



甲状腺患者,吃这些食物要适量

对于甲状腺疾病患者来说,日常饮食不仅可以满足营养需求,还能在很大程度上缓解症状。甲状腺疾病患者在饮食上要注意以下几点。

饮食规划要讲究个性化,注重营养均衡。患者首先要了解自身的甲状腺疾病类型和当前所处的病情阶段,在咨询专业医师后制定适合自己的饮食方案。同时,患者要确保饮食均衡和多样性,膳食中应包含足够的蛋白质、健康脂肪、复合碳水化合物及必要的维生素和矿物质。如富含不饱和脂肪酸的鱼类,有助于维持心脏健康,减轻身体炎症。

控制碘的摄入

碘对于甲状腺疾病患者是一把“双刃剑”,甲亢患者不能摄入过多,而甲减患者则需要摄入足量的碘。海鲜大致包括藻类、虾贝类、鱼类三个类别,不同的海鲜含碘量有天壤之别。其中,海带、海苔、紫菜属藻类,是高碘含量食物;虾和扇贝为中碘含量食物;鱼类如带鱼、三文鱼、小黄鱼为低碘含量食物。患者应掌握食物中的碘含量,并根据自身情况做好“加减法”。

有些食物会干扰甲状腺功能。如大豆和大豆制品中含有植物性雌激素,容易减少甲状腺激素的产生。人们常吃的花椰菜、卷心菜、萝卜、西蓝花、芥蓝等都属于十字花科

蔬菜。这些蔬菜中含有一种抗氧化物质——硫苷。在某些条件下,硫苷会抑制甲状腺对碘的吸收,对甲状腺激素的生成产生障碍。

另外,某些食物和药物同食,不利于药效的发挥。研究显示,糙米、玉米、大豆、燕麦、荞麦、小麦麸皮、芹菜、苦瓜等食物富含蛋白质、纤维素、钙、镁、铁等成分,均不利于甲状腺素片的吸收。还有西柚汁、浓茶、咖啡等饮品,也可降低甲状腺素片的药效。吃这些食物时,患者应注意与服药时间保持间隔,同时注意持续监测血药浓度,并在必要时调整饮食计划。

(据紫牛新闻)

蒲公英即婆婆丁,药食同源,具有清热解毒、消肿利尿等功效。针对不同类型的甲状腺结节,蒲公英可搭配不同药材进行治疗,散结的力量加倍。

蒲公英+牡蛎+昆布

主要针对痰瘀互结的甲状腺结节,如果你出现头重如裹、咳嗽、咳白粘痰、痰多不易咳出、胸闷、气短、食欲不振、大便偏干等问题,可以参考。

因为牡蛎有敛阴、潜阳止汗,化痰软坚的作用,对于瘰癧,癭瘤消散都有不错的作用;昆布则可以消痰软坚散结,利水消肿,比较强。

蒲公英+桂枝+茯苓

主要针对的是气滞血瘀型的甲状腺结节,如果你出现身体有刺痛感,胀麻感,皮肤比较干燥,失眠,脱发,甚至记忆力差等,可以参考。

因为桂枝+茯苓能够温中祛寒,和血安神,调节气血,活血化瘀,加上蒲公英软坚散结,自然可以改善。

蒲公英+夏枯草

当你出现甲状腺结节,伴有眼睛红肿胀,头痛眩晕,烦躁失眠等可以参考,他们搭配能够清热泻火,散结节还消肿。

以上药物需在专业医师指导下应用。

(摘自《长寿养生报》)



蒲公英巧搭配,散结力量加倍



为何减脂餐里总有西蓝花

对于有运动习惯的人而言,西蓝花是食谱中最常见的食材,尤其是减脂人群。西蓝花能从5个方面帮助降低体脂率:

饱腹感强 西蓝花热量低且富含膳食纤维,能提高饱腹感,促进食物在消化道中的移动;并且它升糖指数低,能减轻饥饿感。

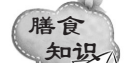
促进肌肉生长 西蓝花是“高蛋白蔬菜”,而锻炼肌肉需要大量蛋白质;它富含叶酸,促进红细胞的形成,帮助氧气和其他营养物质运输。

提升专注力 西蓝花中含有的叶黄素、维生素K和β胡萝卜素等抗氧化剂,有助改善大脑健康和记忆力,让人在运动中更能保持专注力。

助力身体恢复 西蓝花富含维C,对胶原蛋白的合成至关重要,从而帮助身体恢复,减少锻炼后的肌肉酸痛、身体疲劳等。

抗炎抗氧化 高强度运动后,免疫力会短暂下降。西蓝花中的萝卜硫素可刺激免疫反应,启动抗氧化和抗炎反应。

(据“人民资讯”)



吃代盐,最划算的护心法

近日,北京大学临床医学高等研究院副院长武阳丰发表研究述评,呼吁在全民范围推广代盐,以防控高血压等心血管疾病。

武阳丰介绍,常用食盐的主要成分是氯化钠,进入人体后会被分解为钠离子与氯离子,随后被小肠吸收,进入血液,在支持机体正常运转方面发挥诸多作用,如调节体内水分与渗透压、维持酸碱平衡和血压水平正常等。但钠一旦吃多了会全身遭罪:增加心血管负荷、引发脑水肿、导致细胞缺水受损、影响代谢、形成“盐瘾”等。

