

蘑菇,切莫随便采食



6月15日,在宁乡县花明楼镇,55岁的村民老林一家五口(含两名儿童)误食蘑菇汤全部中毒。18日,因病情严重,3名大人被送进湖南省人民医院急诊科。截至6月19日,老林仍未脱离生命危险。据统计,近月来,蘑菇中毒事件频频发生,中南大学湘雅三医院连续收治了14名蘑菇中毒患者。

近期雨水较多,正是蘑菇疯长时,特别需要提醒大家正确识别毒菌。

看生长地点 可食用的无毒蘑菇多生长在清洁的草地或松树、栎树上,有毒蘑菇往往生长在阴暗、潮湿的肮脏地带。

看颜色形状 有毒的蘑菇菌颜色鲜艳,红、绿、墨黑、青紫五颜六色,尤其是紫色有剧毒,采摘后易变色,且形状怪异,菌面厚实板硬,菌盖中央呈凸状,菌柄上有菌环,

菌柄细长或粗长,易折断;无毒蘑菇的菌盖较平,伞面平滑,菌面上无轮,下部无菌托。

看分泌物 将采摘的新鲜野蘑菇撕断菌秆,无毒的分泌物清亮如水(个别为白色),撕断面不变色;有毒的分泌物稠浓,呈赤褐色,撕断面在空气中易变色。

闻气味 无毒蘑菇有特殊香味,有毒蘑菇呈怪异味,如辛辣、酸涩、恶腥等味。

实物测试 在采摘时,可用葱在

蘑菇盖上擦一下,如果葱变成青褐色,证明有毒,不变色则无毒;或在煮野蘑菇时,放几根灯芯草、些许大蒜、生姜或大米同煮,蘑菇煮熟后,灯芯草变成青绿色或紫绿色的有毒,变黄者无毒;大蒜、生姜或大米变色的有毒,没变色仍保持本色的无毒。也可将可疑蘑菇的汁液取出,用纸浸湿后,立即在上面加一滴稀盐酸或白醋,若纸变成红色或蓝色的则有毒。

刘佳 王璐

夏天吃酸 益健康

夏季天气炎热,容易引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调,吃点酸味食品对健康有利。

杀菌防病 夏季用醋调味既可增进食欲,又能够杀死菜中细菌,可预防肠道传染病。

敛汗祛湿 夏季出汗多而易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

利于营养素吸收 夏天最需全面均衡营养,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

增强胃液杀菌能力 夏天饮水多了会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力,吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌并有助于消化。

胡安仁

夏日防病多喝粥

银花粥 取银花30克,水煎后取浓汁约150毫升,再用粳米50克,加水300毫升煮成稀粥,分早、晚两次温服,可防中暑,尤宜风热患者,头痛目赤、咽喉肿痛症状者以及高血压、冠心病患者食用。

荷叶粥 取新鲜荷叶1片,洗净切碎,放入纱布袋中煎水,取浓汁150毫升,加入粳米100克,冰糖适量,加水500毫升,煮成稀粥,每天早、晚食用。荷叶气香微涩,有清热解暑、消烦止渴、降低血压和减肥等功效。

黄绿豆浆粥 以绿豆、黄豆为原料制成消暑豆浆粥,经常食用,最能利气补水、消暑止渴。豆浆富含人体所需的优质植物蛋白、8种必需氨基酸,多种维生素及钙、铁、磷、锌、硒等多种元素,能有效补充夏季人体流失的多种营养物质。绿豆,性凉味甘,有清热、解毒、祛火之功效。把绿豆的营养完全融入豆浆,可有效预防中暑,避免心火内生。即使在炎炎夏日,也能使人心境平和,神清气爽。

刘家清

常用电脑多饮茶

电脑操作者常常会感觉眼睛疲劳、肩酸背疼。那么,如何避免患上职业病呢?专家建议应合理膳食。

多吃高蛋白食物 蛋白质是人体细胞的“灵魂”,电脑操作者应多吃瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及豆制品,尤其要多吃豆类食品。

