痛风患者这样吃火锅

爱吃火锅又担心尿酸飙升,痛风易感人群还能不能实现火锅自由?

火锅的“灵魂”在锅底,但痛风患者的“噩梦”也往往源于此。麻辣红油、骨头浓汤、菌菇汤底通常含有大量的油脂和嘌呤。请记住以下策略:

首选清汤 如清水锅、番茄锅、昆布柴鱼清汤锅。这类锅底清淡,嘌呤含量较低。

不喝汤 火锅汤经过长时间涮煮,汇集了所有食材的嘌呤,是“嘌呤精华液”,千万要忍住。

食材也是痛风患者需要严守的关卡。内脏、脑花、肥牛、肥羊、贝壳类海鲜(如扇贝、蛤蜊)都是众所周知的高嘌呤“地雷”。

多吃“白绿” 白,指低脂的白色肉类,如鸡胸肉、部分淡水鱼片(如鳜鱼)。相较于红肉和海鲜,它们的嘌呤含量相对可控。注意,量仍是关键!

绿就是各种新鲜蔬菜。大部分蔬菜都是低嘌呤的“安全牌”,如生菜、油麦菜、白菜、萝卜、冬瓜等。它们不仅能增加饱腹感,还有助于碱化尿液,促进尿酸排泄。

豆制品可适量吃 传统观念认为应避免豆腐、豆皮。但近年研究发现,植物性嘌呤对血尿酸影响较小。可以适量食用,但不要作为主要蛋白质来源。

警惕“隐形刺客” 加工类的丸子、蟹棒、午餐肉等,不仅嘌呤高,还高钠高脂,尽量避开。

正确的进食顺序,可以帮你减少嘌呤摄入,并稳定尿酸水平——先涮蔬菜,再涮肉。

火锅配啤酒或甜饮料是很多人的最爱,但这对于痛风患者来说是“双重打击”。酒精会抑制尿酸排泄,果糖会促进尿酸生成。

最佳选择 苏打水或白开水。苏打水是碱性的,有助于中和尿酸,是痛风患者的火锅绝配。

无糖茶饮 大麦茶、乌龙茶等,也是不错的选择。

绝对禁忌 啤酒、白酒、甜饮料。

(摘自《皖江晚报》武晓桐/文)

冬季养生三件套

核桃:益脑。中医认为,核桃性温、味甘,归肾、肺、大肠经,具有三大核心功效。1.补肾益智。核桃是冬季补肾的优选,肾主骨生髓,髓通于脑,肾精充足则记忆力强、思维敏捷。2.抵御寒邪。冬季寒气当令,核桃的温性特点有助于驱散体内寒邪。3.滋润防燥。核桃含有大量油脂,能润燥滑肠,缓解冬季常见的皮肤干燥、便秘等问题。

板栗:补肾。板栗素有“肾之果”的美誉,性温、味甘平,入脾、胃、肾经,核心功效也有三点。1.脾肾双补。板栗既能补肾气,又能健脾胃,符合中医“脾肾同治”的理念。2.强健筋骨。肾主骨,肾精充足则骨骼强健,因此腰膝酸软者尤其适合吃板栗。3.补充能量。冬季人体需要更多热量,板栗富含碳水化合物,能提供持久能量。

葵花子:清肺。葵花子性平、味甘,归肺、大肠经,具有清肺化痰、驱虫利尿的功效。冬季空气干燥,呼吸道疾病高发,葵花子能清肺热、化痰涎,是冬令佳品。现代医学认为,葵花子富含维生素E和硒等抗氧化物质,能增强免疫力,有助对抗寒邪。

(摘自《上海老年报》徐鑫/文)

知食物

欧米伽3脂肪酸更能延寿

现代人饮食结构中,欧米伽6的摄入量远远超过了人体代谢所需的量,欧米伽3的摄入却很少,使得二者比例严重失衡。欧米伽3存在于水产品、亚麻籽油、紫苏籽油、核桃、松子等食物中。建议每周至少吃两次水产品,可以选三文鱼、带鱼、秋刀鱼等,避免高温长时间烹调,首选清蒸的方式,其次是炖煮,最好不要烧烤和油炸。亚麻籽油和紫苏籽油可以用来拌凉菜,但味道不那么招人喜欢,可以考虑和香油等一起用。核桃和松子热量较高,建议每天吃一小把(10克左右)。

