

千古难题,甜咸月饼你选哪个 中秋佳节,水果这样吃更健康

中秋节即将到来,家家户户开始采购好吃的东西。其中月饼自然是主角,不同口感的月饼在营养上有什么差异?中秋时节,鲜枣和柚子成为水果摊上的主力,它们有什么营养和功效?咱们来聊一聊中秋美食中的健康知识。

A 甜咸月饼你爱哪个?

甜月饼和咸月饼有什么不一样,您更喜欢哪种呢?记者采访了营养科专家。

能量 pk: 不分上下

由某品牌月饼食品标签得知,100克苏式玫瑰豆沙月饼热量1657千焦,100克广式椒盐味月饼1679千焦,热量不分上下。如果想减肥的朋友,月饼要少吃一点,因为甜咸口味月饼同等重量下都比米饭或馒头热量高。

营养素 pk: 甜月饼能量更足

由上述品牌月饼食物标签得知,每100克苏式玫瑰豆沙月饼含蛋白质5.9克,脂肪13.3克,碳水化合物62.6克,钠28毫克;每100克广式椒盐味月饼含蛋白质5.5克,脂肪19.5克,碳水化合物50.8克,钠106毫克。对比来说,甜口味月饼碳水化合物含量更高,咸味月饼钠和油脂含量较高。从月饼配料表得知,咸甜月饼都有小麦粉,植物油,白砂糖或绵白糖,是的,你没看错,咸口味月饼里也有糖。咸口味月饼额外加了食用盐,因

此钠含量更高,口味呈咸味。除此之外,都添加了食品添加剂防腐剂山梨酸钾和脱氢乙酸钠。在此提示,如果是糖尿病患者最好不要吃甜口味月饼,血糖上升速度快。如果是肾病患者或者心功能不全需要限盐的患者,最好不要吃咸口味月饼,钠含量高,容易造成总钠超标。如果您很健康,两者都可以吃,您更爱哪个呢?怕是此问题一出,要引起一场“大战”啦!

口感 pk: 任君选择

苏式玫瑰豆沙月饼口感偏甜,外皮酥脆。广式椒盐味月饼口感咸鲜,外皮松软。对比来说都比馒头要好吃很多。您更爱哪种呢?

由以上分析可以看出,月饼虽然好看,好吃,但是热量、油盐糖含量都不低,加工制品还含有防腐剂。最后再提示一点:饭后家人一起食用月饼,最好搭配一杯茶水或者三四两新鲜水果,减轻总热量负担,又可饭后解腻,胃肠道会更舒服。不要再吃其他的零食啦,举头望明月,中秋月色很美不是吗?



B 水果你得这样吃!

补维 C, 多吃鲜枣! 任何水果都比不了

说到维生素 C 之王,人们想到的都是猕猴桃。其实,和鲜枣比起来,猕猴桃的维生素 C 含量只能屈居第二。按照我国专家的测定,每100克鲜枣中的维生素 C 含量可达200~500毫克,高于猕猴桃60~200毫克的含量,其中的钾、铁等元素也在水果中名列前茅。所以,每天吃一把鲜枣,即可满足人体一天的维生素 C 供应。无论是北方的苹果、梨、桃、杏,还是南方的橘子、香蕉、芒果,或是甜美的葡萄、菠萝、荔枝,都无法与鲜枣比肩。

维生素 C 的好处是人尽皆知的。特别是那些经常食用不新鲜蔬菜、肉制品和海产品的人,食物中形成致癌物亚硝胺的危险较大,如果能经常吃高维生素 C 的食物,对保健十分有益。而且,枣的好处还不仅仅限于这些,其中的抗氧化成分类黄酮、芦丁及皂甙类物质,都对人体有一定的保健作用。

食用要点:鲜枣供应时间太短,人们主要靠干枣来供应其中的健康成分,但维生素 C 在干枣中的含量却会大幅度下降。应趁着鲜枣上市的季节,每天

适当吃一些,对健康颇有益处。

不止好吃 柚子的功效居然这么多

通便。秋天一到,很多人便秘又开始作乱了,而吃柚子能缓解便秘。患便秘的人可以选取皮薄多汁的大柚,连瓢进食(瓢即柚肉外的白色部分),大便就可以通畅。凡是肠胃热重、口淡无味、不思饮食、大便秘结者,食用柚瓢五六片就可以顺畅,因为柚瓢中含有丰富的纤维质,可以刺激肠管蠕动。

