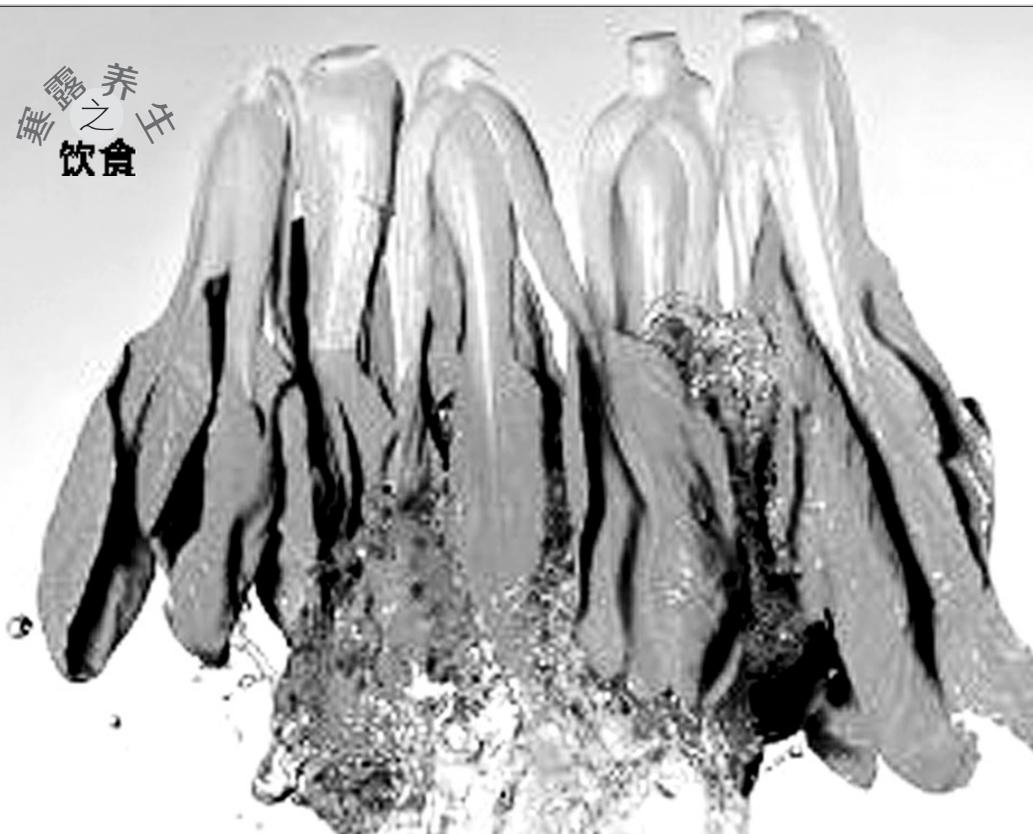


寒露的到来意味着天气逐渐从凉向寒冷转变,因而这一时节稍有不注意,身体就很可能“亮红灯”。专家提醒,寒露时节,我们应从日常饮食、起居上早准备、早预防,饮食应在平衡的基础上,根据个人的具体情况,适当多吃甘、淡滋润和有根的蔬菜。比如,水果有梨、柿、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、山药、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。而中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

郑州晚报记者 李鹏云

寒露养生
饮食



养生多吃“根” 山药、薯类挺好

专家称:“根菜”生长周期长、蓄积营养多,适宜秋冬吃

寒露饮食 温润首当先

河南中医学院三附院内科主任医师金先红说,中医上根据“燥则润之”、“寒则温之”的原则,寒露时节的饮食应注意荤素搭配,应以温润的食物为主,以达到养阴润燥、补肝益肾的效果。

由于寒露之后,天气干燥,很容易出现口渴、咽干、唇燥、皮肤干涩等“秋燥”现象。因此,还应多吃一

些新鲜蔬菜,多喝白开水、绿豆汤、牛奶等。中医认为,五味中的酸、甘可化阴生津,秋季气候干燥,因此适宜多食酸、甘、润之品,如雪梨、蜂蜜、甘蔗、牛奶、银耳、百合、莲子、核桃、花生、黑芝麻等食品,以养阴、生津、润燥,缓解人体干燥症状。特别是年老体弱之人,可对症选择相应的西洋参、枸杞等适时进补。

