

这样撸串可远离致癌物



烧烤,可能是人类最原始的烹调方式,是以燃料加热和干燥空气,并把食物放置于热干空气中一个比较接近热源的位置来加热食物。一般来说,烧烤是在火上将食物(多为肉类,海鲜,蔬菜)烹调至可食用;现代社会,由于有多种用火方式,烧烤方式也逐渐多样化,发展出各式烧烤炉、烧烤架、烧烤酱等。

烧烤也成为一种多人聚会休闲或者是洽谈生意的好方式。怎样才能烧烤中吃得开心又吃得健康呢?要注意这些细节。

烧烤,会产生两种致癌物?

确实是

专家解释,食物在烧烤过程中,瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑,会变成大量杂环胺类物质,而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑,就会产生大量的苯并芘。这两种物质是世界公认的强致癌物。

处理方法:

第一招:烤焦了就扔掉

烤焦的就扔掉,黑灰灰的没啥口感,尤其是肥肉。专家建议,准备食材的过程中,就尽量剔除多余的肥肉,把肉切成小块,预防“烤糊”的秘诀是:频繁给烤串“翻翻身”!

第二招:包层锡纸烤

如果你实在控制不好火候,就不要直接上火烤。像烤韭菜、蒜蓉茄子、面包……好像啥都能烤着吃一样。实际上,脆嫩的蔬菜加热时间很难掌握,尤其是在炭火上烤,一个不留神就容易烤焦,比肉类更难伺候。而且,过度加热会破坏蔬菜中丰富的维生素。所以,像青菜、玉米、三文鱼头等烧烤时最好包裹一层锡纸,避免明火的烟雾进入食物中。

撸串,口腔黏膜和胃黏膜遭罪了?

确实是

烧烤容易使食物脱水,质地变硬,再加上调味品辛辣刺激,容易伤害口腔黏膜和胃粘膜等。

处理方法:

1.吃烧烤的时候,可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例,一起吃还更爽口。

2.放调料要适可而止,肉类可以先腌再烤。最好不要不停地边烤边刷酱、撒孜然、辣椒面,避免摄入太多盐,肉类可先腌再烤,或是把烤肉酱加水稀释后涂抹在食材上。

烤物,寄生虫和致病菌会存在?

确实是

如果食物烤制时间过短(尤其是肉类及海鲜类),温度不够,处于半生不熟的状态,食物中的寄生虫和致病菌就不能完全死翘翘。尤其是海鲜类食物里的副溶血性弧菌等有害菌,耐热性都很强,烤不熟是很难杀死的。

处理方法:

海鲜类必须烤久些。碳烤生蚝、烤扇贝是目前最流行的海鲜烧烤吃法,最大的隐患就是“外熟里生”。其实,蒸煮的海鲜(经过高温杀菌)最安全。但若非要吃烤的,还是尽量烤得久些吧。

此外要注意的是:烤肉时生熟食所用的碗盘、筷子等器具不分开,易导致交叉感染而吃坏肚子。

烧烤如何避免油腻

除了烧烤方法,我们对烤肉太油腻的担忧也是可以想办法解决的。

担忧一:油脂太多。烤肉材料一般都是肉类等高热量食物,再加上使用烤肉酱等,油脂含量过高,容易造成身体脂肪堆积。

解决办法:选用烧烤材料时尽量选择瘦肉和脂肪酸含量高的鱼类,不要吃肥肉等。另外,还可以搭配吃些蔬菜,以减少油腻。另外,保持细嚼慢咽,餐后多运动,都是消耗脂肪的好办法。

担忧二:胆固醇太高。纤维太少烤肉中经常以肉类和海鲜为主,胆固醇含量很高,纤维摄入往往不足。

解决办法:应多选用茭白、青椒等食物,且吃完烧烤应该多摄取柳橙等维生素C含量高的水果,不仅热量低,富含维生素,还有丰富的果胶及纤维质,可以促进排便,降低胆固醇。另外维生素C也有很好的防癌效果。

据新华网

天冷跑步避免受伤



近年来马拉松运动赛事频繁,跑马已经成为都市运动新宠。但专家提醒,马拉松作为长距离长时间的高消耗跑步运动,无论在训练和比赛中都会出现一些伤病及意外,除会致猝死之外,还有很多运动损伤。而冬季更易受伤。普通的跑者该如何预防呢?运动医学专家为你支招。

