

解锁冬日萝卜的隐藏健康吃法

直接生吃,可增强饱腹感,减少正餐食物食用量,长期食用有一定减肥效果。

萝卜饼:萝卜200克、面粉300克、牛奶50毫升

将水果萝卜切丁,焯水30秒后过凉水,除去辛辣味。加入少量葱花,适量食盐、少许五香粉和香油,并倒入牛奶,加入少许酵母,放入面粉后,搅拌均匀,揉成软硬适中的面团,制成饼状。起锅烧油,煎熟即可,外酥里软,营养好吃且易消化。

白萝卜 养颜、消食还防癌

白萝卜,形体细长,外表嫩滑,甘脆多汁,润喉清燥,清热生津,为十字花科植物莱菔的鲜根,含水量可高达94.6%,维生素C含量高达19.0毫克/100克,能提高免疫力,延缓衰老,阻止色斑的形成,保持皮肤水润白嫩。白萝卜还含有淀粉酶、氧化酶等酶类,能促进食物中的淀粉、脂肪分解并吸收,有助于消化。白萝卜的芥子油能促进胃肠蠕动,既助消化又能开胃,还能加快淀粉和糖类的分解,减少体内脂肪的堆积。

冬季食用白萝卜有很好的滋补作用。早在《本草纲目》中就有关于白萝卜的记载:“萝卜生吃可以渴消胀气,熟食可以化痰助消化。”白萝卜中的木质素,能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞,具有防癌的作用。

推荐吃法

萝卜排骨汤:白萝卜100克、猪肋排200克 将猪肋排切好焯水备用,白萝卜切成小块。焯水后的肋排下锅炖,并加入一块老姜,大火炖制。待肋排软烂后,转小火,加入白萝卜块慢炖几分钟即可。冬日里的一碗白萝卜汤,不仅味道鲜美,还可以加速消化,集养胃暖身于一体。

鲜虾萝卜丝汤:白萝卜200克、鲜虾80克 将白萝卜洗净削皮,刨丝备用。起锅烧油,油热后下入几个鲜虾(去掉虾线)加葱、

蒜、姜末爆香,然后加入一碗开水,放入白萝卜丝炖煮3分钟,放适量的盐、胡椒粉调味,并搅拌均匀,再焖制1至2分钟,出锅前撒点葱花即可。

红萝卜 缓解贫血

红皮萝卜,个头均匀、圆形,红里透粉,表皮光滑、小顶、小细根、须根少,如大红袍、东北胭脂红、旱萝卜。红萝卜表皮含有较高的花青素和丰富的铁元素,可促进血红素增加,提高血液浓度及血液质量,对缓解贫血有一定功效。

推荐吃法

红焖萝卜海带:红萝卜200克、海带50克 将海带用水浸泡,洗净切成丝,红萝卜切成粗丝。起锅烧油,加海带丝翻炒,放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油及清水烧开,改中火烧至海带将烂,再放入萝卜丝焖熟即可。

萝卜烧牛腩:牛腩200克、红萝卜150克 将牛腩洗净,切块,萝卜洗净、去皮、切块。油锅烧热,下牛腩块、姜片、葱段炒熟,放入萝卜块炒至将熟,加入酱油和适量水烧开,炖煮40分钟左右。加盐、味精调味,出锅即可。

红萝卜 降血压、延缓慢病

红心萝卜,水分多,口感偏甜,生吃清脆爽口。每100克红心萝卜热量为41千卡,是不可多得的热量低食物。每100克维生素C含量高达20毫克、胡萝卜素高达80微克。每100克红心萝卜钾含量高达385毫克,充足的钾摄入对控制血压有帮助。它还含有丰富的花青素成分,黄酮越红,花青素含量越高,能预防衰老,延缓慢性非传染性疾病(如糖尿病、心脑血管疾病等)进展。其含有的淀粉酶、脂肪酶和芥子油,对帮助消化、促进胃肠蠕动有一定作用。

推荐吃法

凉拌萝卜:红心萝卜200克、柠檬50克 将红心萝卜刨丝,柠檬汁放入刨好的萝卜丝中,加少许绵白糖,搅拌均匀即可。清爽解腻,酸甜可口。

清炒萝卜丝:红心萝卜200克 将红心萝卜切成粗细均匀的丝,加入适量盐腌制,表面变得柔软后,清水洗净备用。起锅烧油,加入适量油,油热加入蒜、姜丝、葱白炒香,倒入萝卜丝,大火翻炒3至5分钟,出锅前加入适量盐、鸡精、生抽调味,加入葱段,继续翻炒1分钟即可。