教你一招

(摘自《生命时报》)

大雪之后:晚餐节食养胃气

“大雪”之后,提倡晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气,还可进食一些温补性的食物,如羊肉、牛肉等肉类,或核桃仁、黑芝麻等油脂丰富的坚果类食物,以补充身体所需的能量和营养。

另外,冬天寒气内应肾,可多吃黑米、黑大豆、黑芝麻等“黑色食物”来补养肾气、抵抗寒冷。而根据五味归五脏的理论,咸味入肾,如饮食过咸会使肾气更旺。中医认为,气有余则制己所胜、侮所不胜。肾气太旺可能损害心、脾两脏,使心、脾力量减弱,影响人体健康。因此,饮食上宜减咸增苦,既防肾气过旺,又有益心脏。

应季饮食

同时,可以适量饮用一些养生茶饮。

桂圆红枣茶 桂圆肉、红枣均有补血安神的功效,适合冬季饮用。

姜茶 生姜具有温中散寒的作用,搭配红糖、枸杞,能增强身体的抵抗力。

(据潮新闻客户端)

老一辈吃饭的习惯要改

粥配咸菜当正餐?营养单一还伤肾

白粥主要成分是碳水化合物,缺乏蛋白质、维生素等营养素,长期食用可能导致营养不均衡;咸菜含盐量高,老年人肾脏功能有所减退,过量摄入盐会增加肾脏负担和心血管疾病风险。每天盐摄入量建议不超过5克,尽量少吃咸菜、榨菜等含盐高的食品。

喝粥要“升级”:一是选杂粮粥,增加营养密度;二是搭配优质蛋白质类食物和蔬菜,比如粥里加鸡蛋、瘦肉、青菜,或搭配清蒸鱼、凉拌豆腐、炒时蔬,少吃咸菜;三是控制喝粥频率,不宜顿顿喝粥,可与杂粮饭、面条等主食交替食用。

不敢吃肉怕血脂高?其实选对肉、适当吃更健康

肉类中优质蛋白质的含量颇高,倘若老年人吃肉太少或不吃肉,导致优质蛋白质摄入不足,会加速肌肉衰减,影响身体机能。建议每天吃鱼、畜禽肉(尽量选瘦肉)、蛋类各40至50克。

老年人吃肉应当优先选择脂肪含量低的去皮鸡肉,以及鱼、虾、贝等水产类,特别是海鱼,不仅蛋白质易于吸收,还富含不饱和脂肪酸,对维持认知功能有益。还可适量食用瘦猪牛羊肉,以补充铁等矿物质。烹饪方式以蒸、煮、炖、焖为主,把肉制作成肉泥、肉丝,延长烹饪时间,便于消化。

剩菜舍不得丢?尽量按需制作,彻底加热

尽量按需制作,现做现吃,避免剩菜,尤其不要剩下叶类蔬菜、海鲜、凉菜,否则可能滋生细菌,引发肠胃不适甚至食物中毒。剩下的肉菜,可以密封冷藏,再次食用时一定要加热煮透,温度达到100℃以上,微波炉加热时要翻拌均匀,确保加热透彻。也可在再次食用前搭配土豆、萝卜等重新烹饪。

胃口变小就简单吃?其实食物多样是关键

老年人胃口可能变小,但这并不意味着“随便吃点就行”。

饮食的核心是多样化,每天摄入12种以上食物,才能满足营养需求。其中,谷薯及杂豆类3种以上,果蔬至少4种,禽畜鱼蛋类至少3种,奶、大豆和坚果至少2种。比如早餐吃1个煮鸡蛋、1杯牛奶、1把坚果、1个杂粮馒头;午餐吃杂粮饭、1份荤素搭配的炒菜、1份清炒时蔬;晚餐是杂粮粥、1份清蒸鱼、1份清炒时蔬。

