



中老年人多吃5种“高钾菜” 腿脚有劲身体好

夏日炎炎,阳光直射着大地,有时候在屋里做一顿饭,就会流很多汗,虽然说流汗是人体的一种散热现象,但是体内的钾元素也会随着汗液而流失。据上饶市人民医院中医科孙亚平主任医生介绍,中老年人的肠胃吸收功能不好,如果平时不能及时补充钾元素,势必会造成低血钾现象,身体上会出现腿脚无力,头昏头疼,不思饮食等。所以夏季饮食要注意调整,建议中老年人平常要多吃5种“高钾菜”,补充营养,增强抵抗力,腿脚有劲身体好,越吃越健康。



一、金针菇

金针菇别名冬菇,是生活中常见的食用菌,营养丰富,口感滑嫩,深受大家的喜爱。金针菇富含蛋白质和氨基酸,以及各种微量元素。据资料显示:每100克金针菇里面含有钾元素195毫克,经常食用对身体健康有益。

推荐食谱:刺椒金针菇。

1.准备金针菇一把去掉根部,放入水中掰散洗净,再沥干水分摆入盘中;蒜子几粒拍扁剁成蒜蓉,放入小盆里面;青辣椒两个去掉根部,切成细圈和蒜末放在一个盆中。2.在装蒜末和辣椒的盆中,加入刺椒一大勺,蚝油5克,鸡粉2克,胡椒粉1克,白砂糖2克提鲜,蒸鱼豉油1勺,葱油5克,搅拌均匀,化开调料,浇在金针菇的根部备用。3.蒸锅中烧水,放上篦子,开大火把水烧开,水开后,放上拌好的金针菇,开大火连续蒸5分钟。4.在这个时间,准备小葱两根切成葱花,小米椒2个切成辣椒圈,5分钟过后,取出蒸好的金针菇,控去里面的汤汁,撒上切好的葱花和小米椒,最后浇上一勺200度的热油,激发出香味,美味即成。



二、山药

山药是一种营养丰富的食材,富含蛋白质和碳水化合物,以及钙、铁、维生素等营养元素,经常食用可以滋阴润燥,健脾养胃。据资料显示:每100克山药里面含钾元素213毫克。

推荐食谱:山药炒鸡蛋。

1.准备山药半根,削皮后切成菱形片,放入清水盆中,加入少许白醋,防止山药氧化变黑,青椒一个切成菱形片,碗中打入两个鸡蛋打散备用。2.锅中加入适量清水,开大火烧开,水开后下入山药和木耳,焯水1分钟左右,捞出控水放入盆中。3.另起锅添入少许食用油,油热后加入鸡蛋液,把鸡蛋摊平,等鸡蛋凝固后,翻过来煎另一面,把鸡蛋煎至两面金黄,放在菜板上切成菱形块,小葱一根切成葱花备用。4.重新起锅添入少许食用油,放入葱花爆香,再倒入山药、木耳和青椒,快速翻炒几下,淋入少许清水,加入食盐3克,白糖1克,生抽3克,翻炒均匀,化开调料。5.再倒入鸡蛋,继续翻炒30秒,勾入少许水淀粉,翻炒均匀,再淋入少许明油,简单翻炒几下,就可以装盘了。

三、菠菜

菠菜又名赤根菜,波斯菜,富含类胡萝卜素,各种维生素和矿物质,素有“营养模范生”的美称,可以用来烧汤,凉拌,炒食,清蒸等。据资料显示:每100克菠菜里面富含钾元素300到500毫克,属于名副其实的高钾食材。

推荐食谱:清蒸菠菜。

1.准备菠菜4两左右,去掉根部用清水洗净,然后控去水分放入拌菜盆中,加入少许植物油拌匀,再加入适量的面粉,拌匀抖散备用。2.蒸锅中烧水,摊上蒸笼布,水开后,放入拌好的菠菜,盖上锅盖,开大火连续蒸3到5分钟。3.把菠菜蒸好以后,倒入拌菜盆中,用筷子趁热抖散,撒上少许食盐入底味,再浇上少许香油,用筷子拌匀。4.准备蒜子几粒拍扁剁成蒜末,红椒半片切成红椒粒,一起放入盆中,加入生抽5克,辣鲜露3克,辣椒红油2克,然后用筷子搅拌均匀,美味即成。