胡萝卜 天然维生素A的来源

胡萝卜,颜色亮丽,芳香甘甜,享有“十月萝卜小人参”的美誉,具有补益的功效,能补气明目,被誉为“小人参”“土人参”。胡萝卜肉质根中含有萝卜苷和红根苷,酶解后可产生萝卜芥子油和红根芥子油,这是食用胡萝卜后产生特殊气味的物质。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,其中最为重要的是β-胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能缓解眼疲劳和眼干涩的问题,可预防夜盲症、干眼病等,维生素A还能维持骨骼正常生长发育。

胡萝卜为脂溶性物质,吃胡萝卜最好切丝、油炒或者煲汤炖肉,有利于人体的消化吸收。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

推荐吃法

胡萝卜饼:玉米面200克、白面50克、胡萝卜50克 取玉米面、白面,将胡萝卜刨丝,放少量水,加入葱和适量调味料,调制成糊状,烙成软饼食用。注意少盐、少油,对于预防慢性非传染性疾病有一定食疗作用。

胡萝卜小米粥:小米100克、胡萝卜50克 将胡萝卜洗净,切碎,加入适量梗米煮粥,每天早晚空腹食用,可滋润皮肤,防止干燥老化。(北京青年报)

流感季 如何恰当使用抗病毒药物

“奥司他韦就是一种神经氨酸酶抑制剂,其核心作用是抑制病毒的毒性。”河北省邯郸市人民医院院长、主任药师李楠解释,而玛巴洛沙韦进入体内后,可进一步形成聚合酶抑制剂,直接阻止病毒复制。国家流感中心的研究显示,这两种药物对当前的甲乙型流感均有效。

正因为如此,有的患者一有感冒症状就使用奥司他韦或玛巴洛沙韦,希望能够尽早阻断病毒的感染和复制。这样的做法正确吗?

“尽管我们鼓励尽早治疗,但是在明确病原体后尽早治疗。”李楠表示,一些普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引起,新冠病毒感染也会出现上呼吸道症状,而奥司他韦或玛巴洛沙韦对这些病毒完全无效。

“有症状后最急迫要做的是确诊。如果确诊为流感病毒感染,用药越早效果越好。一般在症状出现后48小时内使用效果最佳。”但李楠说,如果不是流感病毒感染而使用这两种流感药物,将可能延误正确诊断与治疗。

不同人群,预防用药有不同要求

“奥司他韦可以用于预防。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主

任医师李侗曾告诉记者,但有感冒症状后,再吃奥司他韦就不属于预防范畴了。

李侗曾解释,预防是指有了感染风险,比如密切接触了流感患者后用药。奥司他韦用于预防,可每天用药一次,7天为一疗程。

对于不同类型的人群,预防用药有着不同的要求。李侗曾表示,对于慢病患者、有重型或危重型风险因素的人群,如果密切接触流感患者就需要进行药物预防,不迟于暴露后48小时用药。对于没有重症高危因素的人群,接触流感患者后,可以根据自身情况酌情考虑暴露后预防用药。

“如果有流感接触史,出现发热和呼吸道症状的重症高风险人群,可以尽快用奥司他韦或玛巴洛沙韦抗病毒治疗,不用等核酸结果。”李侗曾说。

“儿童和过敏反应者在无症状时要谨慎自行服药,以防出现副作用。”李楠提醒,还有个别人可能出现转氨酶升高,因此有肝脏基础疾病的患者使用奥司他韦时建议定期监测肝功能。

快检试剂盒结果存在假阴性可能

应对出现症状后最急迫的确诊问题,药店销售的快检试剂盒是否为最佳选择?

李楠认为,目前药店销售的主流流感检测试剂盒多用胶体金法针对甲流(H1N1、H3N2)等常见亚型和乙流病毒的核蛋白抗原检测,基本覆盖了当前流行的主要流感病毒亚型,对于公众的初步筛查具有一定实用性。

“现有试剂盒可以辅助甲型和乙型流感诊断,但是试剂盒检测的是抗原,敏感度低于核酸检测。”李楠曾解释,如果抗原试纸显示阳性,一般认为可以确诊为流感,但如果为阴性则不能排除流感,因为存在假阴性的可能。

“出现‘假阴性’有多个原因,比如感染早期病毒载量低,取样不规范,鼻腔拭子未取到足够黏膜细胞等,都可能导致检测结果不准确。”李楠表示,如果试剂盒检测阴性但近期明确接触过流感患者或出现典型流感症状,建议去医院做核酸检测进一步确认,避免漏诊。

两位专家一致认为,对重症高风险人群来说,感染流感后易发展为重症,一旦出现发热和呼吸道症状,需要通过核酸检测、尽早诊断,明确病因,积极干预。(科技日报)

磨玻璃结节是肺癌的概率有多高?

