

元宵节吃元宵 你吃得健康吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

元宵节是中国的传统节日之一，而元宵的材料主要是糯米，《本草纲目》指出，糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温，吃后能补养人体气血，滋养脾胃，起滋补御寒的作用，因此适合在寒气重时食用。那么，如何健康吃元宵？对此，阳光融和医院临床营养科主任杜慧真给出建议。

首先，糖尿病患者需注意，无糖元宵并非“无糖”。元宵配料非常多，光糖分就占了很大的比例，因此糖尿病患者应少吃或者不吃，以防加重病情。很多糖尿病患者对无糖元宵感兴趣，觉得没有糖就可以放心吃了。其实，无糖并不意味着低热量，因为元宵中的糯米粉可使血糖升高。哪怕没有加糖，吃它也一样不利于控制血糖，所以糖尿病患者要十分小心。此外，无糖不等于少油，那么多的饱和脂肪酸，甚至还有反式脂肪酸，也不利于控制血脂。

其次，小孩和老人应在他人陪伴下吃。3岁以内的婴幼儿不适合吃元宵。由于糯米比较黏，1岁以下的孩子很可能将元宵粘在食道而阻塞呼吸道，1岁到2岁的孩子不容易嚼碎元宵馅中的花生等料，如果孩子想吃，可以把元宵用勺子切一小块再喂给他。老人也是如此，上了年纪消化功能减弱，牙口不好，不能单独让他们吃，容易噎到。元宵比汤圆更难消化，元宵和汤圆略有不同，元宵用干粉滚制而成，馅较小，粉较多，煮出来很

实在，又容易硬心。而汤圆用糯米烫揉后的湿粉包成，通常馅较大，煮出来柔软细腻。本来糯米粉就黏腻难化，就淀粉消化角度来说，元宵比汤圆更难消化一些；但对于消化脂肪有困难的人来说，汤圆更麻烦一些。如果吃元宵，最好是热着吃，凉后更难消化，要细细地嚼，以免胃里不舒服。汤圆柔软，要吃得慢一点，避免烫伤，也要避免油脂过多难消化。

最后，肠胃不好、消化不良者少吃。元宵的主料是糯米面，黏性较大，不易消化，过量食用可导致胃痛、胃胀、嗝气、反酸甚至腹泻，所以消化不良的人要少吃元宵。此外，胃溃疡的人也要少吃元宵。因为吃元宵可促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，如果吃元宵过多，严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。因此患有溃疡的病人，尽量不吃或少吃元宵。



牛奶加入咖啡 抗炎效果加倍

每当细菌、病毒和其他外来物质进入人体时，免疫系统就会部署白细胞和化学物质保护我们，这种防御反应被称为炎症。通常情况下，炎症是有益的，但有些时候，炎症是有害的——它可能“敌友不分”，对人体组织发起攻击。这时候或许可以来一杯牛奶咖啡。近日，两项新发表的研究发现，蛋白质和抗氧化剂结合可使免疫细胞的抗炎作用加倍。

抗氧化剂——多酚类物质存在于植物，如水果、蔬菜中，摄入多酚有助于减少体内导致炎症的氧化应激（体内氧化与抗氧化作用失衡的一种状态），对人体有益。在食品工业领域，抗氧化剂还常作为添加剂减缓食品氧化，提高食品稳定性，延长贮存期。

尽管如此，人们对多酚的了解并不详尽，较少有研究分析多酚类物质与其他分子，比如蛋白质反应的结果。

丹麦研究人员分析了多酚类物质与氨基酸（构成蛋白质的基本单位）结合时的反应。“我们发现，多酚与氨基酸发生反应后，它们对免疫细胞炎症的抑制作用会增强。由此可见，这种混搭可能对抑制人类炎症产生有益影响。”研究负责人、哥本哈根大学食品科学学院教授说。

为了验证多酚类物质与蛋白质结合的抗炎作用，这项发表在《农业与食品化学杂志》的研究人为在免疫细胞中造成炎症。研究人员给其中一些炎症细胞注射了不同剂量的与氨基酸反应后的多酚，另一些细胞则注射了相同剂量纯多酚。而对照组炎症细胞什么也没注射。

