

小龙虾又上热搜,怎么吃才健康



吃小龙虾的季节来啦!许多网友表示没有小龙虾的夏天是不完整的,然而小龙虾不宜过量食用。近日,江苏疾控提醒:注意哈夫病!建议一次食用小龙虾不超10只,相关话题冲上热搜,引发网友热议。

吃小龙虾会导致哈夫病吗?

哈夫病是一类原因不明的横纹肌溶解综合征,世界各国均偶有发生,一般是吃水产品后24小时内发病,除此之外没有明显的规律。

过量食用小龙虾一定会得病吗?5

月7日,上海网络辟谣称:无须“谈虾色变”。目前没有足够证据证明“吃小龙虾会诱发横纹肌溶解综合症”。简单来说,横纹肌溶解症不是一种疾病,而是一类具有相似表现的临床综合征,引发原因多种多样。

在相关新闻中,也会发现部分患病者既吃了小龙虾,又进行了运动,或本身存在一些疾病,所以无法判断到底是什么引发病症。事实上,国内外一直在研究小龙虾与横纹肌溶解症之间的关系,却都没有定论。

怎样食用更健康?

陕西省疾病预防控制中心官方微信日前发布五月食品安全与营养健康风险提示,建议选择食材新鲜的小龙虾

新鲜的小龙虾个头均匀,头和身几乎各占一半,颜色红亮,腹毛和爪毛干净,腹白,新鲜的龙虾肉有弹性、嚼劲。外出就餐食用小龙虾时,要选择有食品经营许可证的店铺。

烧熟煮透 买回来的小龙虾,最好放清水里养24至36小时,使其吐净体内的泥沙等杂质,并清洗干净。小龙虾有硬壳,要适时增加烹饪时间确保烧熟煮透,以杀死小龙虾体内的细菌和寄生虫。

不吃或少吃虾头、虾黄 小龙虾大部分器官集中在头部,虾黄是虾的胰腺,虾头更容易吸附蓄积重金属、毒素及细菌等污染物,所以最好不要吃虾头和虾黄。

适量食用 一次食用小龙虾的数量不宜过多,最好控制在10个以内。如果吃完小

虾24小时内出现全身酸痛乏力,四肢肿胀,酱油色尿等不适症状,应及时就医。

哪些人要少吃或不吃?

痛风人群 小龙虾的嘌呤含量为174毫克/100克,属于高嘌呤食物,如果有痛风或高尿酸血症最好别吃。

高胆固醇血症人群 小龙虾的胆固醇含量较高,为121毫克/100克,是猪里脊的2.2倍,对于有高胆固醇血症的人要少吃或不吃。

过敏人群 原肌球蛋白是虾类中的一类主要过敏原物质,如果你吃其他虾会过敏,最好也别吃小龙虾了。

其他疾病相关人群 比如哮喘、肾病、服用他汀类降血脂药的人群等,需遵医嘱判断是否能吃。

(综合羊城派、《新京报》等)

四种「早餐经典组合」竟然不合理

白米粥+咸菜+馒头

白米粥、馒头均为淀粉类食物,主要提供能量,营养结构单一。咸菜等腌制食物可能导致摄入盐超标,还可能含有亚硝酸盐,长期吃可能增加致癌风险。

油条+豆浆

不加糖的豆浆是非常好的选项,但不建议大家长期吃油条、油饼、炸糕等油炸食品。除了导致肥胖,增加胃肠道负担,这些油炸食品还可能含有丙烯酰胺等致癌物质。尤其是在路边摊购买的油炸食品,可能含有反式脂肪酸、多环芳烃等有害物质,大家要尽量避开。

快餐方便食品

如汉堡包、夹心饼干、小蛋糕等快餐方便食品,往往高糖、高脂肪、高能量,缺乏维生素和膳食纤维等,长期吃容易导致便秘、营养不良、肥胖及其他慢性疾病。

牛奶+鸡蛋

这一早餐组合现在备受追捧,但这个组合更侧重于补充蛋白质,碳水化合物及其他营养素含量较低,缺乏膳食纤维和维生素,仍不能满足人们一整个上午的营养需求。

(据“健康中国”微信公众号)

服用中药期间能否吃绿豆



豆不能一概而论,关键要看具体疾病和所服用药物的寒热特性。

如果疾病性质属热,如中暑、热性便秘或急性炎症疾病患者出现红肿热痛等症时,采用清热类中药治疗,此时食用绿豆在一定程度上还可增强药物疗效。如果疾病性质属寒,如感冒出现恶寒发热、受寒后腹痛、关节冷痛等症状,此时需服用温散或温补的中药治疗,则不宜食用绿豆,以免导致药效降低,甚至加重病情。