四、土豆

土豆别名马铃薯,山药豆,是世界上主要的粮食作物之一,含有大量的淀粉、蛋白质以及B族维生素、维生素C等,有中和养胃,健脾利湿的食疗作用。据资料显示:每100克土豆里面含有钾元素620毫克,属于典型的高钾食材。

推荐食谱:青椒炒土豆片。

1.削皮的土豆一个,先切成斜段,再切成菱形片,洋葱半个切成片,放入盆中,青椒一个切成菱形片,红椒半个同样切成片,蒜子几粒切成蒜片,再放入几粒红干辣椒备用。2.起锅添入适量清水,加入少许白醋,可以防止土豆氧化变黑,水开后下入土豆片,用勺子连续推动,焯水1分钟后捞出控水。3.另起锅添入少许食用油,倒入蒜片和红干辣椒爆香,加入蚝油3克,翻炒化开,倒入青红椒和洋葱,颠锅快速翻炒片刻,炒至断生后倒入土豆片,继续翻炒15秒,起锅开始调味。4.加入食盐2克,胡椒粉1克,白糖1克提鲜,从锅边烹入生抽5克,开大火爆炒20秒,再淋入少许明油,简单翻炒均匀,美味即成。

五、腐竹

腐竹又称为腐皮,是传统的豆制品,具有浓郁的豆香味,含有脂肪、蛋白质、糖类和其他的维生素和矿物质。据资料显示:每100克腐竹里面含有钾元素705毫克。

推荐食谱:清炒腐竹。

1.准备腐竹3两左右提前用温水泡发,切成3厘米长的段,青椒2个切成菱形片,红椒半个同样切成菱形片,泡发的黑木耳一小把,大葱一段切成马蹄块,大蒜两粒切成蒜片,再抓入一把红干辣椒备用。2.锅中烧水,加入一勺食盐,水开后下入腐竹,等水再次沸腾后,捞出控水,腐竹经过焯水可以去掉里面的豆腥味。3.另起锅添入少许食用油,倒入葱蒜和红干辣椒爆香,炒出蒜香味以后,加入蚝油5克,倒入青红椒和黑木耳,快速翻炒几下,淋入半勺清水,开始调味。4.加入食盐2克,鸡粉1克,胡椒粉1克,白糖1克提鲜,加入几滴老抽调色,倒入腐竹,勾入少许水淀粉和芝麻油,快速翻炒几下,慢慢收干汤汁,就可以关火起锅装盘了。(本报记者 桂颖辉 文/图)



夏季防暑莫忘除湿

夏季气候炎热,是暑邪致病的高发季,加之夏季常常多雨潮湿、热蒸湿动,所以暑邪致病,多夹湿邪,容易形成暑湿证。若人体正气不足,或者由于天气炎热而好食生冷,导致水湿内停,往往容易感受暑湿而致病。那么,暑湿致病会有哪些表现,夏季又该如何应对暑湿呢?

暑、湿皆为六气

上饶市人民医院预防保健科杨慧医生介绍,六气(即风、寒、暑、湿、燥、火)在正常情况下对人体是没有危害的,只有在气候异常或人体正气虚弱的时候才会对人体产生危害,这时候“六气”就变成了“六淫”。

暑,热也。当气温异常升高超出人的承受能力,或者长时间在高温环境中工作,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等,体温正常或略有升高,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现,即为“中暑”。还有一种情况,是由于人体自身“气虚”“阳虚”不耐热,出现过度出汗,耗伤津液,造成阴阳两伤,也称为“中暑”。夏季是中暑的高发季节,因此夏季一定要注意防暑。