多吃些含磷脂高的食物 这些食品是大脑的“能源”之一,蛋黄、虾、核桃、牡蛎、乌贼、银鱼、青鱼中都含有较高的磷

脂。

多吃些健目食物 应多吃胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,补充人体内维生素A和蛋白质。

多饮茶 防止视力衰退和恢复视力,并有抗辐射的作用。茶中富含茶多酚和脂多糖等,可以吸附和捕捉放射性物质并与其结合后排除体外,减少电脑荧光屏X射线的辐射危害。

金慰鄂

食疗应对亚健康

亚健康,指非病非健康状态,这种状态如不能得到及时的纠正,非常容易引起心身疾病。运用食疗来应对亚健康,效果较好。

记忆力减退 感觉以前记忆挺好,现在却丢三落四、粗心大意,这时候你就要补充维生素了,特别是维生素C及维生素A。在日常饮食中,多吃富含维生素C及A的食物有辣椒、鱼干、笋干、胡萝卜、牛奶、西红柿、红枣、田螺、卷心菜等。

眼睛疲劳 在办公室里每天都要对着电脑,眼睛总是感到很疲劳,你可在午餐时点一份鳗鱼,因为鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A。

大脑疲劳 当大脑感觉到比较疲劳时,可多吃一些坚果类的食物:如花生、瓜子、核桃、松子、榛子等,对健脑、增强记忆力有很好的效果。

失眠烦躁 多吃富含钙、磷的食物,含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎、海带;含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

心烦气躁 可多补充一些钙,牛奶、乳酸、奶酪等乳制品以及海产品等,因这些食物当中含有极其丰富的钙质,有助于消除火气。萝卜适于顺气健胃,对气郁上火生痰者有清热消痰的作用。啤酒有顺气开胃,改变恼怒情绪的作用,适量喝点有益。

压力过大 当承受强大心理压力时,身体会消耗比平时多8倍的维生素C,所以要尽可能地多摄取富含维生素C的食物,如青菜花、菠菜、水果等。

精神敏感 有此症状的人适宜多吃鱼、绿叶蔬菜,因为蔬菜有安定神经的作用。

刘玉雯

糖尿病患者 饮食大不同

对于糖尿病人来说,控制血糖、预防糖尿病并发症是主要的方向。由于糖尿病特殊的体质,膳食也和常人有很大不同。

少油、少盐、少糖 油最好选用植物油,不含胆固醇;钠摄入过多会造成血压升高,对身体不利;过多的糖分摄入会增加胰岛素的负担,升高血糖。

多素少肉 肉食含有较多的脂肪、蛋白质,过多摄入造成机体的消化负担。素食中蔬菜、水果中含有较多的高纤维,可促进糖代谢。

控制总能量 能量的过多摄入,会在机体储存,加重胰岛素消化的负担。碳水化合物占总能的55-65%,且多选择血糖指数较低的食物。蛋白质占到12-15%,脂肪不超过25%,且以多不饱和为主,胆固醇每日摄入不超过200毫克。

定时定量、少食多餐 合理分配用餐时间及用餐量。因为患者会经常感觉饥饿,在保证总餐量不变的情况下,增加用餐的次数。且要注意多喝水,稀释血液,降低血糖含量。

摄入钙、铬元素 钙的摄入可有助于控制血糖水平;铬元素会有助于胰岛素的作用效果。提高胰岛素的敏感性,保护胰岛细胞功能。

湖南宜章县卫生局 李春环

人参、不受季节、适宜南北、城乡、种植
北京首科玛卡生物技术研究院

为完成出口任务,特面向全国开展联合种植。

合作请发短信至13120051028(注明详细通信地址,姓名,邮编)免费索取种植指南,免费提供种植技术,种子。

全国免费供种热线:
400-6527-388