



“乐享中秋”专题报道之话健康

一年一度的中秋节快到了,不管是远离家乡的学子还是闯荡他乡的劳动者,都会借助中秋放假这个时间回家和家人团聚。

中秋节除了和家人团聚外,还有吃月饼、赏月、放花灯,可谓活动多多。家人在一起必定少不了吃吃喝喝,过节期间的“肆无忌惮”对身体的健康却是一次严峻的考验。

节日饮食 健康为先

本报记者 王治 通讯员 封宁 陈慧 路瑞娜

月饼高糖忌多吃

随着中秋佳节的临近,越来越多的月饼出现在超市的货架上。月饼的主要成分是面粉加其它的材料还有大量的糖,而且月饼是烤出来的。这几点加在一起就导致它的热量非常高,不易于消化。

“糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、胆结石、胃病等疾病患者需要注意少吃月饼,否则将危及到自身健康。”郑州大学附属郑州中心医院消化内科一病区主任吴慧丽介绍,月饼属于高脂、高糖、高热量食物,高血脂患者要特别注意月饼里的“蛋黄”,因为蛋黄中的胆固醇含量较高,高血脂患者宜少吃有蛋黄馅的月饼,以免影响自身健康。

月饼大多比较甜腻,如果早上空腹吃,会刺激胃酸分泌引起泛酸,胃病患者不宜空腹吃月饼。即使是健康人,也应该在饭后半空腹状态下食用,这样才不至于给肠胃增加负担。

“无糖月饼”也含糖

记者走访中发现,超市中的木糖醇月饼都摆在显眼的位子上。“现在市面上的无糖月饼大多都是木糖醇的,这类产品也比较好卖,询问购买的顾客也比较多。”一家连锁超市的售货员说。

针对市场上的“健康无糖”月饼,郑医颐和医院消化内科主任医师王瑞勤指出,所谓的无糖月饼指的是不含蔗糖,而加入糖醇等代糖,进食后不会立即引起血糖升高。但月饼中的夹心果仁,外面的淀粉等在人体内最终还是会转化为糖分,摄入过多的话,同样会引起脂肪和血糖含量超标。

专家建议,月饼尽量少吃,因为月饼的热量远远高于一般主食,如果月饼吃多造成身体不适,可以采取适当的补救措施,如减少之后的进食量;特别是糖尿病患者,吃后最好做下血糖检测,随时掌握血糖变化;加大运动量,以消耗过多热量。

此外,近年来新款式月饼层出不穷,如冰皮月饼、冰淇淋月饼、果蔬月饼、椰奶月饼等,为了迎合现代人对健康和营养的追求,不少商家“开发”了月饼的“保健功效”,把枸杞、桂圆、冬虫夏草等中草药研成馅料,传统月饼就变成了中药月饼,有的月饼甚至加入螺旋藻、燕窝、鲍鱼等名贵滋补品。

“无论何种保健品,其功效性的发挥都需要一个持续的过程,保健月饼就算再有再好的保健功效,毕竟也是应景类食品,就算人参、燕窝、螺旋藻等名贵材料有质量保证,但这种“一年一度”的饮食行为,保健功效非常有限。”王瑞勤提醒,保健月饼的保健作用并不大。

节制有度记心上

一过中秋,天气明显转凉,早晚温差大,人体新陈代谢减缓,容易感冒、咳嗽。除上呼吸道毛病外,有些人会皮肤干燥、或腹泻、便秘等肠胃

功能失调。市中医院脾胃肝病大科主任中医师王昊建议,每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯,这有助于提高身体抗病能力。此外,王昊提醒,秋季不可盲目遵循“春捂秋冻”,“秋冻”要有限度,应根据个人身体状况适时增添衣物。

中秋节前后,空气中普遍缺乏水气,在饮食上,应少食辣椒、葱、韭菜、蒜等辛辣食物,同时应多吃芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品。体弱的老人还可以多吃一些米粥来益胃生津。

专家提醒,临近节日,市民饮食要有节制,不要暴饮暴食,对于有溃疡史、慢性肠胃系统疾病的人尤其要注意预防,早期控制,以避免“无病生病”、“有病加重”。尤其是在晚上要少吃,如果晚上吃多了,一方面容易积聚热量,引发肥胖,另一方面还容易出现夜晚烧心、胃食管反流等症状,建议临睡前不宜吃太多东西,一般睡前2至3小时应禁食。



健康提醒

月饼可以这样吃 不再担心会过期

通常礼盒月饼馅料是精工细作,无论味道还是口感都非常好,因此,可以把剩下的月饼制作成各式美食小点心等,如八宝粥、八宝小窝头、甜味煎饼等。

以月饼八宝粥为例,做法非常简单,就是将五仁、豆沙、莲蓉、枣泥、水果月饼切成小丁,撒在刚刚煮好的紫米粥或各种杂粮豆粥上配着吃,这样既能基本解决月饼高脂肪的油腻感,又可改善月饼的口感,将其作为早餐食用,方便快捷。

营养师提示:将家里多余的月饼配以低脂原料,再加上膳食纤维就可以加强月饼的功效,达到月饼健康吃的效果。

医讯速递

同病相怜“神秘人” 跨国捐助两万元

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 封宁)近日,在郑大附属郑州中心医院治疗的乳腺癌患者石学玲收到了一位“神秘人”的捐助。因同病相怜,这位神秘的好心人跨国给她转来了两万元善款,鼓励她战胜病魔,早日康复。

