

热播韩剧《来自星星的你》让“炸鸡啤酒”人气暴涨

下雪时,您“炸鸡啤酒”了没

专家提醒:“炸鸡啤酒”并非科学配餐,至少不适合想苗条的您 因为一餐“炸鸡啤酒”的热量=跳绳1小时、爬楼1小时、骑车1小时

近期,如果有人问下雪吃什么最浪漫?答案没准儿就是“吃炸鸡喝啤酒”。继去年一首《我在人民广场吃炸鸡》让“炸鸡君”瞬间红透半边天。近日热播韩剧《来自星星的你》再次让“炸鸡啤酒”备受年轻人追捧。不过,在养生专家看来,这一浪漫搭配很不健康,经常吃易上火、便秘。同时,消化科医生还说,炸鸡配啤酒,一热一冷,很容易引起消化不良。

郑州晚报记者 李鹏云

病例:享受“炸鸡啤酒”浪漫 承担“上火长痘”风险

年轻的小美是个“韩剧迷”,自从听了剧里女主角说“下雪这一天,要吃炸鸡喝啤酒”后便馋得不得了,连续三四天晚上下班,都会买份炸鸡和啤酒,享受一下剧里的“浪漫”。

接连享受几天“炸鸡啤酒”后,小美的脸上突然冒起了几个“大痘痘”,而且越来越多;嗓子也开始疼,爱美的她赶紧到医院进行治疗。郑州市

中医院脾胃科主任王昊看后说,“长痘痘的原因跟吃炸鸡有很大关系”。首先,炸鸡中可能含有的激素,会紊乱人体中的激素水平,导致痘痘、痤疮的形成;其次,油炸类食品会导致内火旺盛,上火后也易催生痤疮等。油脂过多,更易堵塞毛囊,引起皮肤感染。而嗓子疼,也是上火所致。

剖析:炸鸡食品营养低 痛风、三高人要少吃

郑大二附院消化内科副主任医师卢高峰提醒说,年后这几天,来门诊就诊的患者中,10人中有三四个病人都是吃了油炸食品、不当饮酒引起的肠胃不适。

“油炸食品,包括炸鸡、油条、油饼等都是高脂肪食物,装进肚子后不利于消化,患有慢性胃炎等胃功能较

弱的人群多吃,会引起消化不良,出现恶心、呕吐的症状。另外还容易导致肥胖。”卢高峰说,炸鸡是高能量、高脂肪、高蛋白的食品,炸鸡经高温油炸,其中的各种营养素被严重破坏。消化不好、有痛风、“三高”或身体较弱的人群,尤其不能吃此类食品。



提醒:一顿炸鸡啤酒下肚 需3小时腿脚不消停

对于普通人来讲,炸鸡啤酒尝尝鲜即可,而对于肥胖人群或者想减肥的人而言,看了以下的数字,估计你会对“它”敬而远之。

先说啤酒,啤酒众所周知被称为“液体面包”,热量较高。一瓶啤酒500ml的热量约为250千卡,相当于大半碗白米饭的热量。而炸鸡就更厉害,一份原味炸鸡,大约有400千卡的热量。那么吃一顿啤酒加炸鸡,至少要摄入600多千卡的热量。而对于减肥中的女孩一般会把每天摄入的热量控制在1200千卡以下,那么今天剩下的就只能再吃半碗稀饭(150千卡)和一个煎蛋(350千卡)……因此这无疑是减肥者的大忌。

所以,吃一次炸鸡和啤酒的后果是“严重”的:首先吃完后可以逛街,逛街是慢走的一种,也是可以消耗热量的,每一小时可以消耗热量110千卡。然后选择骑自行车一小时,消耗180千卡热量。到家后挂烫衣服,消耗120千卡的热量。顺便遛狗一小时,消耗130千卡的热量。顺便把家里的地拖一遍,才能顶上一个鸡腿和一瓶啤酒消耗的热量。

当然,想要抵消掉啤酒和炸鸡的热量,一步到位的方法也有,那就是跳绳1小时、爬楼1小时、骑车1小时。所以,“啤酒配炸鸡”并不是一份科学的配餐,至少不适合想保持身材的姑娘小伙子。

马上链接 炸鸡这样吃才健康

“1块炸鸡等于2大匙油,一周只能吃一次,每次只能吃一小块。”郑州市中医院营养科主任薛玉珠说,《中国居民膳食指南》指出,每人每天的烹调用油不超过25

克,但一块炸鸡的用油就接近50克。她建议,炸鸡这种大量用油的食物最好不要吃,如果非要吃,也要以一周一次,每次一小块的数量作为界定。吃前也可先吃一些蔬菜水果。

医疗快递

高血压患者 需警惕主动脉瘤发生

近日,一名腹主动脉瘤患者在郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)成功实施了腹主动脉带膜支架植入术后,康复出院。

这位55岁男性患者,因腹痛在当地医院就诊,医院诊断为腹主动脉瘤,病情危急,随时有生命危险,被连夜转到郑州市心血管病医院。到院后,医院组织了心内科、心外科、心脏重症监护室、麻醉科等专家进行了紧急会诊。院长袁义强博士亲自为患者

