

食疗保健

板栗营养又美味
秋冬时节多食之

“紫烂山梨红皱枣,总输易栗十分甜。”宋代诗人范成大的这句诗生动地咏叹了板栗的非凡魅力。

板栗既可作为美食,又有悠久的药用历史。早在《名医别录》中,就有板栗入药的记载,而《本草纲目》则对其功效进行了更为详尽的阐述:“栗能治肾虚、腰腿无力,能通肾益气、厚肠胃。”

中医认为,栗子性平、味甘,入脾、胃、肾三经,具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等诸多功能,可主治脾虚泄泻、反胃呕吐,肾虚引发的腰膝酸软、筋骨折伤肿痛,以及瘰疬、吐血、便血等病症。

板栗熟食侧重于益气血、养胃补肾、健肝脾,生食则有舒筋活络、治疗腰腿酸痛之效。

板栗的外壳同样是一味中药,其味甘、涩,性平,具有化痰散结、清热止咳、止血消炎的功效,在临床上常用于慢性支气管炎、咳嗽痰多、百日咳、淋巴结炎、腮腺炎等病症的治疗。

现代医学研究也证实了板栗的益处,其所含的多不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,能够有效防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,堪称抗氧化、抗衰老、延年益寿的保健果品。此外,板栗丰富的核黄素有利于缓解口腔溃疡。下面为大家介绍两款美味又养生的板栗药膳:

板栗茯苓粥。准备板栗肉50克,茯苓12克,大枣10个,大米50克,盐或白糖适量。将茯苓研细,大枣去核。大米淘净加水煮沸后,加入大枣、茯苓、板栗,煮至粥熟,用少许盐或白糖调味即可。

板栗茯苓粥能补肾健脾燥湿,适用于脾肾亏虚所致的足踝浮肿、纳呆腹胀、神疲乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣、大便溏薄、小便频数等症。

板栗猪骨补肾汤。准备板栗肉100克,猪骨250克,杜仲20克,桑寄生20克,盐、姜片、葱段适量。将猪骨剁成块,焯水备用。将板栗肉、猪骨、杜仲、桑寄生、葱、姜放入砂锅中,加水适量,煲1~1.5小时,至肉熟汤成,起锅时用少许食盐调味。板栗猪骨补肾汤能补肾强筋健骨,适用于肾虚腰膝酸软、小便频数等症。

不过,食用板栗也有一些注意事项。板栗中淀粉含量较高,糖尿病人应谨慎食用。栗子含有较多的膳食纤维,不太容易消化吸收,胃肠道疾病患者不宜食用。健康成年人每人每次进食不宜超过50克。若孩子在2岁以上,消化良好且无病痛,可以适当食用,一天1~2个即可。让我们在冬日里尽情享受板栗带来的滋养与美味吧。

仲宣 朱颖亮

2块钱和200块钱的钙片有啥区别

一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类多种多样,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。问题来了:这些价格相差这么大的钙片,到底有什么区别呢?到底买哪种好?购买钙片时,应该注意什么呢?

普通人缺钙会增加骨质疏松的风险

钙是我们人体中重要的营养成分。它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建,还起到维持神经肌肉的正常兴奋性,同时参与调节和维持细胞功能、维持体液酸碱平衡、血液凝固、激素分泌等作用。

在人体内,99%的钙主要储备于骨骼和牙齿,其余1%的钙作为血钙成分循环于血液中,以蛋白结合钙或离子钙的形式存在。

普通成人如果钙摄入不足,会增加骨质疏松、佝偻病、骨软化病的风险。对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。尤其处于生长发育关键时期的青少年,对钙的需求量更高。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的建议,普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800mg;9~18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000mg。而目前,我国居民钙摄入量的中位数为328.3mg/天,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量是不足的。在饮食中钙摄入不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

2块钱和200块钱的钙片有啥区别

我们在超市、药店或者网上可以看到各种各样成分的钙片,无论包装多么炫酷,都只有三类:有机钙、无机钙、螯合钙。

1.无机钙。无机钙主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸钙等。无机钙最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸。

2.有机钙。有机钙包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与,虽然含量不如无机钙,但更容易被人体吸收。

3.氨基酸螯合钙。螯合是一种生产技术。氨基酸螯合钙是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术螯合在一起,这样能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收。

不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果也没有明显区别。大家在选择钙剂的时候并不用太在意它的化学形式。