世卫组织推荐健康人群每人每天食盐摄入量不超过5克,而我国人群平均摄入量翻倍。武阳丰认为,全民控钠,代盐是“最划算”的替代方案。

最常见的代盐是加入一定比例的氯化钾,以钾离子取代钠离子。钾也是人体必需元素,而我国人群钾摄入量在世界上排名靠后。推广加了钾的代盐,能降钠升钾,是非常适合中国人的措施。理想情况下,代盐适合90%以上的人群使用,普及率越高越好。

(摘自《生命时报》牛雨菡/文)



藿香味小可乐真能消暑吗

你喝过藿香味儿的可乐吗?近日一款“小绿瓶”新型藿香味小可乐登上热搜,引发热议。那么,“藿香”和“可乐”是否适配?

“两者相加未必会起到1+1>2的效果。藿香芳香化

湿,其消暑解暑的功能毋庸置疑,但可乐糖分含量较高,从中医角度来看,不利于脾胃的运化,而且会让体内有水湿的病人湿气加重。”浙江省中医院医务部副主任黄立权表示,可乐本身受到很多消费者的喜爱,尤其很多外

国人多喜欢饮用可乐,这款可乐能让更多人了解喜爱中医文化。但就夏季消暑的功效来看,在喝可乐还是茶饮之间,还是选择喝健康茶饮更合适。

(摘自《健康时报》杨晓露/文)

喝豆浆,当防致命“假沸”

饮用。起初,珂珂感觉有点头晕,后来头晕加重、意识模糊、烦躁不安,引起学校老师的警惕,随即送医。而珂珂的父亲由于摄入豆浆量较多,中毒症状更明显。

医生分析,大豆富含蛋白质,且含有皂甙等天然表面活性剂,使得豆浆容易产生大量的泡沫,看起来好似煮沸,实际

却是80℃左右的“假沸”。在温度不够的情况下,大豆中的有害物质不能被完全破坏或灭活,导致人食用后出现中毒症状。豆浆在完全沸腾的情况下维持至少10分钟,饮用才相对安全。

(据养生中国)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



再入“死亡之组”,国足能否“保四”

2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛6月27日日本队,对澳大利亚队和沙特队都是1负1平。如果中国队能发挥出更强的精神属性,针对对手做出更有效的部署,争取获得1至2场平局的话,那么“保四”前景将比较乐观。

显然,C组是本次18强赛不折不扣的“死亡之组”。日本队、澳大利亚队、沙特阿拉伯队是公认的亚洲顶级强队,都是世界杯常客,在2022年卡塔尔世界杯上均有不俗表现。这让不少网友戏言“也算踢世界杯了”。有这三支球队在,其他三支球队大概率只能争取第四名,以求参加第四阶段比赛的机会。

从绝对实力来看,目前的中国队和这三支球队有明显差距,这六场比赛尽量争取不输球,甚至尽量争取不大比分输球,可能是比较现实的目标。

上一次世预赛中国队也与这三支球队同组,结果两负日本队,对澳大利亚队和沙特队都是1负1平。如果中国队能发挥出更强的精神属性,针对对手做出更有效的部署,争取获得1至2场平局的话,那么“保四”前景将比较乐观。

不过,“保四”对如今的中国队而言,也并非唾手可得之事。印尼虽然是第六档球队,从交手记录看中国队也是遥遥领先,但如今的印尼队已非昔日吴下阿蒙。他们归化了多名来自荷兰的球员,整体实力大增,全队身价甚至已经超过了国足。年初的亚洲杯上,虽然他们0:4不敌澳大利亚队无缘八强,但这是他们首次闯入亚洲杯淘汰赛阶段,并且在场面上并没有被一边倒地压制。

对手实力大幅提高,对中

国队来说显然不是好消息。客观来说,印尼队是第六档球队中的强队,中国队并没有把握能够拿下对手。要知道,11年前的亚洲杯预选赛中,当时还被认为是“鱼腩球队”的印尼队也从中国队身上拿到了1分。随着实力暴涨,如今的印尼队显然也希望能压过中国队,获得宝贵的晋级第四阶段的名额。

当然,中国队也不能忽视巴林队。中国队虽然从未输给过对手,但双方近四次交手全部以平局收场,国足显然也没有确保拿下对手的绝对实力。

在很难从日本队、澳大利亚队、沙特队身上拿分的情况下,与印尼队和巴林队的四场比赛至关重要。对中国队来说,这四场每一场都不容有失,任何一场失利乃至平局,都有

可能造成无缘小组前四的结果。如果中国队再出现上个阶段被新加坡队逼平那样的糟糕表现,第三阶段预选赛或许就将成为国足冲击美加墨世界杯亚洲区预选赛的终点。

从赛程上看,中国队将依次迎战日本队、沙特队、澳大利亚队、印尼队、巴林队,整体从难到易,虽然前三轮可能会面临颗粒无收的局面,但也有利于国足调整磨合,为后两轮的生死战做好准备。尤其是进入第二循环阶段,如果中国队能在前八轮拿到合适的分数,后两轮面对直接竞争对手,也有更大底气打好比赛。