今年28岁的患者石学玲,家住商丘市民权县农村,两个月前,发现右乳有肿块,到医院检查确诊为乳腺癌I期(HER2阳性)。郑州中心医院乳腺外科主治医师黄清丰介绍,在我国每10名乳腺癌患者中有2-3名是HER2呈阳性。患HER2阳性的患者,如果没有及时接受针对性治疗,存活时间只有1-3年。

石学玲的家境并不富裕,家中还有两个孩子,一家人靠丈夫打工维持生活。

“就在这家人最无助的时候,一位不愿透露姓名的爱心人士给他们捐助了两万元。”黄清丰说,今年2月份在天津进修时,他认识了一位乳腺癌患者王女士。王女士前往美国进行化疗期间,偶然得知了郑州患者石学玲的病情和家庭情况后,立即从美国匿名转来两万元善款,表示要帮助患者石学玲度过难关。

“即使有各方面的救助和减免,石学玲仍至少需要20万左右的治疗费用。”面对患者石学玲的家庭窘境,黄清丰希望有更多的爱心人士能帮助这家人渡过难关。

省人民医院 再获殊荣

本报讯(记者 汪辉 王治)记者日前从省人民医院获悉,该院被中国医院协会授予“全国百姓放心百佳示范医院”荣誉称号;院长马保根被授予全国百姓放心示范医院优秀管理者荣誉称号。

全国百姓放心示范医院创建活动是中国医院协会自2000年起开展的一项医院自律活动,其宗旨是“百姓放心,行业标杆”,并致力于医疗服务质量的提升与和谐医患关系的构建。

经过网络自评、网络直报数据、考核评价、社会公示等程序,省人民医院再次顺利通过了中国医院协会的各项评审,荣获“全国百姓放心百佳示范医院”称号。

市六院 救援车祸受伤学生

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王鹤彬 王璞)近日,市六院急诊接到紧急任务,黄河科技学院中本部发生一起车祸,4名入学新生受伤。市六院接警后迅速于10分钟内到达现场。

急救小组抵达现场后了解到伤员多为车祸所致外伤,随车医师立即给较重的伤病员进行检查,指挥伤员乘坐相应急救车分诊分治。

患者到达医院后,外科专家和医技科室对伤员进行伤情检查。医护人员还在医院食堂买来饮料及食品给学生们吃。市六院医护人员的认真、细心和爱心赢得了师生们的一致赞誉。

据悉,当日共有4名伤员接至市六院,其中两人入住外科,两人门诊接受治疗。目前伤员已经全部出院。

市九院 新病房楼投入使用

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,经过紧张的筹备建设,郑州市第九人民医院新病房楼一期工程顺利竣工并已正式投入使用。

据了解,市九院老年关爱病房楼及精神心理病房楼建设项目于2008年立项,两个设计融为一体并分区进行管理。该项目总建筑面积3.9万平方米,总投资1.3亿元。其中,精神心理病房楼设计病床200张,地下1层,地上5层,建筑面积近8000平方米,投资1629万元。

据了解,“老年关爱”病房以解决慢性、恶性病晚期病人及老年病群体的需求,它的功能包含了老年公寓和医院双重功能,与老年公寓相比,掌握专业护理知识的护士,将提供更专业的医疗服务;相对于医院,这里有专门的护理照料,实现了全程无家属陪护。该病房大楼的投入使用,将进一步满足社会需求,为郑州老年人提供更专业、更高层次的医疗服务。

资讯速读

探访恒大生产基地 见证恒大绿色实力

本报讯9月1日,在内蒙古阿尔山大草原恒大粮油集团、恒大乳业集团、恒大畜牧集团成立揭牌暨恒大粮油集团全国订货会举行。恒大集团董事长、总裁夏海钧,36家地区公司董事长、各部门及下属公司负责人等高管团队89人出席大会,来自全国730个城市的3500名经销商代表,以及全球500家媒体记者到场。

恒大集团副总裁刘永灼在致辞中说,恒大集团已正式进入“多元+规模+品牌”战略阶段,2015年将进入“夯实基础、多元发展”第七个“三年计划”,并有望跻身世界500强。秉承“民生为本、产业报国”理念,在集团多元发展的战略决策下,成立了恒大粮油集团、恒大乳业集团和恒大畜牧集团打造的民生工程,计划投资超过1000亿打造中国民族品牌。现已投资近70亿建设及并购22个生产基地,启动恒大粮油、恒大乳业、恒大畜牧产业,全面布局大兴安岭生态圈。

恒大集团以质量至上为理念,深耕大兴安岭生态圈,为老百姓提供放心大米、放心菜籽油、放心大豆油、放心牛羊肉、放心婴幼儿配方奶粉,确保100%无转基因、绿色、原生态,扛起“拒绝转基因”大旗,为国家食品安全贡献力量。

经销商介绍说:“选择恒大产品主要是看到恒大的实力、品牌和品质。参观了八万亩良田等恒大粮油生产基地之后,对产品品质更有信心。”(黄晓娟)



①



②



③

图片新闻

①近日,省肿瘤医院在全省率先实现无菌物品质量可追溯信息化管理。
丁友明 摄

②“天使阳光基金”日前落户市第七人民医院。
丁友明 摄

③近日,市第三人民医院院长李安州一行,做客郑州新闻广播《院长面对面》节目。
王秋红 摄