

元宵节来临 汤圆怎么吃更健康

2月24日(本周六)是2024年元宵节,在这个阖家团圆的节日里怎么能少了这一碗热气腾腾的汤圆呢?

但是在我们越来越注重健康饮食的今天,汤圆这种高糖、高热量的食物怎么吃才能更健康呢?杭州市西湖区灵隐街道社区卫生服务中心的医生给大家来讲讲。

汤圆主要是由糯米制成的,不易

消化,所以不建议晚上食用。

汤圆所含营养成分较单一,不建议作为正餐食用,可以吃三四个汤圆之后减去半碗米饭,再搭配蔬菜等高纤维含量的一起食用,或搭配一些开胃小菜,有助于消滞、解腻,均衡营养。进食过多的元宵后,应在身体允许的情况下适当增加运动,促进消化。

在吃汤圆的时候可以喝一些汤,

促进消化吸收,正所谓“原汤化原食”。

下列几类人群切忌不能贪吃“糖友”最好不要食用,虽然有降糖的汤圆或者用木糖醇制成的汤圆产品,但汤圆的主体仍是糯米,含糖量较高,所以糖友还是需要谨慎选择。小孩、老人在食用汤圆的时候一定要小口小口慢慢吃,谨防窒息风险;有消化道疾病的患者要少吃;在控制体重的朋友要少吃。



品不完的团圆味

元宵节,又名灯节,源于汉朝,是一年中的第一个月圆之夜。时下永城,一盏盏绚丽的花灯点缀在树梢,一条条板凳龙游走在城乡的大街小巷,一颗颗汤圆在瓷碗中漾开小小的波纹。

融媒记者 吕晨曦

孩子低温季长得慢 收下这份蹿高攻略

寒假期间,很多家长的关注点,从孩子的学业转向生长发育,浙大儿院内分泌科涌进了许多带孩子来看长高的家长,其中不少对孩子的长高情况感到疑虑。

孩子究竟是生长发育出现了什么问题,还是类似植物到了低温季就长得慢?

低温长得慢 确有这种情况

浙大儿院内分泌科主任董关萍表示:低温季相较于夏季而言,由于光照减少,孩子户外运动量降低,以及感冒发烧等原因,导致孩子冬季就是比夏季长得会更慢一点。其实这种“低温长得慢”的情况是正常的。

世界卫生组织(WHO)调查研究表明,儿童的生长发育与季节确实有着密切关系,高温季是儿童生长速度最为迅速的时期,一年中青少年儿童的春季长高速度是其他季节的2-2.5倍,而低温季长高的速度则是相对缓慢的。因此,如果孩子总体的身高走势还是符合生长曲线的,只是某几个月长得较少,父母无需过度担忧。

同时,家长对孩子身高期望值也不能过高,一发现孩子没达到理想的身高高度或生长速度,就焦虑得不得了,不但影响自己心情,也会影响孩子,甚至出现过度检查及过度治疗的现象。

如达到矮小标准 要提高警惕

董关萍主任表示,表中的P50或者中位数表示同年龄同性别人群的平均身高值,如果孩子处于-2SD(身高低于同年龄同性别儿童正常值减去两个标准差)或P3以下,说明孩子的身高已经达到矮小标准,家长需要提高

警惕,加以关注并寻求治疗。

对于近期生长速率明显下降甚至停滞者(参考不同年龄段儿童身高增长速率图),简单来说:2岁以下,每年生长速率<7cm;4-5岁至青春期开始前,每年生长速率<5cm;青春期,每年生长速率<6cm。家长也应警惕,均需要带孩子前来就诊,进一步评估原因,必要时给予相应治疗。

董主任表示,个体的身高也需要结合父母遗传身高等因素进行综合评估,如果孩子年生长速度正常、身高在1SD(或者在P25与P75)之间,大多情况都是正常的,家长不用过分焦虑,也无需过度检查和过度治疗。但是,如果孩子突然生长速度过快,也要警惕是否有性发育提前的可能。

蹿高攻略 做好三件事

那这个寒假,孩子身高还能再蹿一蹿吗?答案是能!

总的来说,孩子的身高其实与营养供给、睡眠情况、疾病流行情况、气温、运动量、昼夜时长等因素有关。找对方法,一样能使孩子在冬季里科学长高!掌握“吃-睡-动”这三个秘诀很关键!

家长需要给小朋友们安排均衡的饮食,应有节制,更不能饮酒。我们推荐低盐、低脂、低糖和优质蛋白的“三低一优”饮食,既可以为生长发育提供充足的营养,还不会热量过高,转化成脂肪。饮食上,应优先选用营养丰富的天然食材,如鸡蛋、瘦肉、鱼、虾、蟹、蛋类、豆腐、牛奶,这些食物脂肪含量适中,并含有丰富的优质蛋白;牛奶、酸奶、奶酪、深色叶菜等是钙的最佳天然来源,应尽量避免能量密度高但缺乏营养素的加工食品,例如饼干、