追捧粗杂粮粉?其实直接吃粗杂粮更营养

粗杂粮粉在加工中会损失部分膳食纤维和B族维生素,且升糖指数相对高,不利于血糖控制。对于咀嚼吞咽正常的人来说,不建议把粗杂粮打成粉,可制作成杂粮粥、八宝粥等。

当然,粗粮并非吃得越多越好。纤维摄入过多,不仅会使得消化变差,还会影响某些营养物质的吸收。尤其是胃肠功能较差的老年人,更不宜大量吃粗粮,并且要粗粮细作。

专家提醒

(摘自《健康时报》赵萌萌/文)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

“入奥”后的乒乓球混合团体暗藏哪些玄机

12月7日,在乒乓球混合团体(下称混团)世界杯决赛,中国队8:1战胜日本队,连续三届赛事收获混团世界杯冠军。作为该项目“入奥”后的首次世界级大赛,国乒依旧延续着统治力,11场比赛未尝一败,总胜局数断档领先。

在连续三届混团世界杯均轻松夺冠的背景下,还有什么能撼动国乒该项目在洛杉矶奥运会上的统治地位?本届世界杯依然有一些蛛丝马迹。

首要的影响因素在于赛制。由于洛杉矶奥运会乒乓球项目的具体赛制尚未最终确定,目前尚不清楚混团将允许多少队员参赛,但即便人数略增,作为洛杉矶奥运会球拍运动金牌数最多的运动,兼项仍是国乒队员的必选项,体能和精力的分配将成为国乒队员面临的最大考验。

深入到比赛细节,如果混团项目中的单打选手也要承担双打比赛任务,极有可能会出现连场比赛的情况。本届混团世界杯中德之战中,王楚钦便在与弗朗西斯卡男单交手后,立刻接上男双的较量,赛后王楚钦坦言,连续作战有些累。

此外,混团阵容搭配的多样性对国乒备战提出了更高要求。本届混团世界杯期间,蒯曼曾笑言:“对手阵容搭配非常灵活,赛前准备的对手录像经常会准备错,往往要到对阵表出炉的那一刻,才知道真正的对手是谁。”可以预想,在主要对手可能派出多套阵容排列组合的情况下,加之国乒队员自身的兼项压力,仅奥运备战阶段所需投入的精力就将远超以往。

正如中国乒协主席王励勤此前在介绍中国队的备战计划时所说,要优化团队配置,根据比赛中运动员和教练员的临场表现以及团队运行情况,精心打磨多种组合。

看似悬念不大的混团项目,在进入奥运之后,依然有许多细节值得深入推敲与准备。

归根结底,混团考验的是各支队伍在乒乓球项目上的人才储备厚度,因此无论赛制如何演变,我们最根本的任务仍是扎扎实实做好人才培养。

(据澎湃新闻12.7 胡杰/文)

“飞人”谢幕:苏炳添正式宣布退役

男子100米亚洲纪录保持者、中国短跑名将苏炳添12月9日通过个人微博正式宣布退役。

苏炳添在个人微博上发表了一篇题为《我的二十一载跑道时光》的文章。文章写道:“当我把钉鞋举起来的那一刻,我知道,是时候为这段漫长的奔跑岁月画上句号。二十一年仿佛只是从起跑到终点,回看这条百米跑道,每一个脚印都有汗水,泪水,遗憾与荣耀,心中百感交集,但更多的是感恩。故事始于2004年12月9日,那个15岁青涩的少年第一次离开了父母,离开了家,那时候我并不知道跑道将是我一生的羁绊。”

苏炳添1989年出生于广东中山,2004年开启短跑运动员生涯,2007年进入广东省队,2009年进入国家队。他的整个运动员生涯不断突破,成为中国短跑历史的划时代人物。

2015年,苏炳添在钻石联赛美国尤金站跑出9秒99,成为首位突破10秒大关的中国人。2018年,苏炳添在世界挑战赛马德里站百米决赛中跑出9秒91,追平亚洲纪录。2021年举行的东京奥运会上,苏炳添在半决赛上跑出9秒83,打破亚洲纪录。今年11月20日,苏炳添在十五运会男子4×100米接力决赛中,跑完了自己运动员生涯的最后100米,他和广东队的队友获得第4名。

