

这道家常菜为何变“夺命菜”

近日,在《我是大医生》这一节目中,有位医生分享了某名女性患者三年前体检正常,三年后却因心梗身亡的例子。据了解,此名因心梗死亡的女性 55 岁,生前无不良生活习惯,饮食也很清淡,而且三年前的体检结果也完全正常。在那三年间究竟发生了什么让这名患者“惹”上心梗并失去生命呢?

据该名医生介绍,这与患者生前喜欢吃“西红柿炒鸡蛋”有一定关系。西红柿炒鸡蛋是道国民菜,也是道家家常菜,很多人都爱吃,但少有人知的是这看似非常健康的一道菜肴,却会一步步刺激血管,甚至导致

其病变。为什么这么说呢?其实西红柿炒鸡蛋有两大心梗的高危诱因:

危险诱因一:高油

大家知道西红柿炒鸡蛋要做得好吃,秘笈之一在于要将鸡蛋炒得蓬松。而如果将鸡蛋炒得蓬松,就要多放油。这样一来,鸡蛋中的卵磷脂遇到油脂,就会与其发生乳化反应,这使得人们吃不出油腻感,从而无形中摄入过多的油脂。长期过量摄入的油脂会逐渐堆积在血管中,进而堵塞血管和诱发心梗等心脑血管疾病。

危险诱因二:高糖

除此之外,高糖也是西红柿

炒鸡蛋诱发心梗的高危因素。西红柿炒鸡蛋时放糖,吃起来甜甜的也深受很多人的喜爱。但其实,在西红柿炒鸡蛋中,想要吃甜,糖的含量应占整道菜的 10% 以上。也就是说假如西红柿有 400 克,想要将西红柿炒鸡蛋炒成甜味,那就要放入 20 克以上的糖。而有些人吃得很甜,糖也会放得很多。

长期高糖饮食,不仅会使人体内的血糖升高,同时这些多余的糖分还会转化成脂肪,让人变胖之还会堵塞血管,增加患心梗等心脑血管病的风险。

(摘自《家庭医生》)



药膳适合一家老少同吃吗

药膳虽好,但绝不是无病强身的美食。吃药膳要因人而异,根据自己体质决定吃什么样的药膳。如果一家人围在一桌吃药膳,必然会有人补错了,不但会伤身体,还可能致命。中医认为,无论是用药膳进补还是治病,都必须了解每个人的个体差异,然后才能“对症下药”,否则不仅无效,还会危害健康。所以,要想进药膳,一定要在中医的指导下,针对自身的体质,选择特定的膳食。

(摘自《健康时报》)



藜麦当主食有利于大脑健康

与常见主食相比,藜麦的钙和蛋白质含量更高,而且蛋白质比较优质,同时还特含一种对大脑健康有益处的赖氨酸,虽然它在严格意义上不属于谷类,但也可以作为主食之一。

藜麦中蛋白质含量平均为 16%(最高可达 22%),而牛肉的蛋白质含量是 20%,大米的蛋白质含量只有藜麦的四分



之一,可以说它是蛋白质堪比肉类的主食。当然,氨基酸含量比例也很不错,且易于被人体吸收。

藜麦常见的颜色有白色、红色、黑色三种颜色,颜色不同口感也不一样,其中白色的口感最软,适合熬粥,红、黑色藜麦适合蒸米饭或做沙拉。

(摘自《生活报》)



随着健康意识的提高,越来越多的人开始吃粗粮。然而,有些人吃后会腹胀,该怎么办?

建议易腹胀者吃粗粮时要注意以下几点。

1.少量添加,循序渐进。刚开始吃粗粮,应遵循“少量添加,循序渐进”的原则。即刚开始吃时量要小,比如占到主食的 1/10,然后慢慢加量,给消化系统一个适应时间。食用频率上也要讲究循序渐进,比如开始一周三次,再慢慢增加到每天都吃。

2.粗粮细作,磨粉煮熟。易腹胀者可以选择增加蒸煮时间,达到软化纤维,灭活抗消化因子的效果;也可以将粗粮磨粉后添加进汤粥,或加进面粉里做成粗粮馒头、面包、面条等易于消化的食物,以减少膳食纤维对肠道的刺激。

3.多种轮换,粗细搭配。吃主食的精髓在于粗细搭配,粗粮吃得少,起不到预防慢病等保健作用。但粗粮含有较多的膳食纤维和植酸,长期大量食用,会影响人体吸收钙、铁等矿物质,还会降低免疫力。健康成年人吃的量占主食总量的 1/3 比较合适,可以做主食时混入粗粮。并且最好不要集中吃一种高膳食纤维食物,应该多种粗粮轮换着吃,如红豆、燕麦、小米、紫米等。

