

吃“高蛋白美食”当心过敏

近日,杭州市民谭先生(化名)家中聚餐时,一盘金黄酥脆的炸知了(俗称“知了猴”)被端上餐桌。“这可是高蛋白美食,现在特别流行。”他说罢便接连吃了近十只。

不料几小时后,谭先生突感全身刺痛,手臂上布满不规则红斑,又痒又烫,很快蔓延至全身。凌晨时分,他被紧急送往杭州市萧山区第一人民医院,诊断为过敏性皮炎。

无独有偶,杭州临安区13岁女

孩小琳(化名)也在食用烤知了后突发险情。家长回忆,孩子嘴巴发麻,嘴唇肿胀得像充了气的气球,紧接着说话声音也变得嘶哑,手臂皮肤被孩子抓挠得通红。被送到杭州临安区第一人民医院急诊时,裘孙群医生发现女孩呼吸频率比平时快了近一倍,嘴唇肿胀和声音嘶哑的情况说明喉头可能已有水肿,随时有堵塞气道的风险。在紧急抗过敏治疗1小时后,孩子的心率、呼吸频率、声音逐渐

恢复正常,皮肤症状也都消退了。

杭州市萧山区第一人民医院急诊医学科孙伟医生提醒,知了、蚕蛹、蝎子等昆虫类“高蛋白美食”,富含人类不常接触的异种蛋白,是过敏高风险食物。通过油炸等方式烹饪后,也无法保证消除致敏风险。“野味”虽新奇,并非人人适合,有过敏体质、痛风、高尿酸血症患者,孕产妇,消化功能弱者等都不适合食用。(摘自《钱江晚报》)

医生提醒

炖蚕豆是埃及「法老菜」

营养师提醒

炖蚕豆是一道历史悠久的菜肴。在古埃及,下至平民,上至贵族、法老都对其情有独钟。至今,埃及人的餐桌上仍屡屡出现它的身影。

其做法比较简单:把干蚕豆放在冷水中浸泡一晚,第二天将其倒入锅中,加水煮沸后,转小火炖1至2小时,直到蚕豆变软,捞出沥干;趁热加入橄榄油、蒜泥、孜然粉、柠檬汁和盐,混合后捣成泥状;将蚕豆泥盛入碗中,放上水煮蛋,撒上孜然粉和黑胡椒等即可。

蚕豆不但美味,营养也很优秀。每100克干蚕豆含蛋白质21.6克,很适合作为素食者的蛋白质来源;含钾1117毫克,超过每日推荐摄入量的一半;含碳水化合物50至60克,但血糖反应较低,用其替代部分主食有助控制血糖。此外,蚕豆皮中的多酚类物质经炖煮后,溶出率高达67%,抗氧化能力堪比蓝莓。

建议每餐食用50至100克蚕豆。

(摘自《辽宁日报》)

橄榄油 VS 高油酸花生油

橄榄油的核心营养价值在于其油酸含量高,比例可达55%至83%。这种单不饱和脂肪酸具有多重健康益处,能有效调节血脂指标,包括降低总胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇水平。用油酸取代膳食中的部分饱和脂肪酸,对维护心血管系统功能大有裨益。实际上,追求健康用油不必局限于橄榄油。如今市面上的高油酸花生油、高油酸葵花籽油以及低芥酸菜籽油,其油酸含量与健康效益均可媲美橄榄油,而价格却比特级初榨橄榄油便宜50%以上,性价比极高。

藜麦 VS 燕麦

燕麦可作为藜麦的理想替代品,两者的蛋白质、脂肪和碳水化合物含量都十分接近。尽管藜麦的钾和维生素

B₂含量比燕麦高出56%和260%,但燕麦的硒含量是藜麦的3.4倍,叶黄素和玉米黄质是藜麦的12.9倍。另外,燕麦的膳食纤维含量高于藜麦,而且燕麦膳食纤维里的β-葡聚糖对控血糖和控血脂都有帮助。做主食时,可以用1/3至1/2的燕麦代替白米,做成燕麦饭。有研究显示,燕麦米占1/3,米水比例1:3.3焖出的米饭感官评价最好,口感筋道、黏性适中,味道浓香。