蛋糕、糖果、薯片等。在家也要多喝水,不建议用任何含糖饮料及果汁来替代饮用水。

其次,家长需要帮助孩子调整作息,不要让娱乐视频、手机游戏扰乱孩子的作息时间和、侵占他们的睡觉时间。睡眠一方面对免疫系统、神经系统以及循环系统等都有重要的意义,睡眠不足会影响生长激素分泌,进而直接影响儿童生长发育。睡觉前不要让孩子进行体育锻炼,避免儿童处于兴奋状态;可以选择一些舒缓的睡前活动,如阅读课外书、听安静的音乐等。睡前也要避免进食,不然易引起腹胀、反流,还容易发胖,且影响生长激素分泌和利用。

另外,运动是促进儿童长高的秘诀之一。运动可以促进血液循环,提高新陈代谢,刺激生长激素分泌,因此任何形式的运动都可以促进身高增长,尤其可以多做纵向运动,如跳绳、跳远等锻炼下肢为主的运动是较为适宜促进孩子生长的运动。家长也可以带着孩子多外出户外运动,帮助维生素D的合成,更有利于骨骼生长。要注意的是,选择适合孩子的运动,以及适宜的强度与时间,循序渐进,强身健体,冬季气候寒冷,出门活动时需注意保暖,做好热身。每天最好能进行1小时左右中等强度以上的运动,其中每次运动最好能持续20分钟以上。

最后,建议家长多抽空在家陪伴孩子,少批评、常交流,良好的家庭环境有利于幼儿的身心健康,良好的心情有利于生长激素的分泌,益于身高的增长。同时,要注意孩子的卫生,平时勤洗手,避免感染,降低疾病对身高增长产生的影响。

最近又得“刀片嗓” 嗓子痛到快窒息

最近有许多人又又又“刀片嗓”了!有的人嗓子从年前肿到年后,吃消炎药也总是不见好,红肿疼痛火辣辣,有时还伴有鼻塞咳嗽。

疼得我都想把嗓子给割掉!赵女士(化名)前往杭州市中医院耳鼻喉科就诊时,告诉医生大年二十九就开始咽喉痛,还发烧,退烧后吃了一周的消炎药不见好,转服中药,刚好转一点停药后又红肿起来。

为什么许多人都是“刀片嗓”

耳鼻喉科主任陈志凌表示,嗓子疼常见于咽喉部的急性炎症,如急性扁桃体炎、急性咽炎、急性喉炎等都可引起。这种痛感多由细菌感染或病毒感染引起,也可能是细菌和病毒混合感染所致,临床上表现为咽喉肿痛,咽喉部异物感,并伴有吞咽疼痛等,有时伴有发热、乏力等全身症状。

一般情况下,咽喉炎可能由流感病毒感染引起,也有可能是其他病毒或细菌感染引起,还有一部分可能是因为接触到花粉、灰尘、霉菌等过敏原后,出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、瘙痒等症状,有时也表现为咽喉疼痛。如果环境太干燥会带走部分喉咙处黏膜水分,造成喉咙干燥,引发喉咙痛、红肿、干咳等症状。吸烟、饮酒、吸入清洁剂等有害物质、用嗓过度、过量食用刺激性食物等,也会引发咽喉不适。

长时间嗓子红肿疼痛,要及时就医确定病因,而且不要乱用药乱停药,不然病情很容易反复。大多数人的嗓子痛在及时用药后都能好转,但有一种耳鼻咽喉科的急重症要引起注意。

嗓子痛到快窒息 半脚踏进“鬼门关”

前段时间,医院耳鼻喉科还接诊了喉咙肿痛、胸闷气急的王女士,她表示脖子像被人掐住似的,喘不过气,感觉快要窒息。陈主任用喉镜检查了王女士的喉咙,发现她会厌极度充血水肿。根据检查情况和症状,患者被确诊为“急性会厌炎”,病因则是因为过敏源过敏。

陈主任提醒,急性会厌炎是耳鼻咽喉科的急重症之一,该病起病突然、发病迅速,可快速导致急性窒息,死亡率甚高,儿童及成人皆可出现。该病最初的症状主要是嗓子痛,大多数人都会觉得也许是感冒容易忽略,但它病情进展迅速,除了咽喉剧烈疼痛,还伴有梗阻感、呼吸困难、吞咽困难等症状,自救很困难,一定要及时就医。

临床上急性会厌炎可由细菌感染、病毒感染引起。过敏患者接触过敏原后也可出现会厌症状,喉部受到外力创伤,或吸入高热、有害气体,也可损伤会厌。此外,会厌本身会长囊肿、肿瘤等,突然合并感染可引发急性改变。

得了“刀片嗓”怎么缓解

杭州市中医院耳鼻喉科是全国名老中医谢强传承工作室和盱江喉科流派传承工作室,对于各类耳鼻喉疾病治疗经验丰富。为缓解咽喉疾病症状,加强治疗效果,谢强教授研创了扁桃体或咽部刺络技术,通过扁桃体或咽部局部刺营,可疏通扁桃体局部脉络,使经络气血运行流畅,促进功能恢复正常,以达到泄热、消肿、止痛的疗效。

这种中医技术微创伤、微疼痛、无毒副作用,甚至无痛,简单易行,疗效佳。陈主任为赵女士调整了用药,并且使用咽部刺络技术,目前红肿已经消退,咽喉不适大大缓解。如果有患者受到“刀片嗓”困扰,通过服药难以解决,可以试试这种治疗方法。

本版来源:潮新闻客户端