

健康有道

巧吃柿子助健康

当前正是柿子的销售旺季。柿子营养价值很高,堪称是有益心脏健康的水果王。适量饮用有养胃、清燥火、补虚、润肺化痰、止渴生津等功效。但营养专家提醒,虽然柿子的维生素含量丰富,且口感良好,但是在吃柿子的时候,还是要注意几点:

一、空腹不宜吃柿子。因柿子含有较多的鞣酸及果胶,在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块,如果这些硬块不能通过幽门到达小肠,就会滞留在胃中形成胃柿石。如果胃柿石无法自然被排出,那么就会造成消化道梗阻,出现上腹部剧烈疼痛、呕吐,甚至呕血等症状。

二、控制每次吃的量。柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物,使这些营养素不能被利用。一般认为,在非空腹的情况下,每次吃柿子以不超过200克为宜。

三、柿子不要和蟹、鱼、虾同吃。柿子里鞣酸遇到海鲜里的高蛋白质,容易发生沉淀和凝固,不容易消化。

四、吃后要漱口。柿子含糖高,且含果胶,吃柿子后总有一部分留在口腔里,特别是在牙缝中,加上弱酸性的鞣酸,很易对牙齿造成侵蚀,形成龋齿,故而在吃柿子后宜喝几口水,或及时漱口。

五、柿子皮不能吃。有的人吃柿子时觉得吃柿子皮比单吃柿子更有味道,其实这种吃法是不科学的。因为柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。

六、糖尿病人勿食。柿子中因含10.8%的糖类,且大多是简单的双糖和单糖(蔗糖、果糖、葡萄糖即属此类),因此吃后很容易被吸收,使血糖升高。 亚飞 鹏云



秋末冬初 你知道胶原蛋白的重要性么?

如今,气温越来越低,皮肤会更加干燥,皮肤一旦缺水,干燥,皱纹,松弛,毛孔粗大,皮肤粗糙就会接踵而至。美容专家告诉你:美容,必须先了解胶原蛋白的作用。

如何正确选择胶原蛋白

胶原蛋白被称为——皮肤的软黄金,哪一种软黄金比较好呢?在选择胶原蛋白产品的时候,请认准“高纯度无添加”,而且最好选择一些知名品牌,不要贪图价格便宜而购买一些猪骨、牛骨类的胶原蛋白,猪牛骨类胶原蛋白纯度不够则含有脂肪,长期服用会发胖,而且,这类产品提取的原材料可能会存在一定的疫情风险,为了安全起见,尽量选择深海鱼皮类胶原蛋白,哪个牌子的胶原蛋白好?例如口碑一直很好的林士达胶原蛋白,是一款值得推荐的胶原蛋白产品。

林士达胶原蛋白采用美国进口胶原蛋白粉,上等的原材料保证了更安全的品质。同时,林士达胶原蛋白是通过先进技术提取的小分子多肽胶原蛋白,分子量在3000道尔顿左右,更能被人体有效吸收利用,这种小分子胶原蛋白肽吸收利用率达到九成以上。

记者 董亚飞 蒋晓蕾

LSD林士达高纯胶原蛋白全国统一订货电话为4006697388,网址:www.linsdsm.com(郑州市内免费送货上门)。如有需要可拨打电话咨询订购。

胶原蛋白与普通化妆品、养颜食品就是不同

人体胶原蛋白有27种,不同部位所含的胶原蛋白的类型也各不相同。皮肤胶原蛋白以I型、III型居多,由3条左旋肽链右旋而成。胶原蛋白是人体皮肤真皮层的主要成分,占80%以上。胶原蛋白在皮肤中构成一张细密的弹力网,能锁住水分,如支架般支撑着皮肤。在皮肤中,胶原蛋白是“弹簧”,决定着皮肤的弹性和紧致度;也是“水库”,决定着皮肤的含水量和储水力。胶原蛋白直接决定着皮肤的水润度、光滑度、紧致度和“皮肤年龄”。

胶原蛋白与普通补水的化妆品、养颜食品不同,不仅从内而外锁水,还可以长期维系良好的肌肤水润程度。

全新的林士达胶原蛋白粉是一种能够为肌肤补充水分的胶原蛋白多肽。科学研究显示,“肽”是一种和人体肌肤中胶原蛋白结构极其相似的物质,能够被肌肤直接识别,吸收利用,而且它具有超强的携水能力,能够携带大于自身30倍的水分,被肌肤主动吸收,达到了由内而外的深层补水,让肌肤里面真正的水嫩嫩,外面看起来白润润!

大众健康>>>

少打麻将,多走路 对抗心血管疾病有良方

“一半的支架都不靠谱儿。因此,在稳定的情况下,我作为心脏科大夫不建议做支架。”日前,我国著名心血管专家胡大一在召开的第23届长城国际心脏病学会议上指出,支架泛滥是中国医学界非常可悲的现象。

据了解,我国是心脏介入手术的大市场,且增速惊人。从2000年起,中国介入支架使用量已经超过65万个!

