

秋季饮食需转换

春夏秋冬,一年四季不同的气候特点,对人们的饮食也有不同的要求。如今正值秋季,针对秋季季节的特点,营养专家提出了以下的建议。

多食黄绿色蔬果

夏天人们所吃的蔬菜水果以瓜、豆为主,瓜豆类蔬果中的胡萝卜素含量较低。所以秋季应重点应多选食橙黄色蔬果和绿叶菜。人体内的维生素A储备容易减少,如不及时补充,到了冬春季节就容易出现眼睛干涩及呼吸道感染。因此眼下要多吃南瓜、胡萝卜、西红柿等橙黄色蔬菜。另外,由于瓜豆类食物的维生素C含量也较低,换季时容易感冒,所以多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很必要。

多食发酵类食品

夏天人们喜食寒凉食物,造成胃肠消化功能下降。因此,秋季应当适当多吃些营养丰

富又帮助消化的食品。其中发酵类食品就是不错的选择,它含有大量B族维生素、微量元素和各种活性物质。主食可以选食发面饼、馒头等发酵面制品;副食可以多吃一些豆类发酵制成的豆豉、豆酱、酱豆腐、豆汁,奶类发酵制成的酸奶等,这样不仅能开胃、增进食欲;而且还能起到秋补助消化的作用。

多食红白薯类食品

由于薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,是补中气、益健康的佳品。尤其对于预防肥胖、追求健美的人来说,以薯类作为精白米面的替换品,平时应该经常以山药、甘薯、芋头、马铃薯等为主食,不仅可以

有效地控制体重的增加,还能保持各类营养的补充。

多食“香”字蔬果

随着秋季天气凉爽之后,多食一些“香”字打头的果蔬,可以消除疲劳、恢复体力。香蕉:富含维持人体肌肉、神经正常活动所必须的钾离子,可以缓解机体疲劳感;香菇:含有香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质,具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、增强机体排毒等作用,可有效消除疲劳;香菜:富含芳樟醇、二轻芫荽香豆精、香柑内脂等。与海带、萝卜同食,可中和肌肉活动时产生的乳酸,缓解疲劳。

榕扬

糖尿病患者 合理安排一日三餐

严格控制饮食对糖尿病患者有很重要的意义,是药物和其它治疗方式的基础。其中,一日三餐尤为重要。

糖尿病患者要按照每个人标准体重来制定每天的食谱。男性的标准体重为(身高-100)千克,女性的标准体重为(身高-105)千克。通常糖尿病患者的体重要控制在标准体重的±5%以内。

要合理调整三餐营养素的比。总的来说,糖尿病患者的食物以粗纤维、低盐低脂为主。一个轻体力劳动者每天的摄入量应为30卡/千克左右,中体力劳动者每天的摄入量可达60卡/千克或以上。营养搭配要均衡,其中碳水化合物为55%-60%左右,蛋白质为15%左右,以每日每公斤体重1.0克为宜,脂肪则为25%左右,

不超高30%。1克碳水化合物能产生4卡的热量、1克蛋白质能产生4卡的热量、1克脂肪则能产生9卡的热量。比如一个身高为170厘米的男性糖尿病患者,其标准体重应为70千克。进行轻体力劳动,每天需要的摄入热量为2100卡,其中碳水化合物为315克,脂肪为60克,蛋白质为70克左右。三餐按照早1/3、中1/3、晚1/3或者早1/5、中2/5、晚2/5来分配。

当然三餐比例也不是固定不变的,根据病情及需要做其它调整。比如有糖尿病肾病的患者其蛋白质尤其是植物蛋白的摄入量就要减少,每日每公斤体重0.6-0.8克为宜。如果有孕妇、消耗性疾病或者营养不良的一类的人群其总热量摄入量还可以适当增加。

长沙市一医院内分泌科
王环君

怪! 白内障做了手术,怎么还是看不清? 国药品质保证 七大眼病一点就好

做过白内障摘除手术的患者都有一个共同的疑问,为什么几年前手术如今又复发,眼球上又出现白斑甚至还引发青光眼或者更严重的眼部疾病?眼病权威金世勋语出惊人:再做十次白内障手术你还是看不清!

金老说,手术只是摘除了成熟的白内障和更换了晶状体,却无法促进角膜更新,也不能清洁混浊的玻璃体,试想一块粘满灰尘的玻璃镜子还能清晰照人吗?另外,手术也改变不了眼组织的新陈代谢,变性蛋白、自由基和毒素等眼垃圾会不断堆积,即使再换十次晶状体,眼病的根源还在。

仅仅用了三个疗程的【退障眼膏】,黑点、白斑就全都消失了,视力也明显恢复,看东西特别清楚,也不发干、发胀、流泪了,白内障、玻璃体混浊、飞蚊症、黄斑变性、角膜斑翳、老花眼、眼睛干涩等眼病患者用过的人都无比感叹,三年挨两刀,不如一支小小的【退障眼膏】!

后记:【退障眼膏】因国药准字号的品质保证,加上选材非常特殊,产量一直有限,近两年又遭疯抢,有药商甚至高价收购转手倒卖。金教授对此非常气愤,为此对国药【退障眼膏】采取专管专销、限价限购。中华医学会和阳光慈善基金在全国开展“中华光明工程”公益救助活动。

活动期间白内障、玻璃体混浊、飞蚊症、黄斑变性、角膜斑翳、老花眼、眼睛干涩等眼病患者可享受补贴价购买【退障眼膏】,每人限购3疗程,详情亲咨询本地咨询专线。

辽药广审(文)第2012090126号

全国咨询及救助专线: 400-750-8799 0731-83397908 全国免费送货,货到付款

瘦人为何 吃不胖

体型瘦小常给人一种软不禁风、体弱多病的印象。现代医学发现:瘦人怎么吃都不长肉并非食膏脂太少,食不果腹所致。偏瘦的人吃不胖的关键原因是脾胃对营养成分的吸收出现了障碍,脾胃功能紊乱,吸收功能减弱及肝肾虚弱造成的。据有关资料显示:女性更欣赏体型微胖的男性,显得稳重而且有安全感。

医圣张仲景所著的《金匱要略》中就有一方剂,对瘦弱人群很有效,取党参60g、熟地黄80g、山茱萸60g、泽泻60g、(盐制)茯苓80g、(麸炒)黄芪40g、(蜜炙)甘草20g、(蜜炙)当归40g、川芎20g、(炒)连子(去心)40g、枸杞子40g、白术(土炒)40g、肉桂(去粗皮)、牛膝等多味中药,晒干磨成细粉,过滤、混匀,加炼蜜制成丸。每日早晚一粒,治疗消瘦效果奇佳。

该方能从本源上增加肠胃功能的营养吸收,同时更能健脾益肾滋阴壮气,还可解决瘦弱患者筋、骨、肉、气等问题!这个经典古方由于效果奇佳,国家相关机构授权国企时珍制药生产,命名为黎阳“脾肾双补丸”,经国家药监局批准为(国药准字Z41020469)食疗药方,没有激素,安全可靠。适用于:体较瘦弱、发育不良、想治疗肌肉、胃肠功能紊乱、失眠、免疫力差、体弱多病、挑食厌食等症,6-80岁的男女老少人群均可放心服用。现在购买5盒送1盒;买10盒送5盒。

咨询电话:400-705-0599
全国免费送货,货到付款