粗粮最健康的做法是蒸,可以把谷物和杂豆按照 3:1 或 2:1 的比例混合,浸泡过夜,然后放到锅里蒸 10~20 分钟。蒸好的粗粮可以和大米混合煮成饭,也可以放些枸杞、核桃熬成粥。用豆浆机把粗粮打成米糊也是不错的做法,当早餐和夜宵吃也特别合适。

(摘自《生命时报》)

易腹胀,怎么吃粗粮

遗失声明

周兰贵不慎遗失中级专业技术职务资格证书,号码为 B08001140000000004,特此声明作废。

凤凰县廖家桥镇红苹果幼儿园不慎遗失凤凰县食品药品监督管理局于 2017 年 12 月 20 日核发许可证编号:JY3433230224082 食品经营许可证正副本,声明作废。

凤凰县千丘田猕猴桃专业合作社不慎遗失湖南省凤凰县工商行政管理局于 2015 年 1 月 29 日核发的注册号为 433123NA000142X 营业执照正副本,声明作废。

注销公告

凤凰县力同公路建设有限公司决定注销,请各位债权人自本公告之日起 45 日内向本公司清算组申报债权。

联系人:秦伦 电话:13574356755



13 岁街舞冠军的苦与难

她叫席嘉琪,2005 年出生于新疆和田。她捡过矿泉水瓶,卖过文具,一块钱一块钱地攒下自己的跳舞经费;她拿下了无数个街舞冠军,还代表中国参赛街舞界“奥斯卡”,打败了 4000 多位顶级高手,跻身世界四强。如今,13 岁的她让全世界都知道了:只要你愿意坚持梦想,一切苦难,都是加冕时的鲜花。



席嘉琪

幼年时,席嘉琪一家原本居住在新疆和田,爸爸是一名大货车司机,妈妈在一家服装厂上班。5 岁时嘉琪跟随父母来到广州生活,2012 年,席嘉琪 7 岁,父亲因车祸离开了母女俩,家庭条件很快陷入困顿。妈妈苗春红没有办法,只得卖车卖房还债,带着女儿搬进了广州城中村中一间仅 30 平方米的小房子里,租金 300 元/月。

为了让女儿过得再好一些,妈妈开始疯狂打工赚钱。有一次需要出差两个月,不得不把刚上小学的女儿寄养在亲戚家里。席嘉琪等到妈妈回来时立刻一把上前抱住她,“妈妈不要离开我,挣钱的事情让我来。”不幸的是,夏天时,妈妈在一次体检中被诊断出患有子宫内肌瘤,甚至举着两个哑铃练体能。累到快哭了,但老师一喊名字,就马上爬起来,咬着牙接着练习。

为了和高手交流学习,席嘉琪经常去各地参加比赛,很快,这个自称很笨的小姑娘成了街舞圈的一匹黑马。她拿下了大大小小无数比赛的冠军。

后来,妈妈东拼西凑了一笔钱,开了一家小小的服装店,日子这才勉强安稳了起来。为了培养女儿气质,妈妈执意要女儿去学跳舞。第一次接触到街舞,嘉琪才 7 岁。当时她 13 岁的她让全世界都知道了:只要你愿意坚持梦想,一切苦难,都是加冕时的鲜花。

(摘自《时代邮刊》2018 年 11 月刊)

这双保暖又时尚的冬鞋,送老人,暖脚更暖心!

●送老伴 表爱心 ●送父母 表孝心 ●送自己 表贴心 ●送亲朋 表关心

原价 398 元 推广价 198 元,本报读者再减 50 元 (两双包邮)



(男款:黑色、军绿色/女款:红色、黑色)

温暖零负担,冬天出门不冻脚

降温!降温!降温!各种毛衣打底,秋衣秋裤都往身上套。但是,穿得再多,如果没有一双够暖和的鞋,还是会觉得寒从脚起!尤其是老年人,更需要从头保护到脚,脚部暖和,身体才会舒展!还等什么,这双冬季好看又保暖的老人鞋,绝对是家里老人的刚需!

冬日凛寒难耐,在外奔波忙碌,别忘了给你爱的人送去温暖,一双好走又温暖的冬鞋,一份沉甸甸的心意,就能让父母暖暖过冬!