羽衣甘蓝 VS 彩椒、芥菜

羽衣甘蓝含有较高的维生素C、钙和膳食纤维,但一些常见的平价蔬菜在营养方面并不逊色。彩椒的维生素C含量超过羽衣甘蓝,芥菜的钙含量高于羽衣甘蓝,空心菜、芥蓝的膳食纤维含量与羽

衣甘蓝相当,西芹的膳食纤维含量甚至更为丰富。这些价格亲民、烹饪方便的普通蔬菜,完全可以作为羽衣甘蓝的部分替代。

三文鱼 VS 青花鱼

三文鱼最突出的优点在于其富含DHA(二十二碳六烯酸),这种营养素不仅能促进大脑和神经系统发育,还有助于保护视力健康,同时也能减少心血管疾病的患病概率。但就DHA含量而言,青花鱼的表现更为出色——其DHA含量比三文鱼高出近三成,而价格仅为三文鱼的一半。只需简单煎制,就能品尝到肉质坚实、香味浓郁的青花鱼。

牛油果 VS 小金橘、哈密瓜

牛油果最主要的营养特点是含有丰富的油酸,膳食纤维

和钾元素。油酸可通过食用高油酸的花生油等补充;至于膳食纤维,小金橘可与之媲美;虽然水果里找不到比牛油果钾含量高的,但其他水果能

量低,多吃点就能补更多钾,比如哈密瓜的钾含量只有牛油果的32%,能量却只有牛油果的20%,吃同等能量的两种水果,吃哈密瓜补的钾更多。

蓝莓 VS 桑葚、紫葡萄

蓝莓最具价值的营养成分当属丰富的花青素,而桑葚和紫葡萄在这方面同样出色,完全可以作为替代选择。值得一提的是,这两种水果的含糖量和热量都比蓝莓更低,特别适合正在控制体重的人群。此外,它们的钾含量也高于蓝莓。

(摘自《健康报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

常吃纳豆死亡风险低

食频道

近日,一项发表在荷兰《临床营养学》杂志的新研究表明,经常吃纳豆可明显降低死亡风险。

日本关西医科大学研究人员以1548名65岁以上男性为对象,通过问卷调查了解他们的纳豆摄入情况,并进行平均12年的随访,分析纳豆摄入量与全因死亡风险之间的关系。结果显示,与不吃纳豆的参与者相比,每周摄入多包纳豆的人,死亡风险降低40%。

研究人员表示,大家日常多吃点纳豆,并将其作为一种饮食习惯长期坚持,有助维持健康,促进长寿。

(摘自《老年日报》)

猛喝冷饮全身受伤

最近全国多地持续高温,不少人出完一身汗后,喜欢猛灌一瓶冷饮。长此以往,这种舒爽会带来一连串负面影响。

牙齿

突然被冷饮“偷袭”时,牙釉质会瞬间收缩,若随后吃下高温食物,牙釉质又被“拽”着膨胀,如此频繁会诱发牙齿敏感、牙齿微裂纹等。尤其是喝冰镇的碳酸饮料、果汁时,如果没有喝完漱口的习惯,其中的碳酸、果酸等酸性物质会与牙釉质中的矿物质发生反应,导致牙釉质表面的钙磷溶解,进而引发脱矿现象(牙齿出现白色的斑点或斑块)。

头部

猛喝冷饮后,口腔上颌的神经末梢

受到冷刺激,可能会引起颞动脉痉挛,继而传导到大脑,出现短暂、剧烈的额部或太阳穴疼痛——“冰激凌头痛”,学名为翼腭神经节疼痛。喝冷饮的频率越高,“冰激凌头痛”的发生几率越高。

呼吸道

冷饮会刺激咽喉部黏膜,导致局部血管收缩、免疫力短暂下降、肌肉痉挛,这不仅会引发呛咳,还可能被病原体乘虚而入,诱发或加重呼吸道疾病,如慢性咽炎、扁桃体炎、支气管炎等。

消化道

当大量冷饮进入胃里时,胃黏膜血管急剧收缩,胃血流减少,可能影响消化液的正常分泌。同时,冷饮会降低消化酶活性(需37℃左右环

境),从而引起腹胀、食欲不振、消化不良等症状。冷刺激引起的胃平滑肌痉挛,还可导致上腹痛。

心脏

短时间内大量喝冷饮,低温刺激会触发神经反射,导致冠状动脉痉挛,外周血管收缩阻力增加,使心脏负荷过重、耗氧量加剧。心脏负担的突然变化,可能成为心绞痛、急性心肌梗死等严重心血管疾病的诱因。