研究人员观察到，注射了与氨基酸反应后的多酚的免疫细胞在抗炎方面的效果是只添加多酚类物质细胞的两倍。

此外，研究团队还将上述发现引入到现实生活的饮食中——富含多酚的咖啡和充满蛋白质的牛奶。相关研究发表于《食品化学》。

该团队此前的研究发现，多酚类物质可与肉制品、牛奶和啤酒中的蛋白质结合。于是他们测试了牛奶和咖啡中的相关分子是否也会相互结合。

“我们的研究表明，多酚和蛋白质之间的反应也发生在我们研究过的一些含牛奶的咖啡饮品中，且反应迅速。”研究人员说，不难想象，当其他由蛋白质和水果或蔬菜组成的食物组合在一起时，也会发生这种反应，产生潜在的有益的抗炎作用。

工业和研究界都注意到多酚的这种优势。因此，他们正在研究如何在食物中添加适量的多酚，以达到最佳效果。

“人体不会吸收太多多酚，因此人们正在研究如何将多酚封装在蛋白质结构中，以增强其在体内的吸收情况。这种策略还有一个附加优势，那就是增强多酚的抗炎作用。”

据《中国科学报》



“新冠焦虑”如何缓解

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

目前，社会面大量人群感染了新冠病毒，有的人已经“阳康”，但有的人还未“阳过”，因此不少人会产生类似于焦虑、抑郁、孤独感等各种心理不适，给自己的身体和心理带来了极大的困扰。那么，市民该如何正确应对新冠疫情所引起的心理不适呢？2月5日，潍坊市精神卫生中心心理咨询中心副主任孟亮亮给出了一些建议。

关注疫情信息要适时、适量、适度。有人认为自己多了解些与疫情有关的信息有助于消除自己的不确定性，但是这种做法不见得一定是对的。当下人们接收信息更为便捷，但是在这些信息中也混杂着许多未经证实的信息。而且，与疫情有关的信息实在是太多了，反复阅读这些信息会很容易把我们带到情景当中，反而会引起我们的不良情绪。

积极面对负面情绪。要调整好这段时间的焦虑情绪，接纳当前的疫情现状。强烈的焦虑情绪会让人们的大脑思维混乱，理不清头绪，反而会更加焦虑，感到困难重重。我们可以试着列一个表格，左边一列写上你担心的具体事情，比如“工作太多了”，右边一列写上解决办法，如：“我可以把容易做的先做了”“每天做一部分”等等。

做好个人防护。合理的防护、隔离、消毒是个人抗击疫情的有效方法。外出时，一定要做好个人防护，佩戴好口罩。在公共场合，为了自己和他人的健康，不可随意摘下口罩，同时还要注意及时更换口罩。外出时也可以随身携带消毒湿巾或消毒液，在接触过电梯按钮、公交车扶手等高频接触物表后及时清洗、消毒。此外，还应该注意室内通风，让空气对流。居家隔离的人可以整理整理房间、做做家务，给自己营造一个干净整洁的生活环境。

保持正常作息，心态乐观积极。疫情防控期间，应该保持正常作息。充分利用现有的各种资源做一些自己以前想做却没有时间做的事情。通过阅读、运动、听歌、做饭、看电影等方式给自

己带来快乐，保持积极向上的心理状态，常微笑鼓励自己。

保持社会联系，彼此给予支持。面对疫情带来的风险，密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源。每天保持至少一次和亲友之间的联系，了解他们正在做些什么，找到互相帮助的方式。对于儿童和老年人，尽力给予更多鼓励和生活上的照顾。随着疫情的发展，彼此的支持能够让我们更持久地应对困境。



分类广告

订版电话: 8888315 13953667072

字画/酒水/礼品回收
商务/房产/婚介/招聘

回收字画、酒、闲置礼品13953660110

沿街商业楼出租

位置:文化路玄武街北100米,面积约1500平方米,价格面议。

联系电话:186 5360 7689

提示:本刊信息不作为承担法律责任的依据。

回收酒店、空调、制冷机组、电机、变压器、电线、电缆、仓库废旧物资!电话:13573606865

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房车女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车男24国企27大学教师29军官房车33公务员38开公司豪宅豪车42民企男47在编教师房车52机关房车58机关干部