“恋”上根菜 美味健康

俗话说:春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。秋季的“根菜”相比其他蔬菜,好处颇多。首先,由于此类蔬菜农药残留量低,所以较其他蔬菜的安全性更高。其次,在秋冬季,应季的根菜大量上市,既新鲜,又价廉,还很好储藏。最后,“根菜”的生长周期较长,蓄积的营养较多,因此秋冬季正是吃根菜的好时节。

山药:B族含量超大米

山药既是中药,也是美食,是大家熟悉的滋补珍品。研究证明,山药中的B族维生素含量是大米的数倍。据国家二级营养师王旭峰介绍,山药富含多种生物活性成分,包括山药多糖、黏液蛋白、皂甙、尿囊素、脱氢表雄酮等。研究发现山药中的低聚糖具有很好的免疫增强作用。山药中的生物活性物质具有很好的抗衰老作用,可提高动物免疫细胞增殖能力,延缓胸腺衰老。山药黏液蛋白可提高动物的免疫功能,改善心血管机能,而山药中所含的脱氢表雄酮也具有强化免疫功能、提高记忆力、镇静安眠、延缓骨骼肌肉老化、预防动脉硬化等多种延缓衰老作用。

萝卜:生吃清热熟食消食

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,一年不用医生开药方”。在我国民间素有“小人参”之称的萝卜,是秋冬季进补佳品之一。由于秋天人体容易出现咳嗽、哮喘、胃不适、头晕、胸闷、心悸等症状,白萝卜具有清热化痰的功效,生吃可以止渴、清内热;熟食可消食健脾。

值得一提的是,人们在吃萝卜

时习惯把萝卜皮剥掉,殊不知萝卜中所含的钙有98%在萝卜皮内,所以,萝卜最好带皮吃。

莲藕:生吃可清热凉血

王旭峰说,莲藕的营养价值很高,富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,有明显的补益气血,增强人体免疫力作用。莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能起到通便止泻的作用。莲藕还含有鞣质,有一定健脾作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中,有益于食欲不振者恢复健康。此外,还含有大量的单宁酸,有收缩血管作用,可用来止血。

薯类:高钾又低脂

薯类中几乎不含脂肪,其中的膳食纤维却十分丰富,对于促进胃肠道蠕动、防止便秘有很好的作用。而且,薯类是典型的高钾低钠食品,比香蕉等水果的钾含量还高。而就其中的维生素而言,薯类不仅含有粮食当中压根没有的维生素C,更富含多种B族维生素;薯类中的多酚类成分还有很好的抗氧化、预防心血管疾病的功效。

“不过要想发挥薯类的优势,最好把它们当成主食食用。”金先红说,当成主食吃,既不必加盐,也不必加糖,更不必加油,能发挥它们原有的营养优势。同时,薯类作为主食,与大米白面相比,血糖上升速度慢,饱腹感强,能帮助预防肥胖和糖尿病,还有利于控制血压。用薯类替代粮食,每天的总淀粉数量不仅不会升高,而且还可能有所下降。

专家支招

金先红说,寒露之后蔬果的选择上也很有讲究。

石榴汁抗氧化

以色列研究所证实,每天饮用100毫升石榴汁,连续饮用两周,可将氧化过程减缓40%,并可减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用,这种奇特的效果仍将持续一个月。石榴汁还是一种比红酒、番茄汁、维生素E等更有效的抗氧化果汁,是排除心血管毒素的重要物质之一。石榴汁的多酚含量比绿茶高得多,是抗衰老和防治癌症的“超级明星”。