子宫

冷饮带来的冷刺激可引起盆腔血管收缩、子宫平滑肌痉挛性收缩。中医里有“寒凝则血瘀”的理论,长期喝冷饮容易导致子宫受寒,从而月经量锐减,甚至发生闭经、痛经。

(摘自《生命时报》)

这些高价食物有平替

衣甘蓝相当,西芹的膳食纤维含量甚至更为丰富。这些价格亲民、烹饪方便的普通蔬菜,完全可以作为羽衣甘蓝的部分替代。

三文鱼 VS 青花鱼

三文鱼最突出的优点在于其富含DHA(二十二碳六烯酸),这种营养素不仅能促进大脑和神经系统发育,还有助于保护视力健康,同时也能减少心血管疾病的患病概率。但就DHA含量而言,青花鱼的表现更为出色——其DHA含量比三文鱼高出近三成,而价格仅为三文鱼的一半。只需简单煎制,就能品尝到肉质坚实、香味浓郁的青花鱼。

牛油果 VS 小金橘、哈密瓜

牛油果最主要的营养特点是含有丰富的油酸,膳食纤维

和钾元素。油酸可通过食用高油酸的花生油等补充;至于膳食纤维,小金橘可与之媲美;虽然水果里找不到比牛油果钾含量高的,但其他水果能

量低,多吃点就能补更多钾,比如哈密瓜的钾含量只有牛油果的32%,能量却只有牛油果的20%,吃同等能量的两种水果,吃哈密瓜补的钾更多。

蓝莓 VS 桑葚、紫葡萄

蓝莓最具价值的营养成分当属丰富的花青素,而桑葚和紫葡萄在这方面同样出色,完全可以作为替代选择。值得一提的是,这两种水果的含糖量和热量都比蓝莓更低,特别适合正在控制体重的人群。此外,它们的钾含量也高于蓝莓。

(摘自《健康报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

膳食宝典

“不被看好”的中国男篮,打出十年来最好的比赛

8月18日凌晨,在沙特的男篮亚洲杯决赛中,当胡明轩的最后一记三分球砸筐而出,中国男篮最终以89:90惜败于澳大利亚男篮。

亚洲杯亚军,是中国男篮过去10年在该项赛事的最好成绩。更重要的是,将世界排名第7的球队逼到最后一个回合,男篮这批球员的表现已远超所有人的预期。

自从6月16日集结至今,整整两个月,主帅郭士强和他的球员们就一直被打上“不被看好”的标签。然而,他们一路逆袭,将原本被认为鸡肋的杯赛打成了中国篮球10年来最激情和热血的回忆。当《歌唱祖国》的嘹亮歌声响彻沙特

的球馆时,中国篮球终于找到了重回巅峰的希望光源。

在不被看好的情况下,这支没有绝对球星的中国男篮打出了最团结的篮球。半决赛对阵新西兰时,郭士强的12名球员全部上场,其中10人得分,而在决赛中,比赛仅仅打了8分钟,中国队就已经完成的10人轮换。

亚洲杯的颁奖仪式上,12位小伙子一起领取了银牌,在拍摄官方大合照前,他们将主帅郭士强从队伍的最边上拉到了C位。其实,决赛前,关于#郭士强功不可没#的词条就已冲上了微博热搜。

抵达沙特前,郭士强其实也是那个“不被看好”的教

歌德笔下的古老运动在中国焕发生机



8月13日,在2025年成都世运会浮士德球决赛中,巴西队包揽浮士德球男、女冠军。

浮士德球,英文名“Fistball”,又称拳头球、草地排球,起源于意大利。20世纪20年代,浮士德球就成为奥运会表演项目,1985年进入世运会赛场。

在成都世运会浮士德球的赛场,记者看到,比赛在整片平整的天然草地上举行,场地中间设中心线,并在两侧设置网柱、悬挂球网,如此球场被分成两个半场。两队各5名球员分居场地两侧进行比拼,第一观感的确像一场排

练。从热身赛不敌中国澳门黑熊,到亚洲杯大名单的最终确定,再到比赛中怒斥王俊杰的争议,郭士强一路走来也遭到不少质疑和批评。然而,从6月16日中国男篮集训队正式集结到8月18日打完亚洲杯的收官之战,整整两个月时间,郭士强是给男篮带来改变的那个操盘手。