预选赛将于9月5日开打,2024年9月至11月进行六轮赛事,2025年3月和6月分别进行两轮比赛。

(据新华社6.27讯)

45秒,奇迹! 11岁少女“滑”进巴黎奥运会

英雄出少年!日前在匈牙利首都布达佩斯结束的巴黎奥运资格赛女子碗池比赛中,广东惠州11岁滑板少女郑好好“压哨”获得巴黎奥运会门票,有可能成为本届奥运会中国代表团最年轻的运动员。

6月20日,郑好好在比赛中,她在预赛中最佳成绩为72.60分。首轮,郑好好发挥出色,得到63.49分;第二轮,她出现失误仅仅拿到

43.84分。陪郑好好到布达佩斯的王哲在和教练计算后,得出一个结论——最后一轮,郑好好必须拿到67.34分以上,才有机会晋级奥运会。

命悬一线。这个分数像一座大山一样矗立在面前。唯有放手一搏!郑好好在最后一轮,直接加了两个难度动作。“她下碗池滑行那45秒,几乎是我人生中最漫长的45秒。”妈妈王哲说。



郑好好在比赛后庆祝

面对巨大的压力,这个11岁的女孩却在最后一滑中发挥到极致:72.6分,这是个奇迹!“那一刻,有种梦想成真的感觉。”郑好好说。

(据新华社6.30讯)

历史首次,巴黎在奥运会开幕前展示巨型残奥会标志



当地时间6月28日,巨型残奥会标志亮相于法国标志性建筑凯旋门上。这是举办城市历史上首次在奥运会开幕前展示巨型残奥会标志。

据国际残奥委会介绍,

巨型残奥会标志曾于伦敦残奥会时出现在伦敦塔桥,里约残奥会时在科帕卡巴纳海滩亮相,东京残奥会时在东京湾展出,但这些展示都是在当年奥运会比赛结束后才进行的。

残奥会标志由红、蓝、绿三色带组成,其名称“Agitos”在拉丁语中的意思是“我运动”,其形状代表了世界各地的运动员汇聚到一个中心点——残奥会。

国际残奥委会主席安德

鲁·帕森斯表示:“在全世界最著名的地标之一上看到残奥运动的标志是一个非常特殊的时刻,这真正宣告了残奥会即将在巴黎举行。”

巴黎残奥会开幕式将在香榭丽舍大街和协和广场举办,这将是历史上首次在体育场外和城市中心地段举行残奥会开幕式。巴黎残奥会将于8月28日至9月8日举行。

(据央视新闻6.29)



詹姆斯父子同队梦想成真

6月28日,NBA选秀大会,19岁的南加州大学后卫布朗尼·詹姆斯被湖人在第55顺位选中。布朗尼和詹姆斯成为NBA历史上首对在同一支球队一起打球的

父子二人组。在5月进行的芝加哥联合试训中,布朗尼在首场5V5对抗赛中表现不佳,第二场则是成功反弹拿下并列全场最高的13分。布朗

尼在南加州大学效力,裸足身高1米87,司职后卫。大一赛季,布朗尼出场25次,场均19.3分钟得到4.8分2.8篮板2.1助攻。

(据环球网6.28)

中国军团出击温网再创历史纪录

2024赛季温网即将打响,6月28日,赛事的正赛抽签也如期出炉。男单方面,中国男网“一哥”张之臻历史性地以种子身份出战,携手小将商竣程冲击更多纪录。而在女单签表中,以8号种子身份出战的郑钦文也将带领金花军团,在草地赛场上全力争取胜利。与此同时,本届温网正赛签表中,来自中国的男女单打选手数量达到了11人,创造了中国网球征战大满贯赛事的历史纪录。

本届温网,张之臻赫然在男单签表中位列32号种子,成为首位在大满贯取得种子排位的大陆男子球员。与此同时,另一位中国男网选手商竣程也将出战。这位年仅19岁的小将在不久前的ATP250伊斯特本站表现亮眼,首次参加草地巡回赛就连胜强敌闯进了八强。

相比于男单签表中张之臻和商竣程两人的携手出击,女单签表中,中国选手则更具集团优势。本届温网,共有郑钦文、袁悦、张帅、王蔷、朱琳、王欣瑜、王曦雨、王雅繁、白卓璇9位中国金花出战,其中白卓璇是从资格赛突围,连续两年成功突围晋级正赛。

在所有出战的中国金花当中,郑钦文依然是当仁不让的领军人物,本次她以8号种子的身份出战。在四大满贯中,温网也是郑钦文迄今为止唯一没有闯进过16强的大满贯赛事。在今年澳网一举闯进女单决赛,创造生涯历史之后,郑钦文也希望此番出击草地大满贯能够赢取更多突破。

(据澎湃新闻6.28)