中晚期肺癌。

(2)延误基础疾病诊治:磨玻璃结节或许是感染、间质性肺病、肺血管异常等疾病的信号体现。错过这一提示会造成原发病拖延,或许会引发肺功能损害、病情变重,甚至出现诸如呼吸困难等严重后果。

(3)引发心理与生活负担:一部分人发现结节后会过度担心会恶化,造成持续时段的焦虑、失眠等情绪相关难题,甚至对日常的工作和生活形成干扰。少数人因恐慌盲目抉择手术,反而引起了不必要的创伤以及医疗资源的浪费。

磨玻璃结节是肺癌的概率有多高?

磨玻璃结节是肺癌的概率无固定值,整体约5%-30%,核心取决于结节特征、个体情况等因素,多数情况下为良性:

(1)结节类型决定基础概率:纯磨玻璃结节患肺癌的概率不高,近乎5%-10%,多半是良性病变或者极早期癌。混合磨玻璃结节面临的恶性风险更大,概率约在30%至60%的范围,实性成分的占比程度越高,患上肺癌的可能性越大,若实性成分达到或超出50%,需高度警惕浸润性癌的潜在风险。良性磨玻璃结节多是因为炎症、局部纤维化等而引起,治疗或随访之后也许会缩小或消失。

(2)结节大小与形态影响风险:若结节直径小于5mm,罹患肺癌的概率极低,多属于良性增生或者轻度的炎症。有5-10mm直径的磨玻璃结节,患肺癌率大概在5%-20%之间,

要定期开展随访监测。直径超出10mm,或显现分叶、毛刺、胸膜牵拉、空泡征等形态表现时,肺癌的患病几率明显升高,部分病例可达50%以上,需开展进一步检查进行确诊。

(3)个体临床背景增加风险权重:40岁以上、长期持续吸烟,有肺瘤家族史的人群,磨玻璃结节的恶变概率跟普通人群比起来高2-3倍。先前患有肺部疾病或者经历过胸部放疗的人,结节发生恶性病变的风险也会上升。未出现上述高危因素的年轻群体,哪怕检测出磨玻璃结节,患肺癌概率一般是低于5%,良性的概率更大。

如何从预防肺结节开始预防肺癌?

(1)严格控烟并远离烟草暴露:吸烟是引发肺结节与肺癌的首要危险因素,包含一手烟、二手烟和三手烟的暴露。戒烟可明显降低肺部黏膜出现的损伤几率,减少炎性结节的形成,戒烟10年后肺癌风险可降低至吸烟者的一半。同时不要长期待在有吸烟现象的环境,在公共区域主动远离吸烟人群,家中保持通风。

(2)规避环境与职业暴露风险:空气污染、粉尘、化学物质的接触可刺激肺部形成结节,加大恶变风险。雾霾天少去室外活动,必要时佩戴口罩N95口罩;室内采用空气净化器,维持室内空气交换。从事矿山、化工、建筑等相关工作接触粉尘、甲醛、重金属的人群,需要按照规范佩戴防护用具,定期开展职业健康筛查。

(3)坚持健康生活方式增强肺功能:合理搭配饮食可减少肺部炎症,多吃富含维生素

C、E以及胡萝卜素的果蔬,以及补充优质蛋白质,少摄入油炸、腌制类的食品。每周实施150分钟中等强度运动,如快走、游泳、慢跑等,增进肺功能与人体免疫力,降低肺部感染以及结节出现的概率。防止熬夜、过度劳累,维持规律作息,减轻免疫力下降引起的肺部伤害。

(4)积极控制基础肺部疾病:慢性阻塞性肺病、肺结核、哮喘这类基础肺部疾病,会长期对肺部组织产生刺激,提升结节形成与恶变的概率。需依照医嘱进行规范治疗,防止病情再次反复。肺结核患者需把全程抗结核治疗进行到底,预防肺部组织纤维化长出结节;慢性阻塞性肺病患者需控制气道炎症,减少肺部损伤。

(5)高危人群定期筛查早干预:定期开展肺部筛查能提前查出肺结节,阻止其变成肺癌。40岁以上的人群、长期吸烟的相关人员、有肺瘤家族史的相关人员、既往肺部生病的患者,推荐每年实施一次低剂量螺旋CT检查。若发现肺脏出现了结节,无需过度焦虑,按照医生的建议定期做随访或进一步检查。

磨玻璃结节作为肺部CT的描述性术语,跟结节的类型、大小以及个体高危因素存在相关性,面临转变成恶性风险,延误基础病的治疗等危害。预防需控制吸烟行为、避开污染环境,要健康生活、把控基础肺病,高危人群定期进行CT筛查,发现后要按照医嘱开展随访干预。(天长市人民医院 张晶洁)