在教练生涯里,郭士强两次率队出征亚洲杯,均打进决赛。第一次是2009年,当时的这项赛事还是改制前的亚锦赛,只有34岁的郭士强在决赛中带队不敌伊朗,屈居亚军,中国男篮一度陷入舆论之中。16年过去,当年的少帅变成了如今的老师,虽然第二次

球赛。但相比排球场,浮士德球场面积是其6倍大。比赛时,运动员只能用拳头或前臂击球,每回合击球前,球允许在地上弹跳一次。一方成功将球击中过网且对方未能接到球时,记1分。

23岁的金冬是中国西部枢纽城市成都一所中学的体育教师。2024年9月,他与浮士德球结缘。中国大陆第一支浮士德球队在成都天府新区成立,金冬和这里一些中小学体育教师一起,成为球队的核心成员。

虽然2025成都世界运动会浮士德球比赛并没有中国队参赛,但金冬觉得,浮士德球在中国流行起来只是时间问题。“就像飞盘、气排球、腰旗橄榄球等小众项目逐渐被人熟知一样,浮士德球作为集体项目,也具备社交属性,也会得到越来越多的年轻人青睐。”

(综合人民网、光明网)

杜普兰蒂斯第13次改写撑杆跳高世界纪录

8月12日匈牙利田径大奖赛上,25岁的瑞典奥运冠军杜普兰蒂斯吸引了所有人的目光。在对手两次冲击6.11米未果退出竞争后,杜普兰蒂斯轻松“飞过”这道坎。

胜券在握的杜普兰蒂斯将横杆高度升到6.29米,较之自己6月在斯德哥尔摩改写的世界纪录升高了1厘米。第一次试跳失败后,杜普兰蒂斯捂着脸在海绵垫子上躺了好久,似乎在平复心情,酝酿下一次“起飞”。果然,第二次试跳他成功越过横杆,全场发出整齐划一的惊呼。

“也许匈牙利牛肉汤是创造世界纪录的最佳‘配方’——我两天前吃到了非常美味的牛肉汤,

所以今天才能跳得这么高,这可能不是巧合。”第13次打破世界纪录后,杜普兰蒂斯面对记者的采访,边说话边挑眉做夸张表情,“我今晚庆祝时还要喝牛肉汤,还有匈牙利啤酒!我真的,真的爱上了这座城市,也得到了大家的爱。我玩得很开心,感觉非常棒。”

(据新华社8.12讯 周欣/文)



的决赛旅程还是以亚军告终,但这个亚军头衔却代表着希望。

就如队长赵睿在赛后所说,“这只是一个开始,不是尽头……我们通过自己的努力,打到亚洲杯决赛,这个团队证明给大家看,我们中国男篮在郭导的带领下越来越好,甚至还能更好。”

(据澎湃新闻8.18 马作宇/文)

先压食欲,再压水花——中墨跳水师徒金牌背后的故事

“几乎是从零开始。”谈到弟子奥斯马尔·奥尔韦拉备战新加坡游泳世锦赛的经历,中国援墨教练团团长马进这样形容。最终,这位21岁的墨西哥选手在男子3米板决赛中摘得金牌。

马进曾是北京跳水队的运动员。2003年,35岁的她随中国教练团远赴墨西哥,开启了异国执教之旅。22年来,她培养出葆拉·埃斯皮诺萨、罗梅尔·帕切科等多位墨西哥跳水名将,为当地跳水事业的发展作出了重要贡献。

去年年底,马进和奥尔韦拉师徒二人赴中国集训。那时,奥尔韦拉的体重比正常状态重了7公斤。在中国集训期间,奥尔韦拉被中国美食吸引,体重依然没有明显下降。回到墨西哥后,奥尔韦拉按照正常训练计划稳步恢复状态。

“夺冠后他很高兴,但并没有欣喜若狂,或许这是在他的意料之中。”马进说,“但对我来说,这枚金牌是他成长道路上的重要一步,也是对我执教工作的回馈。”

如今,奥尔韦拉不仅实现了阶段性目标,还可能带动更多墨西哥青少年投身跳水运动。“这就是我工作的另一种价值。”马进说。

(据新华网8.12 缪培源、吴昊/文)