

秋风起,螃蟹肥,好吃别贪多

秋风起,螃蟹肥,又到一年吃蟹时。秋季是河蟹大量供应的季节,河蟹味美,营养丰富,含有大量蛋白质及钙、锌,还含有较多的铁、维生素等。

为了让大家吃得明白,晚报送上吃蟹攻略,教你挑螃蟹、吃螃蟹。

郑报融媒记者 蒋晓蕾

挑选 选蟹有门道,测摸不能少

首先,需要用手测量,新鲜螃蟹较重,在同样大小情况下,较重的说明肉更多、蟹黄更满。挑选时找一只大小合适比较重的螃蟹为标准,然后以这个标准来挑选重量差不多的就可以了。

其次,选螃蟹以鲜活为上品。螃蟹的眼睛对外界刺激的反应最为灵敏,因此挑选时先触摸螃蟹的眼睛,反应比较激烈者说明其鲜活。也可以将其翻转肚皮朝上,

看其是否可以自己翻转过来,来判断它是否足够健康鲜活。挑选时,一是蟹壳要青、蟹腹要白,不能发黑;二是蟹尾部要发红或发黄,并且高高翘起,蟹壳部分与蟹脐的根部要分离开、有满涨感,说明蟹黄很满。

最后,将螃蟹置于阳光或灯光下背光观察,透过阳光,蟹盖边缘不透光的则说明螃蟹肥满,若透亮缝隙可见,则螃蟹比较空。

建议 螃蟹性寒,配点姜末莲藕

螃蟹性寒,肠胃不好的人过多食用后可能会出现不易消化、腹痛、腹泻等症状。

郑州市第七人民医院消化内科主任王万里认为,螃蟹胆固醇、嘌呤含量比较高,痛风患者食用后,个别人易引起痛风发作,所以也不建议此类人食用。高血

脂的人,如果要食用,建议别吃蟹黄。食用时,除了搭配生姜末、大蒜汁以外,最好多配点蔬菜吃,像应季的莲藕就不错。莲藕具有健脾开胃、益血补心的作用。同时可以补充膳食纤维,降低胆固醇的吸收。

提醒 螃蟹味美,好吃莫贪多

吃蟹时和吃蟹后一小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

柿子和螃蟹不要同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。

不生吃螃蟹。因为蟹壳里有许多游

泥和细菌,因此在蒸煮螃蟹时应保证螃蟹煮熟透了才能食用。

患有伤风、发热、胃痛及腹泻的病人,慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人,冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人,都应少吃或不吃,因为蟹黄中胆固醇含量高。

王万里提醒大家,螃蟹味美,但不要贪多,一次最多一到两只。



糖尿病致盲莫忽视

每半年到一年查一次眼底,早发现早治疗

近年来,糖尿病视网膜病变(简称“糖网”)患者有急剧增多的趋势,成为继白内障、青光眼之后我国第三大致盲性眼病。由于糖网病在糖尿病患者中的知晓率较低,导致很多患者失去治疗时机而致盲。眼底病专家、郑州爱尔眼科医院院长李玉军建议,当确诊糖尿病之后应马上检查眼底,以尽早发现病变,避免日后致盲。

蒋晓蕾



专家介绍

李玉军
主任医师

郑州爱尔眼科医院院长
河南省医学会眼底病学组副组长
国内从事微创手术较多的专家

擅长视网膜玻璃体手术,在复杂性视网膜脱离手术、玻璃体积血、眼外伤、眼内炎、黄斑部疾病的玻璃体手术等复杂疑难眼后段疾病的手术治疗上经验丰富。

控制血糖,每半年查一次眼底

“早期糖网没有视力下降的症状,只有通过专业检查手段才能确定,一半以上到医院治疗的糖网患者病情已经严重到不可逆转,更有甚者在检查眼病前还不知道自己患有糖尿病。”李玉军建议,糖尿病患者如果要避免糖网带来的严重危害,就必须在确诊糖尿病后的短时间内请经验丰富的眼底病医生做眼部检查。不仅如此,每年还要至少进行一次全面眼底检查,如果已有视网膜病变,检查应提高到每3~6个月一次。

“对于散瞳查眼底,有些病人嫌麻烦,但散瞳查眼底是非常必要的。眼睛的瞳孔非常小,在这么小的范围内检查可能会忽略很多微小的病变。因此我建议病人快速散瞳查眼底。使用快速散瞳药,20分钟后就可以检查,而且散瞳后看远处是没有问题的,在阳光下戴个墨镜就可以了。散瞳以后,医生就可以根据眼底的表现,如微血管瘤、渗出等,进行诊断与分期。”李玉军介绍。