(摘自《家庭医生报》李红/文)



三类零食建议少吃

包装上带有以下3个字的零食建议少吃。

带“酥”的零食 榴莲酥、椰蓉酥等“酥”类食品含有大量脂肪(含反式脂肪酸)、糖以及添加剂,总体营养价值低,不宜多吃。

带“派”的零食 巧克力派、蛋黄派这些零食含有较高脂肪、盐及糖。长期大量食用,可能会造成营养不足和脂肪积累。

带“味”的零食 果味饮料、木瓜味月饼……带一个“味”字,意味着食品中可能并没有这种材料,只是用食用香料调配出来的,购买时要注意。

(据 CCTV 生活圈)



牛奶喝不对,可能会生病

用牛奶送服药物或降低药效 送服药物最好用清水,不建议用牛奶,否则不仅降低了药效,还有可能对身体造成危害。

喝牛奶或加重食管反流 一些反流性食管炎患者常常吐酸水,希望喝牛奶能达到养胃的目的。其实对一些患者来说,在发病期间喝牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化道溃疡或胃食管反流者,不要喝太多的牛奶。

乳糖不耐受者空腹喝牛奶更易腹泻 牛奶中的乳糖

需要乳糖酶的分解,如果体内乳糖酶活力不足,乳糖分解不完全,进入大肠后被大肠杆菌等细菌代谢发酵,会产生酸、产气,甚至会导致腹痛、腹泻等不适。

空腹喝牛奶不易吸收 空腹喝牛奶,牛奶在胃肠道通过时间加快,导致吸收效率略有降低。所以,喝牛奶时可以搭配些固体食物。

(摘自《保健时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



尊重马龙,更要尊重竞技体育的本质

WTT 沙特大满贯正赛第三比赛日,中国队四位主力梁靖崑、林高远、王曼昱、马龙先后负于外协会选手,无缘第三轮角逐。

不知是不是巧合,在马龙输球后的9个小时,中国乒协官网公示了巴黎奥运会乒乓球部分项目的参赛运动员名单,王楚钦和樊振东将代表中国参加男单角逐,马龙遗憾落选。消息一出,意味着“六边形战士”提前无缘“三圈大满贯”的壮举,网友们一片唏嘘。

如果一直看马龙去年到今年的比赛,你会发现,为了抵御老去带来的劣势,“六边形战士”一直在“变”:发球的变化更加多样,逆旋转、高抛轮番登场;反手的使用更加频繁,澳门世界杯时用“张继科拧”打到后辈怀疑人生;战术的选择更加丰富,充分发挥自己“身经百战”的优势,时而“东一榔头”和年轻人强强对抗硬碰硬,待到

对手习惯了节奏,又“西一棒子”各种摆短、大角度调动。

在这样的年龄上,在已经取得这样成就的背景下,还能敢于打破藩篱、尝试突破,努力成为更好的自己。这样一种执着的精神,这样一种执行的能力,充分诠释了他之所以能取得辉煌成就,也展现出竞技体育所带给人的震撼和魅力。

然而,竞技体育的震撼和魅力,不止于此。这场比赛,马龙之所以输,并非他老了,只是因为对手张禹珍打得实在太好了。最突出的一点证明是,即使在马龙睥睨群雄的正手上,张禹珍也实现了碾压,几乎做到“全台正手”,让马龙防不胜防。所以,马龙的输球,压根不是什么“爆冷”,就是在那个时段,输给了竞技体育中的更强者。

回到中国乒协做出的马龙不再参加巴黎奥运会男单的决定。虽然那份“名落孙山”的榜单显得冷漠,甚至有那么一丝

无情,仿佛就等着马龙输球似的。但这或许是一个符合竞技体育精神的决定。因为,一个无情的事实是,竞技体育从来都是胜者王、败者寇。何以为胜?更高者胜,更快者胜,更强者胜。昨天,更强者胜利了,这虽然是马龙一时的失利,但却是竞技体育的胜利。

我们尊重马龙作为一个功勋运动员的辉煌历史,但这不应该让位于对竞技体育强者的尊重。我们尊重每一个运动员付出的艰辛奋斗和拼搏精神,但这也不应该让位于对竞技体育强者的尊重。因为,如果离开了对强者的尊重,那现代竞技体育的基石,就会被撕碎、打破,现代竞技体育也会变得不复存在。