消食。柚子皮有开胃通气的功效。将柚皮切丝煮成浓茶进服,能发散寒气、开胸利膈,嗝气也就很快消除了,市面上出售的柚皮蜜饯都具有这种功效。

增强体质。柚子能有效地帮助身体吸收钙质以及铁质,对于身体有好处。另外柚子含有比较多的天然叶酸,这对于正在备孕或孕妇非常好,能预防贫血,对胎儿发育也有很好的促进作用。

减脂。营养专家研究发现,在不改变其他饮食习惯的基础之上,每天在饭前吃半个柚子,然后坚持十二周以上的时间,能够起到非常好的减肥作用。主要原因是由于柚子之中所含有的一种化

合物能够有效地加快脂肪进行燃烧,所以柚子也是一种天然的减肥水果。

降血糖。柚子中含有柚皮素,对身体具有很好的保健作用。柚皮素能够有效地帮助治疗糖尿病,提高人体对于胰岛素的敏感性。所以说,经常服用柚子能够起到很好的治疗糖尿病的作用,是一种非常好的保健水果。

四种中秋水果果皮比药都管用 别扔啦!

橘子、梨、石榴、葡萄这四种水果,是过中秋很多人家喜爱选购的,吃完了别扔果皮,遇到有些小毛病用它比药都管用。皮肤科专家说,这过节期间说不定还用得着呢。

回家过节,带橘皮

回家过节最好备点橘皮,橘皮既能行散肺气壅遏,又能行气宽中,可治胃失和降、恶心呕吐等症。上车前1小时,用新鲜的橘子皮,向内折成双层,对准鼻孔,用手指挤捏橘子皮,皮中就会喷射出无数股细小的橘香油雾入鼻孔。上车后继续吸入,可有效地预防晕车。

轻微咳嗽,熬梨皮

秋季天气干燥,大家都爱吃梨,但

往往都会把梨皮削了扔掉。其实,梨皮是一种药用价值较高的中药,中医认为其能清心润肺、降火生津,除了连皮直接食用,也可将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服,能够治疗咳嗽。或者在自制泡菜的时候,放点梨皮,能使泡菜更脆,还更美味。

意外烫伤,找石榴

做饭、吃火锅,不小心烫了手,可以找找石榴皮。石榴皮多含鞣质,当它们与黏膜、创面等接触后,能在表面形成较为致密的保护层。用石榴皮500克,加净水500毫升,文火煎成250毫升,过滤。用药液浸湿的纱布多块贴于创面(纱布块之间留有1毫米间隙),如无渗液不用换药,如有渗液可每日换药1次,可外用治疗Ⅰ度和浅Ⅱ度烧伤。

饮酒过后,嚼葡萄

俗话说,吃葡萄不吐葡萄皮,其实这句话还真是有道理。中医认为,葡萄性平,味甘酸,无毒,常食可舒缓神经,减轻疲劳,滋补肝肾。现代研究发现,花青素、白藜芦醇等有益物质在葡萄皮中比果肉中都更丰富,葡萄籽也含很多营养成分。在把葡萄洗净的前提下,少量饮酒后,最好把葡萄连皮带籽一起吃。

据新华网

如果要问老年人最常见的眼病是什么?答案非白内障莫属,白内障也是第一致盲性眼病,还会诱发青光眼、色素膜炎等严重并发症,而手术是目前国际上公认的唯一有效治疗白内障的方式。可一提到手术,很多患者心存疑问:手术安全吗?痛不痛?术后多久能恢复?

衡阳爱尔眼科医院开展的“无刀”焕晶白内障手术,无刀、微创,手术过程

不足10分钟,让整个手术体验变得更轻松。手术根据患者的眼部情况及用眼需求,植入功能性的人工晶体,

在治疗白内障的同时还能解决老花、近视、散光等眼部问题,帮助患者实现看远、中、近的视力需求,能同时提升患者

白内障手术安全吗?

9月20日的手术直播让您全程了解白内障

的视觉质量及生活质量,保障患者享受幸福美好的晚年生活。

9月20日上午9点,衡阳爱尔眼科医院在6楼会议中心举办“白内障透明手术直播”活动,手术专家现场解密焕晶白内障手术技术,让患者更直观全面的了解白内障手术,现场预约白内障手术享受最高2000元手术优惠,诚邀老年朋友及家属报名参与。报名热线:8239955。

广告