NO1:提高身体素质是预防运动损伤的基础。

NO2:正确的姿势对损伤的预防非常重要,核心肌群的训练可以使跑步的时候有一个正确的姿势,包括腹肌、腰背肌、髋关节周围肌肉、股四头肌等。

NO3:跑前热身运动很必要,特别是日常活动少的人,突然剧烈运动,容易扭伤。热身容易被大家忽视,调动身体肌肉的反应性,让沉睡的肌肉苏醒,每一个活动的动作都是全身肌肉的协调,让肌肉热起来,然后再去活动,包括扭伤等急性损伤的概率少一些。循序渐进的热身活动,从低强度到高强度,让肌肉调动起来,热身活动包括高抬腿跑、各个关节的拉伸、侧向跑、变速跑等。

NO4:一些本身有慢性损伤疾病的跑友,最好治好后再跑。这部分跑友往往有以下症状:活动能力比一般正常人差,如爬山、上楼梯关节容易出现酸痛;关节里有游离体,反复出现绞索(活动中经常卡住);关节活动受限,反复酸痛,影响正常运动;关节不稳,不能发力,特别是起和停的时候发力差。如出现这些情况,很有可能是半月板和韧带的损伤。还有一些髌骨轨迹不良、髌骨脱位的病人膝前痛出现的概率更高,运动的能力更差,这些患者一活动膝关节就不舒服。上述人群应先到医院诊断治疗后,再进行慢跑锻炼。

据新华网

从幼儿鼻涕可发现疾病端倪

冬季是幼儿感冒的多发季节,不少小朋友会因此出现流鼻涕等症状。医生介绍,不仅是感冒,其实家长还可从幼儿鼻涕性状、颜色等表现,发现疾病端倪,有助实现早治疗。

专家介绍,如果孩子出现清水样鼻涕,多是因为感冒或过敏性鼻炎引起的。“感冒初期流清鼻涕,是鼻黏膜为将附着的病原体冲走而分泌出大量黏液。这时家长需要让孩子多休息、多喝水,或根据医嘱口服感冒药或抗病毒类药物。”专家说。

而白色黏稠性鼻涕,则多见于感冒加重期或慢性鼻窦炎。医生介绍,感冒加重后,鼻涕会慢慢变成又稠又厚的乳白色。若超过10天感冒仍不见好转,并伴有鼻塞、头痛等症状,需考虑孩子是否患上了鼻窦炎,这时应带孩子到专科医院检查确诊。

同时,黄、绿色脓性鼻涕,多见于病菌侵入。医生介绍,当出现黄、绿色脓性鼻涕时,则提示孩子身体可能被病菌入侵了,白细胞和病菌“同归于尽”后被排出鼻腔外,鼻涕会变成黄色、绿色或黄绿色,这时应由医生来判断孩子是病毒性感染还是细菌感染,以及是否需要使用抗生素治疗。

据新华社

寒潮来袭,小儿腹泻频发 医生提醒切勿滥服抗生素

随着寒潮来袭,冬季小儿腹泻又到高发期。记者近日在多家医院了解到,因发热、呕吐、腹泻腹痛前去就医的婴幼儿大幅增多。医生提醒,冬季腹泻的发病原因多数为病毒感染,家长切勿擅自给患儿口服抗生素。

据介绍,自11月中旬以来,腹泻患儿较其他季节增加较多。发病原因多数为病毒感染,一些肠道病毒例如诺如病毒、轮状病毒、杯状病毒、腺病毒等都是耐寒病毒,极易在冬季高发。

专家介绍,如果婴幼儿感染比较轻,仅有腹泻现象而无发热呕吐症状,无多饮少尿等脱水症状,可多饮水,吃半流质食物,口服蒙脱石散,补充益生菌及口服补液盐,通常5至7天就可痊愈。如果婴幼儿高热不退,呕吐次数较多,出现精神萎靡不振、少言懒动、多饮少尿、不能进食或抽搐伴心肌损伤,那么应立即到医院进行输液及相应的对症治疗。专家提醒家长,冬季以病毒感染性腹泻多见,发病48小时内,家长

切勿擅自给患儿口服抗生素,应到医院明确病因后再行用药。防止发生因服用抗生素导致的肠道菌群失调,加重病情。

专家表示,居家或上学的孩子,要注意饮食及饮食器具的卫生,避免食用生冷食物,避免暴饮暴食。如周围有人患有腹泻病,尽量远离排泄物,防止排泄物挥发后通过呼吸潜入体内而被感染。

据新华社