

吃糖讲时机 有利健康不长胖



吃甜食的最佳时机

糖是人体重要的能量来源,糖以及各类甜食总是让人又爱又恨。若喜欢吃甜食,又或者说是吃的时机不对,对小孩来说,会影响生长发育,引发龋齿等疾病;对中老年人来说,会引起肥胖,不利于健康。但如果我们掌握好吃甜食的时机,就能既发挥其有益作用,又能避免长胖等不利影响。

疲劳饥饿时

糖比其他食物能更快地被人体吸收,适当吃些甜可迅速缓解饥饿感。但要注意,空腹吃甜食必须严格控制量,不能吃太多。因为空腹时人体吸收效果最好,吃糖太多就容易长胖。此外,吃糖过多还会大量消耗身体中的B族维生素,影响健康。

头晕心慌时

吃糖或喝些糖水,可以迅速升高血糖,稳定情绪,立即改善头晕、心慌和出虚汗的低

血糖症状。

洗澡游泳前

洗澡前或游泳时,需要补充水分和能量,吃些糖可防止虚脱。

汗多吐泻时

出汗过多时、病人消化功能不佳时、吐泻脱水时,喝点甜米汤或糖水,有利于及时缓解脱水症状。

剧烈运动前

剧烈运动需要消耗大量能量,而且精神要高度集中,

运动前吃点糖,能比其他食物更快速地为机体提供能量。

早晨与上午

早晨与上午吃些糖,不但让人心情愉悦,还能提供上午所需要的能量。早晨与上午吃些糖,人们会用一天的工作与运动去代谢分解,特别是上午所需的能量较多,只要吃得不过量,就不会导致能量贮存转化为脂肪而发胖。若早晨吃的糖较多,中午与晚上可以适当多吃些蔬菜,以减少糖摄入过多对健康造成的危害。

哪些情况不宜吃糖

餐前

饭前吃糖会抑制人体消化液的分泌,降低食欲,影响正常进食。

睡前

晚餐后不要吃糖。因为晚餐后能量消耗相对较少,身体对热量的吸收加快,糖很容易转化为脂肪贮存于肌体内,不利影响比任何时候都大。此外,若睡前吃糖不刷牙,会将糖遗留在牙缝中,导致细菌大量生长繁殖,在口腔内产酸,损害牙齿健康。若吃巧克

力等糖果,还会导致神经兴奋,引起失眠。

餐后

吃饱后再吃糖会导致营养过剩,引起肥胖。过多的糖长期刺激胰岛分泌胰岛素,易诱发糖尿病。

病时

患疔、疖、痤疮等皮肤感染性疾病时不宜吃糖。此时,若吃糖较多会促进血糖升高,为葡萄球菌的生长繁殖创造条件,容易导致病情复发,久治难愈。

肥胖

肥胖患者往往患有高血脂、动脉硬化和冠心病等疾病,吃糖易使病情加重。

少动

运动太少时,能量消耗少,应少吃糖。比如,假日期间,心情放松,一不小心就会吃较多的甜食,如果运动又不够,肥胖自然就会找上门来。

缺钙

经常吃糖会加重缺钙症状。 ■孙清廉

初春女性暖好身

春寒料峭,很多爱美的女性为了苗条,已经开始穿单裤,甚至裙子。其实,初春之际天气依然较冷,穿得过于单薄,容易导致代谢能力降低,有损身体健康。在初春之时,女性穿衣还是要注意以下几点:

上段要紧

口罩围巾不能少。人体热量大部分从头部散发。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾或穿高领衫,尤其不要让脖颈暴露在外。出门最好戴上口罩,这样不仅可以保暖,还可以过滤空气,让呼吸道不容易被病菌侵袭。

中段要暖

很多人认为天冷风大就多穿点,但是裹得厚厚的也未必一定暖和。其实,降温天气穿衣服最好分层穿,口诀是:内贴中松外收口。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性;中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥,否则不但不利于保暖,还会减弱抗寒能力;外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气乘虚而入,造成热量散发。

下段要松

冷天的鞋袜可以适当穿宽松一点。冷天人体毛细血管处于收缩状态,如果鞋袜过紧,压迫脚部,会影响脚部的血液循环,使脚变得更冷。另外,鞋底最好稍高些,这样可以隔开冰冷的地面。 ■张洪军