吃桑葚防便秘

中医认为,桑葚味甘酸,性寒,具有补肝益肾、养血生津、滋液熄风、润肠通便的作用,能有效预防便秘。现代研究还认为,桑葚具有调整机体免疫功能,促进造血细胞生长、降血脂、护肝等多种作用。习惯性便秘者可取鲜桑葚适量,洗净榨汁,每次服用15毫升。

小白菜排毒

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育,加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能,通畅肠胃,利大小便,加速排毒,并有益于骨骼健康。据测定,小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜。小白菜所含的钙是大白菜的两倍,含维生素C约是大白菜的3倍多,含有的胡萝卜素是大白菜的74倍,小白菜所含的糖类和碳水化合物略低于大白菜。

吃花菜健脾胃

花菜性平味甘,有健脾养胃、清肺润喉、清热解毒的作用,对秋燥引起的脾虚胃热、口臭烦渴者更为适宜。花菜所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益,其中西兰花所含维生素C更多,加之所含蛋白质及胡萝卜素,可提高细胞免疫功能。国外研究还发现,花菜中含有多种喹啉衍生物,能降低雌激素水平,可以预防乳腺癌的发生。

唯美口腔



亲骨超导即刻种植术 牙齿缺失最佳修复方法

牙齿缺失是一种常见的口腔疾病,虽然很多人对牙齿保健有了足够的认识,但依然有许多人认为,缺一两颗牙无所谓,旁边的牙齿照样可以咀嚼。其实不然,牙齿缺失不仅会导致牙周疾病的发生还会影响美观、使人显老,危害是很大的。那么牙齿缺失该如何是好呢?

亲骨超导即刻种植术 修复牙齿缺失最佳方法

据中韩国际·唯美口腔徐雅轩主任介绍,目前市面上传统的镶牙方式主要有活动假牙和固定假牙两种,但都各有弊端。活动假牙俗称“带钩的活动牙”,它适用范围广,制作简单,符合广大老百姓的消费水平。但缺陷十分明显,比如“耐力”不足、使用寿命短、使用不方便等。而中韩国际·唯美口腔全新种植牙技术——亲骨超导即刻种植术,已经成为牙齿缺失的最佳解决方式。

长期牙周炎及牙齿缺失容易引起牙槽骨萎缩,骨高度不能满足种植牙需要,这时就需要植骨来弥补不足。传统的做法是采用人造骨粉,使得骨量增加,郑州唯美口腔亲骨种植技术则是采用自身牙体骨骼或以自身骨组织系数来定制骨粉,比起传统的人造骨粉,生物活性更好、更稳定牢固、愈合更迅速,新技术的推出风靡了欧、美、亚等国家,在口腔种植领域的发展中迈出了革命性的一步。

韩式亲骨超导种植术 无痛种植突破升级

生物活性 种植体采用增强型生物活性表面技术处理,能组织响应活性以及快速骨结合。

稳定牢固 最大面积增强与颌骨的接触,种植体与牙槽骨牢固结合,植入后即刻负重或短时间内负重的情况下依然能够获得出色的疗效。

迅速愈合 种植体极其出色的亲水特性,可快速附着血液与成骨组织,从而加快种植体周围的骨结合。

CT定位 口腔CT全景机,三维精确定位、精确设计、安全可靠、确保无误。

微创无痛 采用微创治疗技术来完成种植牙的植入过程,从微小切口将原装进口牙体“植”入牙槽内,摆脱了传统种植牙繁琐低效的步骤,并将创伤降低。

相关链接

10月13日~23日,在九九重阳节来临之际,中韩国际·唯美口腔为老年朋友诚意打造“情暖重阳,感恩无疆”大型口腔关爱优惠活动:

1. 免费口腔内窥镜检查及挂号费(价值158元)
2. 免费国际专家预约及种植手术费(价值3000元)
3. 年龄在50岁以上,种植单颗减1000元费用
4. 其他项目享受九折优惠

电话:0371-60318899
网址:www.wmkqw.com或直接搜索“郑州唯美口腔”与在线医生一对一沟通。
地址:经三路与东风路交叉口向北200米(皇宫大酒店斜对面)