赛场之外,近年来,苏炳添聚焦短跑的学术研究和教学工作。2018年,他担任暨南大学体育学院副教授,后受聘为教授,今年4月被任命为暨南大学体育学院院长。10月,苏炳添速度研究与训练中心启用,他希望把个人奋斗延续为团队探索,助力中国短跑的人才选拔和培养。

(据新华社12.9讯)

美加墨世界杯公布完整赛程

国际足联12月6日公布了2026年美加墨世界杯的完整赛程,揭幕战与决赛分别于北京时间6月12日、7月20日凌晨3时打响。该版赛程所有标注的时间均为夏令时北美东部时间,届时将与北京时间相差12小时。

墨西哥队将于北美东部时间6月11日15时(北京时间12日凌晨3时)在墨西哥城对阵南非队,两队将重演2010年南非世界杯的揭幕战。第二天,加拿大队将在多伦多迎战欧洲附加赛赢家(意大利、北爱尔兰、威尔士、波黑队中的一队);美国队将在洛杉矶对阵巴拉圭队,这也是双方首次正式交手。

国际足联称:“赛程的设计核心是尽量减少球队与球迷的旅行距离,并最大化各队比赛间的休息天数。现已确定的场馆分配和开球时间旨在优化球员与球迷的身心条件,同时让全球不同时区的观众都能更好地观赛。”

(据中国新闻网12.6)

时隔23年,蔡斌再执教上海女排

新赛季的女排超级联赛重燃战火,上海女排迎回了一个球迷熟悉的身影——时隔23年后,蔡斌又一次拿起了这支球队的教鞭。曾经,他率上海女排创造过五连冠的辉煌,这一次回归,他与球队的目标依然是站上顶峰。

巴黎奥运会结束后,卸下中国女排主帅工作的蔡斌回到上海,担任排球运动中心训练总监、上海市排球协会副会长。

对蔡斌而言,再次执教上海女排有着不一样的意义——12岁进入上海市青少年体校,19岁入选上海男排司职二传,上海排球一直是他的根。退役转型走上教练岗位后,他为上海排球创造辉煌,带领上海女排实现五连冠,个人四度成为最佳教练,缔造了上海女排的一个黄金时代。随后的多年耕耘中,蔡斌执教了中国女排、中国青年女排、北京女排、江苏女排等球队,在众多岗位上留下佳绩,也培养出众多女排名将。

“感谢领导的信任,上海是我的家乡,有不少上海女排的队员我也在国家队带过,我觉得自己还是应该为上海出一份力,也为中国排球出一份力。”蔡斌表示将把上海女排打造成一个有充足实力且能力全面的集体。

(据上观新闻12.11)

中国花滑队获得米兰冬奥会团体赛资格

12月11日,国际滑联正式发布米兰冬奥会花样滑冰团体赛参赛队伍名单。根据团体赛资格系统及积分排名,共有10支队伍获得参赛资格,中国队榜上有名。

按照排名,获得米兰冬奥会花样滑冰团体赛资格的队伍是:美国队、日本队、意大利队、加拿大队、格鲁吉亚队、法国队、英国队、韩国队、中国队和波兰队。

其中,美国队、意大利队、加拿大队、格鲁吉亚队和中国队5支队伍在男单、女单、双人滑和冰舞项目中均获得参赛名额。在部分单项中没有获得个人项目参赛名额的队伍中,日本队、法国队和英国队优先获得额外运动员配额,他们可以补足各自在冰舞、双人滑或男子项目的名额,但获得额外运动员配额的选手仅能参加团体赛,不能参加单项比赛。

韩国队和波兰队也都分别有单项未获得参赛名额,但因额外配额数量有限,目前无法补齐团队。根据比赛规则,他们仍可以参加团体赛。

此外,德国队、瑞士队、芬兰队、西班牙队等队伍虽积分进入前列,但因未在至少三项个人项目中获得参赛资格,不符合组队条件,因此未被列入团体赛参赛队伍。

根据赛程,米兰冬奥会花样滑冰将率先展开团体赛争夺。

(据光明网12.11)