春来皮肤长水疱 螨虫是元凶

相关链接

四种方法帮你清除螨虫

除了喷雾除螨等常规除螨法外,还有几种方便、实用的居家除螨法。

方法一:阳光暴晒法

多将被褥、枕芯等拿到阳光下暴晒,可有效杀死螨虫。

方法二:高温水洗蒸烫法

高温水洗衣物、居家用具,也可通过蒸汽机、挂烫机高温蒸烫除螨。

方法三:防螨布隔绝法

螨布已被广泛运用,这种防螨布通过化学药剂浸泡,是专门针对螨虫的药物防螨制品,对人体不会造成危害。只需将这种布料将居家用具包裹起来,便可有效控制螨虫的生长,并阻止螨虫与人体的直接接触。

方法四:专用仪器除螨法

市场上有各式螨虫吸尘器,也被称为除螨仪。其通过UV紫外线灯管杀死螨虫,然后通过拍打震出居家用具中的螨虫尸体,再吸入除螨仪器中处理掉即可。

“医生,我身上长了好多水疱,痒得快受不了了,家里就我一个人发病了,是不是因为昨天出门吃错东西啦?”市民李女士来到医院皮肤科就诊时说。该院皮肤科医师检查发现李女士的身上多处尤其四肢长了许多绿豆大小的水疱,晶莹剔透,疱顶有一针尖大小的黑点,水疱的基地部皮肤颜色鲜红。

“这不是吃错东西导致的过敏,而是丘疹性荨麻疹,罪魁祸首就是家里的螨虫。”医生表示,之所以一家人同吃同住,却只有一人患病,是因为个人体质不同导致的。

春天到来,到医院看荨麻疹、丘疹性荨麻疹的患者数量明显增加。“因螨虫引起的过敏性鼻炎、皮炎患者有很多。螨虫会引起多种皮炎,如丘疹性荨麻疹、湿疹、荨麻疹,少部分春季皮炎也是由螨虫引起的。我们皮肤科最常接触到的病例是丘疹性荨麻疹。丘疹性荨麻疹大多数是由螨虫、臭虫、跳蚤、虱、螨、蠓等叮咬后发病,其主要症状是痒,部分螨虫引起的皮炎同时会出现红肿现象。”医生说。



春季气温回升,天气转暖,万物复苏,过冬的虫卵包括螨虫在内也开始卵化。螨虫无处不在,遍及地上、空气中,尤其喜欢有棉麻织物或有灰土的环境。有句话叫“三月不晒被,百万螨虫陪你睡”。床是螨虫最适宜生长繁殖的场所。螨虫以人的汗液、分泌物、脱落的皮屑为食,繁殖速度极快。人一天中起码有7到8个小时在床上度过,而床上用品与人体皮肤有着最直接的接触,这就给螨虫的入侵提供了绝佳的机会。有的人认为,经常换床单、枕套就可以杜绝螨虫,其实,螨虫更

多的是隐藏在枕芯、床垫、被褥之中并大量繁殖。

螨虫滋生无处不在,对人们的身体健康存在极大的危害,尤其是天气暖和以后,除螨显得尤为必要。而且,螨虫并非除一次就不再滋生,除螨后,棉被、床垫、枕芯聚集的螨虫尸体,也容易成为影响人体健康的祸根。螨虫怕晒、怕热,55℃以上10分钟可杀死螨虫,60℃两三分钟即可杀死螨虫,100℃可使所有与螨虫相关的变应原蛋白变性,从而抑制螨虫繁殖。 ■刘振

果皮有妙用

橘子皮

吃剩的橘子皮可放在蟑螂经常出没的地方,有驱除蟑螂的作用;清洗锅碗前,用橘子皮擦拭可去除油污;橘子皮放进柜子和冰箱可取代清新剂,吸附异味;橘子皮蘸点盐可擦掉陶瓷、铝铁类餐具上的污迹。

苹果皮

苹果皮富含的多酚有美容效果,发出的芳香气味也可放松心情,消除疲劳,洗澡时可直接擦拭皮肤;焦黑的铝锅内放入新鲜的苹果皮加水煮沸,铝锅会变得容易清洗。

香蕉皮

香蕉皮的内侧摩擦皮具,如皮鞋、沙发的皮面,能清除污垢,延长使用寿命;银器的氧化发黑处亦能用香蕉皮擦拭干净,使银器恢复光泽;皮肤干燥容易龟裂,可取香蕉皮擦拭,有滋润肌肤的效果。

柚子皮

去除柚子皮内部的白色纤维,晒干后装进透气的袋子里,再放入米桶中有驱除米虫的作用。

梨皮

梨皮加水煮沸后,释放出的果酸成分可去除炒菜锅内聚积的油垢;将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服用有助于缓解咳嗽。 ■兰小英