同银表情十分痛苦。卫生院医生初步判断后立即采集刘同银的心电监测数据,传送给平利县中医医院胸痛中心总监测冬梅医生进行远程会诊。分析研判病情后,程冬梅立即给出诊疗方案进行联合救治,刘同银很快解除病痛。

为缓解广大农村地区群众看病难问题,今年4月,平利县中医医院医共体正式成立,以县中医医院为龙头,县域内5所镇卫生院为成员单位,通过“资源共用、风险共担、成效共享”盘活医疗资源,让身在乡镇的患者,“足不出镇”就能享受到县级医院的诊疗服务,在提高医疗质量的同时节省群众就医时间和费用,实现了优质医疗资源共享。

自医共体成立以来,县中医医院从双向转诊、业务指导及能力提升等方面对医共体成员单位给予支持和帮助,对成员单位开展专题学术讲座、教学查房、疑难病例会诊讨论等业务指导,为成员单位的学科建设、新技术开展、医疗质量改善、服务流程优化、服务能力提升等发挥了积极作用,提高了基层中医药服务能力,实现了医共体内优势互补、相互协作,带动了县域内中医药事业的发展和良性循环。

无偿献血,让爱温暖你我

通讯员 张涯婧

清晨的街道带着夜晚残留的寒气,被清洁工人扫过的广场显得那么孤寂,天气有些阴沉,血站工作人员像往常一样到达献血点,开始工作前的准备,换好工作服,戴上口罩和帽子,对车上里里外外进行清洁和消毒。

“我要献血!”突然一位男士大步跨上了献血车,工作人员赶忙迎上前去微笑着接待,请献血者出示了健康码和行程码,核查完毕问道:“您以前献过血吗?”“没有。”“吃过早餐吗?”“没有。”看到他急切的样子,工作人员劝慰地说道:“不能空腹献血,容易出现低血糖反应,一定要先吃点儿东西。”这位叫谢成双的男士笑着说:“没事儿,我身体好得很,平时经常锻炼的,献完我再回去。”在大家的劝说下,这位献血者答应先去吃早餐,半小时后他如约回来,工作人员耐心地指导他填写献血征询登记表,谢先生写的很慢很认真,像答题的学生,时不时思考回想一下,一边说着:“其实我一直都想来献血的,就是太忙抽不出时间,都30多岁了才第一次参加无

偿献血,我身边很多朋友都在献血,也经常跟我说到献血带来的好处,我早就跃跃欲试了。”

在献血过程中,工作人员能感受到谢先生虽然是第一次献血,但言语中表现出他对无偿献血的向往和理解,信任与支持,没有一丝惧怕与迟疑,让人真切地感受到了他内心对献血的一份热情。献完血后,谢成双拿着献血证笑着说:“虽然起步较晚,但我会坚持,开始了就不会轻易停止脚步,半年后再见!”

一份血,万分情。在日常工作中,我们常会遇到这样热心的献血者,会被他们普通而高尚的行为所感动,他们的大爱之心和满腔热血,正在帮助一位位患者,一个个家庭,让生命之花开得更加绚丽。