湿,也叫湿气,分内湿和外湿两种情况。外湿指久居湿地或气候潮湿或涉水淋雨,使外来水湿入侵人体,导致湿邪侵犯人体肌表,影响脏腑功能,表现为四肢酸困疼痛不适、活动不利,甚至出现鼻塞、胸闷、头昏等湿邪阻滞等症状。内湿是指脾胃虚弱或气化失常,导致体内津液排泄失常,停留在脏腑经络所引起的症状。湿黏腻重浊,易造成脏腑气机失常,常合并其他外邪致病,会造成各种疾病的发生,故有“百病皆由湿作祟”之说。

暑、湿易共犯人体

暑气和湿气最喜欢合作起来侵犯人体,夏季气温异常升高,或体质原因不能耐受时,暑湿就成了危害人体健康的“淫”。暑湿致病会出现胸脘痞闷、纳差、乏力、烦躁、身热、口渴、小便

减少、大汗、咳嗽、面红、腹胀、大便臭、小便短红等。

杨慧医生提醒,湿邪致病会导致人体出现“重、闷、呆、腻、濡”等症状,湿邪困重、乏力、头昏、四肢无力;闷即腹部胀闷不舒、腹胀便溏、小便不利;呆就是吃饭不香、没有食欲;腻指舌苔黏腻、口气不清新;濡指脉象,最常见病是滑脉。另外体检若发现有结节、囊肿、增生等实质性病变者也多与湿有关。如果有以上情况,一定要及时进行调理,预防疾病的发生。

防暑莫忘除湿

夏季天气炎热,防暑要及时补充水分。不要等到口渴再喝水,喝水应少量频饮,按需饮水。以白开水、淡盐水、菊花茶、竹叶茶为宜。剧烈运动中或运动后,不宜大量喝冷饮、猛吹空调。

防暑须做到正气存内,邪不可干,注意清淡饮食,保证充足睡眠,提高免疫力,从而达到防暑目的。也可以服藿香正气胶囊、喝绿豆汤、少量吃西瓜。还要做到避之有时,平时做好防暑、防晒工作,气温过高时减少室外活动。

因暑、湿常一起侵犯人体,故在防暑的同时莫忘除湿。不要吸烟、喝酒,饮食注意不要吃过硬、过油,尽量清淡,还可以多吃一些健脾利湿的食物。另外,要少吃雪糕等冰冷的食物。

此外,可以通过户外活动,适当出汗来排出体内的湿气。适当的运动有助于脾的运化,从中医理论讲即“运脾以化湿”。这里需要强调的是要注意适当的运动“适量的运动”,并且要在适当的时间”。

适当的运动:要选择适合的运动方法,比如散步、打太极拳等,避免长跑等剧烈运动。适量的运动:避免长时间的运动,控制运动时间及运动量。适当的时间:可以选择早晨或晚上,避开高温时段。因为如果剧烈运动,或运动量过大,或高温下运动,出汗过多,不仅不能除湿,反而会导致中暑,适得其反。

体内缺锰可导致腿抽筋

德兴市今年69岁的老张最近晚上睡觉很“痛苦”,总是入睡还没5分钟,腿就开始抽筋,有时持续时间可达数分钟。老张和老伴听说缺钙会导致腿抽筋,但是天天在喝牛奶、吃鸡蛋,有时还吃钙片,怎么还会缺钙呢?无奈,老张的儿子带着老张到医院检查后发现,老张体内的锰含量偏低。上饶市人民医院预防保健科缪丽华医生表示,缺锰可引起神经功能障碍,发生腿抽筋。

缪丽华告诉记者,经常出现腿抽筋确实很容易让人联想到缺钙。缺钙会引起腿抽筋,低血钙时由于神经肌肉的兴奋性增强,可引起肌肉痉挛、手足抽搐等。而低血钙或大量钙离子进入细胞时,严重干扰了神经细胞的正常功能,使其兴奋性增强,容易在微弱刺激下发生放电,从而出现抽搐。