坚持治疗,激光治疗效果好

糖网早期可以采取药物治疗,比如一些改善微循环的药物,因为糖网是糖尿病的微血管并发症,改善微循环可以延缓疾病的进展。

“很多病人认为在眼底上做光凝挺难受的,但我想告诉大家,视网膜光凝仍然是治疗糖尿病视网膜病变有效的方法,它可以遏制糖尿病视网膜病变的发

展。另外,糖尿病黄斑水肿也可以做光凝,美国研究发现黄斑区早期光凝可以降低病人致盲的风险。在眼底激光治疗术出现之前,根本没有好的方法来阻止糖尿病视网膜病变的发展。那时很多眼科医生眼睁睁看着病人病情进展,直到视网膜脱落、失明,非常无奈。所以如果病人符合激光光凝术的指征,我们建议还是尽早做手术,以防止病变的进一步发展。”李玉军指出,如果错过了激光治疗的最佳时期,后果就很严重,最后就会失明了。

引进设备,为眼健康护航

据了解,郑州爱尔眼科医院引进的SUPRA SCAN 577 法国光太眼底激光系统可满足绝大部分眼底光凝治疗的需要,适用于糖尿病视网膜病变、视网膜玻璃体出血、视网膜变性、视网膜裂孔等疾病的光凝治疗。特有“微脉冲矩阵激光模式”,较传统激光治疗具有速度快、光斑间距规则、治疗时间短、体验更加舒适等特点,开启了糖尿病视网膜病变治疗新时代。

郑州爱尔眼科医院眼底病专科以主任医师、河南省医学会眼底病学组副组长李玉军作为学科带头人,同时拥有一支技术精湛、作风严谨、临床经验丰富的专业医生团队,可开展各种眼底手术,如:视网膜病变、黄斑部病变、葡萄膜炎及其他疑难手术,在抗VEGF药物球内注射治疗多种眼底血管类疾病方面经验丰富。

看世界小姐大赛 免费体验玻尿酸 想不美都不行

9月9日至10日,第67届世界小姐河南赛区初赛在郑州熙地港顺利举行,数百名参赛选手典雅大方、仪态万千,为现场观众呈现了一场精彩绝伦的时尚秀。蒋晓蕾

余成坤院长 受邀出任大赛评审

本届大赛组委会特别邀请天后医疗美容医院(以下简称天后整形)技术院长余成坤加入河南赛区的评审团,为世界小姐们的颜值标准提供更加科学的审美依据。

为期两天的初赛现场,余成坤对众多参赛选手的精彩表现作出了客观且中肯的点评,其中不乏精彩评论:“外表美是基础,大美源于自信。”

助力大赛 天后整形掀美丽风暴

天后整形是国家二级专科整形医院,以8大塑美中心、12000平方米造美空间、160多套医疗设备、200余名知名专家、18间高标准专业手术室和海外优质的医疗资源入驻郑东新区,立志为河南爱美人士服务,目标3年内河南省成立6~8家整形连锁医院,致力于成为深耕河南市场的医美连锁品牌。

初赛期间,天后整形积极配合赛事组委会及主办方,为世界小姐选手加油助威,掀起了中原大地的美丽新风暴。为实现“让每一个女性洋溢着美貌与自信”的企业目标,天后整形依托自身优势,并借助世界小姐大赛这股美丽热潮,即日起至世界小姐河南赛区决赛(9月17日)期间,天后整形特推出1000支正品玻尿酸免费体验,以助力河南地区的美丽事业发展。

预防出生缺陷 保护母婴健康

9月12日是第十三个“中国预防出生缺陷日”。9月11日,中国出生缺陷干预救助基金会母婴健康专项基金、郑州大学第三附属医院及北京斯利安药业有限公司在郑州大学第三附属医院共同举办以“预防出生缺陷 关爱母婴健康”为活动主题的“9·12中国预防出生缺陷日关爱行动”。

倡导优生优育是妇幼健康工作的一项重要任务。近年来,省卫生计生部门围绕婚前、孕前、孕期、新生儿各阶段,启动实施了一系列包括免费孕前优生健康检查、增补叶酸预防神经管缺陷、贫困地区新生儿疾病筛查等重大公共卫生服务项目,出生缺陷防治工作成效初显。为提高人们对叶酸能够预防出生缺陷的认知度,北京斯利安药业也一直通过捐赠的方式,帮助大家认识叶酸对出生缺陷的预防,至今为止已捐赠近5000万片的斯利安叶酸。

活动现场,还有预防出生缺陷孕期营养和防治知识宣传、出生缺陷患儿家庭救助、专家义诊、公益爱心募捐和公益爱心物资免费发放等环节。

蒋晓蕾