健康提醒

网上购药数据显示,随着全国多地流感活动进入上升期,针对流感病毒的抗病毒药物奥司他韦和玛巴洛沙韦销量上升明显,增长率均超过100%。

流感季期间,紧俏的药物如何才能用在“刀刃”上,达到避免感染、缩短病程的目的?怎样才是恰当用药,既避免盲目过量用药,又防范“病急乱用药”?记者就此采访了相关专家。

有感冒症状要先明确病原体

国家流感中心最新发布流感周报中的耐药性分析结果显示,仅有1株甲型H1N1亚型流感病毒株对神经氨酸酶抑制剂敏感性降低,其余甲型H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒株均对神经氨酸酶抑制剂敏感。与此同时,所有甲型H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒株均对聚合酶抑制剂敏感。

健康科普

随着CT技术的广泛应用,肺部磨玻璃结节的检出率不断提高,已成为呼吸内科临床工作中最常见的问题。据有关研究,约95%的肺结节是良性的,只有5%存在恶变的可能性。然而,尽管大部分肺结节为良性,仍有一些结节值得我们格外注意。那么,您对磨玻璃结节有多少了解?磨玻璃结节是肺癌的概率有多高呢?下面就请跟随我的脚步,共同探究磨玻璃结节的奥秘吧!

什么是磨玻璃结节?有哪些危害?

磨玻璃结节是做胸部CT检查时发现的边界不清、密度稍有增高的淡薄影子,因影像学表现类似磨砂玻璃才被这样命名。它并非特定的具体病症,而是影像学范畴的描述性词语,其成因有良性病变和恶性病变两类。大部分磨玻璃结节以良性为主,但需结合结节的大小、形态、密度方面的变化等进一步判断,是肺部病变的“信号预警”。磨玻璃结节的三大危害如下:

(1)潜在恶性风险:有部分磨玻璃结节是早期肺癌的典型表现,尤其当磨玻璃结节持续留存、密度不均一,又或者呈现分叶、胸膜牵拉等特征时,可能是原位癌或微浸润癌。若没有及时监测或干预,结节大概会进展成

新知台

这些信号可能是糖尿病在“敲门”

糖尿病尤其是2型糖尿病并非“突然降临”的疾病,其发生发展往往是一个漫长而隐匿的过程。出现哪些症状需要警惕糖尿病?得了糖尿病又该怎么办? (人民网)

生活中不良的习惯

糖尿病

- 主食吃太多太精细
- 吃饭时间太晚
- 日常饭菜偏油腻
- 长时间久坐不动
- 经常爱喝甜饮料
- 经常抽烟饮酒
- 经常熬夜睡眠不足
- 长期缺乏运动

要警惕前期的症状

糖尿病

通常在诊断糖尿病前期会有一些非典型性症状,如果出现疲倦、乏力、口干、易饥、视物模糊、皮肤瘙痒、多汗、反复牙龈炎、泌尿系感染、伤口愈合缓慢、手足麻木等问题,也要警惕,必要时可去医院就诊。另外,巨大儿的妈妈,得糖尿病的风险比较大。

- 饮水增加 口干舌燥
- 餐后易饥 心慌气短
- 体重减轻 疲乏困倦
- 体重增加 视力不明

生活中控糖小技巧

糖尿病

- 食物多样,合理膳食**
 - 每天保证谷薯类、蔬果类、畜鱼类蛋奶、豆类坚果的均衡摄入。
 - 减少肥肉摄入,少吃烟熏、腌制等加工肉类制品。
 - 多选全谷物、杂豆类、蔬菜等富含膳食纤维且低GI食物。
- 细嚼慢咽,调整顺序**
 - 细嚼慢咽,减缓进食速度可降低糖尿病发病风险。
 - 最好用15-20分钟吃早餐,晚餐则用30分钟左右。
 - 推荐“蔬菜-肉类-主食”的进食顺序。
- 清淡饮食,限制饮酒**
 - 每日烹调油使用量控制在25克以内,减少摄入咸菜、酱菜等高盐食物。
 - 少吃动物脂肪,适当控制富含胆固醇的食物。
 - 足量饮用白水,可适量饮用淡茶或咖啡不喝含糖饮料,限制饮酒。

- 充足睡眠,避免熬夜**
 - 熬夜会影响激素平衡,导致血糖波动。
 - 熬夜增加人体饥饿素的产生,促进人体吃更多食物。
 - 因此建议每天睡7-8小时,保持规律作息。
- 积极运动,改善体质**
 - 运动一般在进食后1-2小时进行,每次开始做5-10分钟的热身运动。
 - 一周运动5-7天,进行总时间不少于150分钟/周的有氧运动。
 - 病友可根据自身耐受情况选择合适的运动,比如快走或慢跑,打乒乓球等,运动量和运动强度方面注意循序渐进,确保安全。
 - 每周最好进行2-3次抗阻力量运动,如哑铃、俯卧撑、平板支撑等,每次30分钟。
 - 两次抗阻力量训练间隔48小时以上,可增强肌肉力量和耐力,减少脂肪堆积。

投稿邮箱:czrb9012@163.com