夕阳垂暮,无碍他曾经辉煌。朝阳未启,也不应过度“捧杀”。竞技场上,从来只该有成绩在说话。

(据 澎湃新闻 5.7)

“水花消失术”这样练成

5月7日,时值巴黎奥运会开幕式倒计时80天,曾在2021年东京奥运会上夺得冠军的全红婵、陈芋汐和王宗源表示,对即将到来的奥运会充满期待,他们都希望能再次取得佳绩,继续为国争光。

东京奥运会上,全红婵和陈芋汐包揽女子十米台冠军,“水花消失术”成为跳水运动员发挥优异的代名词。为何能在比赛中屡屡展现“绝技”?陈芋汐表示,这是运动员从小就练就的基本功和追求的目标,平时千锤百炼,比赛时放平心态去拼。全红婵则补充道:“要专注于自己的每个动作。”

跳台项目对运动员身体素质要求很高,随着年龄增长,身

体变化,陈芋汐和全红婵面临体能下降、技术不稳、训练质量下降等问题。不过,她们在平时训练中总能彼此鼓励和促进。全红婵说:“在场上我们是搭档、是对手,但在场下,我们是聊得最好的队友和朋友。”陈芋汐表示,有竞争才有提升。感谢全红婵的出现,没有她,我可能也不会有今天的水平。

自1984年至今,中国跳水队已夺得47枚奥运金牌。面对日益激烈的竞争,王宗源表示,全力争取金牌是我们共同的目标,在平时训练中,我们要做好自己,在最后两个多月的时间里打磨动作、精益求精,提高应对困难的能力。”

(据 人民日报客户端 5.9)

巴黎奥运会主题曲《巡游盛典》发布

巴黎奥组委5月8日正式公布本届奥运会的官方主题曲《巡游盛典》(英文名为 Parade)。

这首官方主题曲由法国著名作曲家维克多·勒·马斯纳创作,同时他还担任巴黎奥运会及残奥会的开、闭幕式音乐总监。该主题曲巧妙融合交响乐和电子音乐的特点,体现了巴黎奥运会追求动感又兼具包容性的精神。

5月8日晚,奥运火种从马

赛老港登陆,开始在法国本土的传递。在火种抵达之时,马赛交响乐团在可以俯瞰整个港口的法罗宫现场演奏这一主题曲,标志着庆典活动正式开始。

这一主题曲将在随后贯穿整个巴黎奥运会和残奥会,录音带版本由法国国家管弦乐团及法国广播合唱团录制。在火炬接力的每一个阶段、直至各个比赛场地,这一官方主题曲将根据不同的场合改变其音调

和节奏。

(据 新华网 5.8)



中国羽毛球队时隔十二年再夺「汤尤杯」

5月5日晚,在四川成都举行的2024汤姆斯杯羽毛球赛决赛上,中国男队以3:1战胜印尼队,第11次捧得代表世界羽坛男子团体最高荣誉的汤姆斯杯。在这场比赛中,石宇奇2:0金廷、梁伟铿/王昶2:1阿尔菲安/阿迪安托、李诗沣1:2乔纳坦、何济霆/任翔宇2:0菲克里/毛拉纳。这是中国羽毛球男队时隔6年重新夺回汤姆斯杯。

加上5日中午中国女队重夺尤伯杯,中国羽毛球队继2012年武汉“汤尤杯”之后,时隔12年再次在“汤尤杯”比赛上囊括“双杯”。

(摘自《中国青年报》5.6)

韩国教练在东南亚足坛走红

“对不起三星,韩国最好的出口产品是足球教练。”一名印尼球迷用这样的横幅称赞印尼男足国家队和U23国家队主帅申台龙。《日经亚洲评论》5月6日称,申台龙的成功是韩国教练在东南亚足坛大放异彩的缩影。在亚洲足坛,韩国教练以工作努力、擅于调动团队而闻名。对于每年只能集结几次的国家队来说,想要在短时间内营造如同俱乐部的氛围非常困难,而韩国教练通常能够解决这一问题。

截至目前,东南亚地区已有印尼、马来西亚、越南、老挝和东帝汶等5个国家队聘请韩国教练。不过,《日经亚洲评论》也指出,韩国教练的做法并非在所有地方都能奏效。有新加坡足球记者表示,“新加坡球员对韩国主帅提倡的艰苦、严肃的训练方案感到不舒服。”

(摘自《环球时报》5.9)