有研究采用同位素稀释技术对柠檬酸钙、乳酸钙、醋酸钙、牡蛎壳粉、蛋壳粉和β-磷酸三钙这6种钙剂的生物利用度进行了分析。结果发现,柠檬酸钙、乳酸钙和醋酸钙等有机形式钙的真正吸收率和生物利用度都很高,差异并不大。

要注意的是,人体对钙的吸收会受到很多因素的影响。比如植酸、草酸、鞣酸可与钙结合为难溶性复合物,减少钙的吸收;如果缺乏奶制品的高纤维膳食,钙的吸收也会受到影响。

因此,补钙时不要与富含植酸、草酸、鞣酸、高纤维膳食同时进餐,同时可适当补充维生素D、维生素K₂,有助于钙的吸收。

另外有些钙片,比如氨基酸螯合钙、添加了维生素K₂等,相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了,但身体也吸收不了太多。

如何保证摄入足够的钙

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量的奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物,是可以让我们获得足够钙的,也就不必另外吃钙片。那么,如何保证自己摄入足够的钙呢?

1.均衡饮食,尽量吃够奶和奶制品。奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶和奶制品每日推荐量为300~500g。

不过,我国多数居民都存在奶和奶制品摄入不足的问题,目前我国人均奶制品消费量不到50g/天,只有欧美的十分之一。根据《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》,奶类摄入不足是我国居民钙摄入不足比例较高的主要原因。

2.奶和奶制品吃不够,适当补充钙。在饮食摄入钙不足的情况下,建议大家适当补充钙片。

对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,因为它不仅含钙量高、吸收率也不低,而且安全性好、性价比高。

对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者或是消化功能较差的老年人等,因为缺乏胃酸,若服用碳酸钙这类无机钙将不利于钙的吸收,可优先选择柠檬酸钙等有机钙。

另外,吃钙片时,一定要注意适量。为了获得最佳吸收,每次吃的量都建议不要超过500mg。对于需要多吃的情况,建议在医生或营养师的指导下分多次食用。

3.注意补充维生素D。过度防晒是中国人维生素D不足的重要原因之一。现在的补钙产品中都会添加维生素D。维生素D能帮助钙的吸收或利用,两者同时服用,有助于降低骨质疏松症的发生风险。如果补钙产品中没有添加维生素D,建议单独吃维生素D。

据人民日报公众号

疾病防治

突然头晕要小心
有可能是耳石症

当突然出现头晕时,多数人首先考虑是不是出现血压升高、脑卒中等。所以,头晕患者通常首选神经内科就诊。但是,除了一些中枢问题导致的头晕之外,还有一种最常见的、外周性眩晕,这就是耳石症。

耳朵有两个同等重要的功能——听觉和前庭觉。当后者出现问题,就可能导致眩晕或头晕发生。耳石症也称为“良性阵发性位置性眩晕”,是一种源于内耳的疾病,在老年人群中的发病率更高。通常在翻身、坐起或躺下时出现短暂的天旋地转症状,一般持续时间在1分钟以内。眩晕随着头位变化可以反复出现,并伴有恶心、呕吐。

耳石是人体耳内椭圆囊斑上的碳酸钙结晶颗粒,是感受人体位置变化的结构。当各种原因使它从原位脱落而游离在内耳其他位置时,就会在人体头位发生变化,出现耳石随着重力的移动刺激内耳平衡器官和神经,从而发生眩晕。

耳石症的病因比较复杂,有些病理机制尚不明确。随着年龄的增长可能出现耳石的自然衰老脱落,骨质疏松、钙代谢异常等也能引起耳石脱落。所以,耳石症常见于40岁以上的人群,并且随着年龄的增长发病率会进一步增加。还可能与外伤撞击、剧烈运动有关,也可能继发于各种中耳、内耳疾病,如中耳炎、梅尼埃病等。此外,过度疲劳、睡眠不足等也可能使内耳微环境改变而发生耳石脱落。

耳石症一般通过位置实验和眼震视图相结合的方法来诊断。医生会根据不同体位是否有诱发的特征性眼震来判断耳石是否脱落,以及脱落发生的具体位置,在排除其他疾病后做出诊断。

耳石症具有自限的特点,大部分患者可以自愈,但自愈的时间长短不一,所以手法复位仍然是最简单且行之有效的首选治疗方案。确诊后,医生会根据不同的耳石异位类型,选用不同的手法进行耳石复位治疗。若同时伴有其他疾病或者复位治疗后仍有头晕不适,也可辅以药物治疗。

宗禾



CFP供图