除了缺钙导致腿抽筋外,还有许多原因都会导致腿抽筋,如冷空气刺激、下肢动脉硬化、静脉曲张等疾病。排除这些因素,还有可能由于锰缺乏导致腿抽筋。

锰对身体很重要,锰可以维持骨骼的正常生长和发育。如果机体长期处于缺乏锰元素的状态,就容易对骨骼的发育产生不利影响。为了保持身体的稳定、平衡,人体的骨骼里存在着两种细胞:破骨细胞和成骨细胞。而锰一旦减少,破骨细胞就会增

多,从而导致成骨细胞活性受到抑制;“平衡”就被打破,自然会出现骨骼方面的问题。所以,人们必须时刻保持体内的锰含量,才能让骨骼更健康且有韧性。

锰还有一个神奇的作用,就是帮助人体合成胆固醇。如果人体胆固醇减少,雌激素的含量也会随之减少,骨密度不断降低,最后造成骨质疏松。

补充锰元素多吃这些食物

对于健康人群,建议首先应做到均衡膳食,每天摄入1斤蔬菜和半斤水果,适量吃点坚果,同时用粗粮代替精米白面。

对于老年人,其身体各项机能都有所减退,因此,摄入食物的量也会相应减少,很容易导致锰元素摄入不足。

中国营养学会推荐,18岁以上的成年人,无论男女,每天需要补充4.5mg锰。如果女性处于孕早期、孕中期、孕晚期的特殊时期,每日摄入的锰元素要在健康人群的基础上多加0.4mg。如果是哺乳期的女性,每日摄入的锰元素还应在正常人的基础上多加0.3mg。

对于日常生活中如何补充锰元素,缪丽华医生也给出了建议,应多摄入富含锰的食物,如粗粮、坚果、蔬果等。另外,咖啡中的锰含量也很高,可以适当摄入。精制谷类、鱼、禽、奶类,锰含量则较低。

(本报记者 程家富 文/图)

夏天血压降低 降压药不可擅自减量

前段时间,已确诊高血压5年的患者张大爷发现,自己的血压比原来低了一些。于是,认为降压药对肾脏不好”的他便减少了降压药的服用量。没想到,减少用药量不到一周,张大爷的身体就出现了问题,常常觉得头疼。到医院检查后,医生告诉他,这些症状跟擅自减少降压药用量有关。

调整降压治疗方案需在医生指导下进行

上饶市第五人民医院门诊主任叶夷芬表示,精准测量血压确实可以提高高血压的控制率,能使接受降压治疗的高血压患者充分了解其血压水平,及时检测到尚未控制的血压,为调整降压治疗方案提供依据,及早将血压控制至目标水平。但调整降压治疗方案需要在医生的指导下进行,患者不能擅自减少或增加用药量。

血压会受到外周阻力的影响而出现波动。夏天到来后,由于天气炎热,气温升高,人体血管扩张,进而血压降低,高血压病人的血压表现为稍微正常或者下降一些。

另外,夏季天气炎热,皮肤、呼吸道中的水分蒸发和排出得也很快,再加上大量出汗,人体内水分丧失增多,会排出

部分氯化钠,进而导致血压比冬天相对下降一些。长期口服降压药的患者,夏季如果是血压偏低或偶尔偏低,可以通过监测寻找原因,如果持续性血压偏低,应在医生的指导下将降压药适当减量。

选对药对肝肾的保护比不吃药好得多

“现实生活中,类似张大爷这样的举动在高血压群体中时有发生。他们虽然也会定期服用降压药,但会擅自调整降压药用量,结果不仅可能出现头晕目眩等症状,甚至会造成心梗或脑梗,对患者的危害极大。同时,一些长期服用降压药的高血压患者,在用药的过程中也有很多误区,并不能保持血压平稳。”叶夷芬讲道。

她提醒,降压药的服用时间也有讲究。血压在人体生物钟的调节下,通常会在一天内出现两个高峰期和一个低谷期,一般上午8时-10时为第一个高峰期,下午2时-6时为第二个高峰期,凌晨0时-2时血压偏低,呈现出“两峰一谷”的状态。高血压患者的血压调控需要根据血压波动的特点来进行,所以一般长效降压药在早上服用,短效降压药物的最后一次服用时间应