疯狂的支架使用背后是不断上升的心血管疾病,据《中国心血管病2009报告》显示,我国心血管病人至少有2.3亿,平均每10个成年人中就有两个人患心血管病,平均每10秒就有1人死于心血管病。

对此,胡大一指出,和心血管疾病作斗争最重要的手段是改变生活方式,而不是狂做支架。“打麻将一天十几、二十几个小时不动,不

仅会导致心肌梗死,还会造成一系列的恶果。长期坐着不动,腿上会长血栓,血栓脱落一旦走到肺部,会导致人猝死,比心肌梗死还快。所以我们要从文化传统上改变不健康的习惯和行为。”胡大一说:“路在脚下,走向健康、从心做起。我想能走的动起来,能动的动起来,显然会对高血压、肥胖这些慢性病起到最大的效果。” 中青

治疗前列腺新技术“沃尔曼”登陆郑州

鼓舞人心,“前列腺治疗航母沃尔曼”入驻同济医院!

【导读】当人们提起汽车,安全性往往是热门的话题,谈及此时,就又不由得想起沃尔沃汽车;以人为本,利用高科技与自然的完美结合,安全性冠绝全球。波澜壮阔的人生自然需要安全做保障,这就使得沃尔沃汽车成为大多数男人喜爱的品牌。说到男人,自然少不了男人们心底那隐隐的痛——男性泌尿系统疾病,而其中最让中原男人头疼不已的当属前列腺疾病:久治不愈,愈后复发……难道前列腺疾病注定成为中原男人不可逾越的鸿沟,莫非就没有一种技术能像沃尔沃汽车一样保护男人安全行驶在成功之路上?

“沃尔曼”——不是沃尔沃汽车,却是前列腺治疗航母

300年来,人类对前列腺疾病的研究已经非常深入,在国际医学界来看,前列腺疾病之所以难以治愈,主要是因为前列腺周围的脂质包膜,一般的药物难以逾越这一“屏障”,使得药物难以进入及病毒难以排出。目前,抗生素治疗、尿道灌注等传统疗法,此类技术短期会有一定的效果,但是治标不治本,并且容易引起诸多并发症。沃尔曼强能前列腺治疗系统的诞生众望所归,它彻底解决了治疗前列腺炎的两大瓶颈,为前列腺疾病治疗谱写了新的传奇与历史。

同济医院引入“沃尔曼”,开辟中原前列腺治疗新天地

“沃尔曼强能前列腺治疗系统”是由沃尔曼男科疾病研究院,在美、德、日、加拿大等10余个国家的专家科研团队经过8年潜心研究、5年临床试验,历时13年而推出的一项国际最新的治疗前列腺疾病及并发的性功能障碍领先技术。该技术在临床应用以来,已经使40万例男科患者得以康复,受到沃尔曼男科疾病研究院、国际男科学会等国际权威机构的认证和推荐。

日前,“沃尔曼强能前列腺治疗系统”正式登陆郑州。我省著名品牌医疗机构——郑州同济医院被指定为中原地区首家合作和推广机构。

7年前前列腺疾病无法治愈,“沃尔曼”给他大惊喜

沃尔曼强能前列腺治疗系统成功落户郑州同济医院,自引进以来,以帮助近千名前列腺疾病患者恢复健康,王先生便是其中之一。王先生今年刚满40岁,却饱受7年前前列腺疾病的困扰。据介绍,王先生自7年前出现排尿困难,尿等待,尿线细,尿滴沥。7年来曾到过小型门诊部就诊,也到过多家大型综合医院诊治,只被粗略诊断为“前列腺炎”。接受过口服药物、静脉药物及局部治疗,效果均差并反复发作,近两个月出现不能排尿,多次

留置导尿管,曾去多家三甲医院咨询,病情反复折磨丧失信心,在前几天的报纸上得知沃尔曼强能前列腺治疗系统成功落户郑州同济医院,抱着最后的希望前来该院就诊。

郑州同济医院男科首席专家常现堂教授运用NIH前列腺分型诊疗系统精确检测出王先生患有顽固性前列腺炎等疾病,王先生经过前列腺疾病治疗国际新技术——沃尔曼强能前列腺治疗系统治疗第一天排尿通畅,夜尿1-2次,无其他不适。奇特的效果更让王先生对未来的治疗充满信心。

据悉,仅几天内,就已经有数十位患者进行了“沃尔曼强能前列腺治疗系统”的诊疗,对沃尔曼的快速、无创、安全,以及其神奇的疗效,纷纷表示惊叹。

喜迎“沃尔曼”,同济医院八大男科项目免费检查

NIH前列腺分型诊疗新技术——沃尔曼强能前列腺治疗系统入驻郑州同济医院,虽然过程极其艰辛,但是对促进中原地区前列腺疾病诊疗领域的发展具有重大意义,更是引领中原男科诊疗专业腾飞的标志。

为庆祝沃尔曼强能前列腺治疗系统入驻,郑州同济医院特开展前列腺B超、尿常规、血常规、精液常规、前列腺液常规、性功能检测等八大男科项目诊疗0元查,前列腺疾病、性功能障碍、前列腺疾病等男科疾病高达800元援助等大型优惠活动。

注:版面所限,了解详情请来院咨询专家或拨打0371-65751666或咨询QQ4009120888

郑州同济医院 TONGJI HOSPITAL OF ZHENGZHOU

前列腺沃尔曼技术治疗费援助800元

看前列腺,到郑州同济医院

0元查前列腺 健康热线 0371-6575 1666

咨询QQ: 4009 120 888 网址: www.tongji120.com 院址: 郑州花园路与红专路交汇