秋款同步有售



(男款:黑色、灰色/女款:枣红色、灰色)



九防徒步老人冬鞋三大特点

- 1.长绒毛内里+加绒鞋垫。毛绒密度,直接决定冬鞋的保暖性。长绒形成聚热保暖系统,持久保温不闷脚,鞋身依旧轻质不笨重,步伐轻松,有一种踩棉花般的触感,出门行走不冻脚,温暖整个冬天。
- 2.鞋底科学设计,抓地牢牢。天冷路面湿滑结冰,老人行走安全隐患多。鞋底摩擦力强,冬天走路稳当不易滑,晨练运动,步步稳扎稳打!
- 3.舒适回弹升级,缓震不累脚。老人走路时间长了脚容易酸胀,冬天严寒,脚部更是脆弱。鞋前脚掌增加助力回弹垫,后脚跟增加舒压吸震层,形成动态助力系统,舒适升级,走路回弹有力,轻快不累脚,久走依然轻松!



著名表演艺术家:马德华

马德华:自己穿了好才做代言

马德华:我很少给产品做代言人,得为老百姓负责呀是不是?不了解的产品,怎么用过的产品,怎么能给老百姓推荐呢!九防徒步专业老人鞋刚开始是老伴给我买了一双,这鞋很轻,又柔软,穿在脚上特别舒服。鞋底非常防滑,下雨上路的时候,一点都不滑;鞋底有弹性,还能减振,过滤掉走路产生的振动力,保护膝盖;鞋垫还对应着脚的穴位有按摩点,走路脚底还能做按摩。我拍戏的时候走路多,站着的时间也长,以前拍一天下来,脚疼,腿都肿了,穿着这双鞋,就是走一天,也不疼,腿也不肿。



更多商品详情可扫二维码,关注“文萃报”

订报刊 到邮局

中国邮政 CHINA POST 文萃报

2019年报刊收订开始啦

湖南邮政竭诚为您提供更便捷的报刊订阅服务

《文萃报》2019年全年定价:168元
邮发代号:41-13 每周二、周五出版

订阅方式有四种:

- 一、中国邮政营业网点订阅
- 二、中国邮政报刊订阅平台订阅或邮三湘商城订阅
- 三、网上订阅:中国邮政报刊订阅网(bk.11185.cn)
- 四、电话订阅(拨打 11185 或者联系下方电话订阅)

芙蓉区分公司			
五一一路投递点	84861797	车站路投递点	82290948
荷花路投递点	82224068	马坡岭投递点	84871795
天心区分公司			
大托投递点	13548534330	湘湖投递点	85221097
新河街投递点	83263549	暮云投递点	82241323
南岭投递点	85537947	井湾子投递点	85313311
雨花区分公司			
劳动路投递点	84150127	树木岭投递点	85061800
东塘投递点	84486350	林院路投递点	84486350
开福区分公司			
丝茅冲投递点	84227443	伍家岭投递点	84482584
望城投递点	85989543	望城投递点	844899050
岳麓区分公司			
观沙岭投递点	84467650	麓谷投递点	86210412
雷锋投递点	89822491	学士路投递点	88530039
岳麓投递点	88882184	雷锋投递点	888090JJ
四县分公司			
长沙县分公司	84064006	望城区分公司	13457598909
宁乡分公司	87823791	浏阳市分公司	83612220

【扫码订阅】 【扫码关注】

百善孝为先 莫忘报亲恩

九防徒步老人冬鞋九大特点

1.长绒毛内里+加绒鞋垫。毛绒密度,直接决定冬鞋的保暖性。长绒形成聚热保暖系统,持久保温不闷脚,鞋身依旧轻质不笨重,步伐轻松,有一种踩棉花般的触感,出门行走不冻脚,温暖整个冬天。

2.鞋底科学设计,抓地牢牢。天冷路面湿滑结冰,老人行走安全隐患多。鞋底摩擦力强,冬天走路稳当不易滑,晨练运动,步步稳扎稳打!

3.舒适回弹升级,缓震不累脚。老人走路时间长了脚容易酸胀,冬天严寒,脚部更是脆弱。鞋前脚掌增加助力回弹垫,后脚跟增加舒压吸震层,形成动态助力系统,舒适升级,走路回弹有力,轻快不累脚,久走依然轻松!

731-84311569 84326488

公交线路:115 807 405 9 159 109 402 116、348(南往北松桂园站下/北往南湖南日报站下)

☑电话订购☑送货上门 ☑货到付款☑免费试穿

(上午 8:30-下午 5:30)周一至周五欢迎来报社服务中心试穿:长沙市芙蓉中路一段 442 号湖南大厦事业楼 13 楼