在下午6时之前,这样才能将降压药物的疗效最大限度地发挥。

另外,张大爷觉得降压药对肾脏不好,其实选对降压药,对肝肾的保护比不吃药好得多,不吃药反而会导致脏器、血管等多重损害。

喝水要少量多次

除了上面提到的应该根据自己的情况适量饮水,还要注意少量多次喝水。对于绝大部分健康人来说,要经常补水,如果没有进行大量运动,每次仅需小口喝水,尽量不要等到感觉到口渴再去喝水,这时人体已经处于缺水状态。人们可以有意识地主动喝水,少量多次地喝,尤其是老年人,感觉器官变得不那么敏锐,更需要及时、主动地补充水分。

一般说来,早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜。一些慢性病患者应注意多喝水,比如泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,可降低疾病风险。

很多人问,每天应该喝几杯水?有说法称,每天要喝8杯水。其实,具体喝几杯水还得看所用杯子的容量。一般我们喝水的普通杯子容量都是200-300毫升,所以一般是6-8杯。当然,每个人的杯子容量是不一样的,最好的办法就是根据自己的杯子的容量大小计算,并不是必须喝8杯。

每日饮水量并不是一成不变的。膳食指南建议,成年男性每天饮水1700毫升,成年女性每天饮水1500毫升。当然,这个量也不是固定不变的,可以根据自己的情况进行调整。比如运动比较多,会导致流汗多,就可以多喝水。

很多人问,每天应该喝几杯水?有说法称,每天要喝8杯水。其实,具体喝几杯水还得看所用杯子的容量。一般我们喝水的普通杯子容量都是200-300毫升,所以一般是6-8杯。当然,每个人的杯子容量是不一样的,最好的办法就是根据自己的杯子的容量大小计算,并不是必须喝8杯。

夏天喝水多又快 当心导致低钠血症

能带来危险。对一个健康成年人而言,如果短时间内喝过多的水,不仅不会让你变得更健康,还可能会有危害。

健康人的肾脏每小时可以排出800-1000毫升的水,因此在这个范围内摄入水分,肾脏“表示毫无压力”。但在短时间内突然饮用了大量的水,肾脏来不及排出,大量的水就会进入细胞,导致低钠血症。

低钠血症就是血液中的盐分不足,具体表现是血液中的钠浓度低于135毫摩尔/升(正常为135-145毫摩尔/升)。血液中盐分减少,会使细胞吸收更多的水,这对大脑来说是非常危险的,会导致脑水肿、大脑膨胀,进而导致脑组织受损,突发昏迷、呼吸抑制、脑疝,甚至死亡。

中毒吗?那么,如何喝水更健康呢?

短时间内喝过多的水会导致低钠血症

上饶市立医院预防保健科医生韩雪告诉记者,人体内60%以上都是水,这些水对我们的机体十分重要,能运输体内所需要的物质,也是各种生化反应的载体,比如出汗、呼气等。但是,如果喝水多又快,也可



高温天气,大汗淋漓后喝水也要变得“海量”。但最近,微博上的一条热搜“每天喝4升水可能会中毒”引起了很多人的关注。这条热搜源于世界卫生组织的一项提示:每天饮用超过4升水可能会中毒,导致大脑功能受损甚至死亡。“酷暑难耐,补水是人人需要做的,喝大量的水真的会

中毒吗?那么,如何喝水更健康呢?短时间内喝过多的水会导致低钠血症

上饶市立医院预防保健科医生韩雪告诉记者,人体内60%以上都是水,这些水对我们的机体十分重要,能运输体内所需要的物质,也是各种生化反应的载体,比如出汗、呼气等。但是,如果喝水多又快,也可

很多人问,每天应该喝几杯水?有说法称,每天要喝8杯水。其实,具体喝几杯水还得看所用杯子的容量。一般我们喝水的普通杯子容量都是200-300毫升,所以一般是6-8杯。当然,每个人的杯子容量是不一样的,最好的办法就是根据自己的杯子的容量大小计算,并不是必须喝8杯。

(本报记者 桂颖辉 文/图)