实施手术。目前患者术后恢复顺利,已康复出院。

袁义强说,腹主动脉瘤好发于50岁以上人群,常伴有高血压病和心脏疾病,男性多于女性,该病犹如体内的一颗定时炸弹,一旦破裂,死亡率在50%~80%。所以高血压患者一旦出现持续性胸腹部剧烈疼痛,请尽快到心血管病专科医院就诊,不要延误最佳救治时机。

蒋晓蕾 荣文翰 王瑞敏

植得上门送健康活动,持续到本月底

为了提升服务品质,植得口腔医院新年伊始开展“开年献礼,健康到家”公益活动,以登门拜访、赠送礼品、免费口腔检查等方式,为部分老顾客送上健康和口福。

询问种植牙后的恢复情况、讲解种植牙日常护理知识、随行专业医生给顾客家属做牙齿检查,除此之外,还根据顾客的喜好赠送了精美礼品……一系列贴心服务让老

顾客感受到了春天般的温暖。

“再多的好东西,吃不到嘴里不是白搭嘛,只有好的牙齿,才能吃好东西,才能有好的身体。可以说,是植得种植牙给了我一个好身体啊!”金水区75岁的张阿姨去年在植得口腔种了3颗牙,牙好,胃口好,身体状况也有了很大改善。据主办方透露,此次公益活动将持续到本月底。 蒋晓蕾

一平稳血糖,正常吃喝,杜绝并发症

一天一片 血糖稳在6.0

糖尿病的危害不是高血糖本身,而是心、脑、肾、视网膜及下肢溃疡等可怕的并发症,西药降糖虽能降低血糖指标,却不能减少糖尿病的并发症。据统计75%的患者死于冠心病,13%的患者死于脑血管病,7%死于糖尿病肾病。造成糖尿病患者比常人少活十几年悲剧。那糖尿病该如何正确治疗呢?

目前,我国独特的生物清毒“活力源片”(国药准字z20053298)完全符合“天然植物,绿色无副作用,机理明确,正规批号”,京城国医大师张英远教授指出:“长期以来很多糖尿病患者只把眼睛盯在血糖值上,却忽略毒性粘糖及常年使用药物产生的“糖毒”。“活力源片”独有的生物“HD”离子具有激活胰岛素细胞迅速化糖,清除血液中和心脑肝肾等重要器官中的毒素垃圾,全方位净化血液排除药毒,修补病态的胰岛素受体基因,从根本上修复胰岛功能,纠正代谢紊乱,化糖为能量,达到平稳降糖解决并发症目的。

此生物降糖方到底好在哪?
“活力源片”是国内独家降糖秘方,从2004年经北京、广州、上海等地的三甲医院的临床证明,“活力源片”服用方便,一天只需服用一片,血糖就能平稳到6.0,从此血糖不会再忽高忽低,让您24小时血糖平稳放心吃喝,不再反弹。同时对糖尿病性高血压,高血脂“打出警戒线”而且还能“用心”守护您的心脏!“认真”对抗糖尿病性眼病!让您重见光明,帮您“抛弃”烂脚丫,同时帮助男性患者找回失去的“幸福”,将糖尿病并发症各个击破,所以活力源片绝对是值得用一用的神秘降糖药。

家传秘方降糖稳糖显奇效

每天热销19000盒

活力源片一推出就立即引起广大糖尿病患者的疯狂抢购,糖友们纷纷表示:生物降糖效果好,无副作用,更放心,一天只需一片血糖就能降到6.0,逆转并发症,方便又省钱。

国家标准 书面保证

活力源片符合国家标准,由糖尿病康复协会监制,祖传秘方药物,经过全国几十家医疗机构临床验证,没有任何副作用和对药物的依赖性,适合长期服用! **药厂公布:使三期糖尿病患者能够实现临床康复,血糖稳定在6.0,饮食不受限制,锻炼能小跑,精力倍增,体力提升,不易复发。**

四大保证 康复糖尿病不易复发

保证1:服用3~5天血糖平稳到6.0
三天血脂血黏度降低,血糖逐渐恢复正常,平稳到6.0,明显感觉身上有劲,不出虚汗。

保证2:吸收快,直达病灶,逆转并发症
服用活力源片一周后,四肢麻木,皮肤瘙痒,视力模糊,便秘,水肿,失眠等症好转,快速修复胰腺细胞,让糖化血红蛋白逐渐降低并且平稳,恢复红细胞携氧量,达到恢复胰腺健康的作用。

保证3:净化血液并发症消失 停药不易复发
经多家三甲医院验证服用三周期后,患者可以间断用药甚至可以停药。

保证4:纯中药,安全无副作用,保护心脑血管
降糖秘方绝不含有西药成分,不会出现低血糖,糖尿病患者可以放心大胆的服用。

一特此声明一

为减轻患者用药负担,服用“活力源片”一个疗程,血糖稳定并发症有望消除,五年内复发者,厂家零利润治疗,直至完全康复!

糖尿病百万救助年前再次启动
为解救众多饱受糖尿病折磨的患者,国家糖尿病研究协会联合“活力源片”厂家举行大型回馈活动:前100名电话报名可享50%的药品补贴优惠,先到先得,满额不再优惠。

报名热线:400-8860373

全省免费发货送货,货到付款