



我爱养生菜 凤尾饭团



据一项调查显示,白领们的主食摄入量普遍偏少,许多白领都觉得主食吃多了特别容易胖,然而有营养专家指出,白领们进行脑力劳动的过程中,葡萄糖是大脑唯一的能量来源,碳水化合物的不足可能导致白领们容易感到疲劳。不妨早上用米饭搭配蔬菜和鲜虾做几个美味的饭团吧,不但营养也能提供足够的能量哦!

原料:米饭 100 克 鲜虾 150 克 胡萝卜 1/2 根 香菇 5 朵 黄瓜 1/2 根 食盐 食用油 适量

做法:将新鲜的大虾处理干净,剥去虾壳,取出虾仁,撒少许盐抓匀腌渍一下,锅中放少许油,将剥好的虾仁煎熟备用。

2.将胡萝卜、香菇与黄瓜洗净后切

碎粒后备用,入油锅中炒至胡萝卜熟软,将米饭倒入锅中,撒少许盐炒匀,3.将炒好的饭微凉后,取出保鲜膜套在手上,将 1 大勺米饭盛在手中,取一只虾仁,将米饭将虾仁裹起,露出虾尾在外,整理一下虾尾,让其散开,依次做出所有饭团后即可食用。

营养提示:

一、白领摄入足够碳水化合物能抵抗疲劳

白领们常常感到疲劳,导致疲劳的原因有很多,可能是工作量过大睡眠不足,可能是 B 族维生素的缺乏,可能是缺铁导致缺铁性贫血,当然也有可能是主食摄入不足,导致能量不足以支撑一天的工作,蛋白质分解供能导致蛋白质不足造成疲劳等。网络上流传着许多关

于多吃主食不好的传闻,这让很多长时间坐着工作、体力劳动轻微的白领们感到担忧,生怕主食摄入过多而运动不足导致肥胖,进而带来一系列生活习惯病。

然而,对于白领这样的脑力劳动者来说,大脑的能量来源只有葡萄糖,而主食类食物富含淀粉,是葡萄糖的主要来源,因此对于白领们来说,摄入足够的主食是非常重要的,补充足够的碳水化合物能够减少对体内蛋白质的消耗,这样才能更有利于保持健康。因此,不要盲目地拒绝一切主食哦!

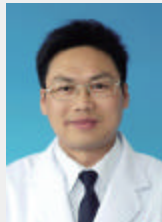
二、搭配蔬菜水果蛋白质巧吃主食

主食之所以遭到诟病,就是因为以大米、小麦等为首的主食基本以碳水化合物为主,营养素结构过分单一,如果只吃主食很容易造成白领的维生素、矿物质、蛋白质等重要营养素摄入不足,所以这时候白领们就需要多花花心思来选择主食啦!小编的建议是,可以像今天这样搭配蔬菜、白肉与菌菇类做成饭团,补充膳食纤维、维生素与优质蛋白;也可以用白面包夹火腿或培根,再夹上生菜及西红柿做成美味的三明治;或者用煮的土豆为主料,搭配蔬菜、水果、坚果等做成美味的沙拉……都是白领们不错的选择哦!只要动动脑子,主食一样可以吃得健康!



社区医生

如果您有健康方面的问题想要咨询,或者有自己的养生之道,希望跟大家分享,请拨打嘉兴广电报电话院 82200943 说出自己的想法。



本期做客医生

刘秋海

儿科主任、主任医师

嘉兴市中医医院

读者提问

社区医生:小孩反复感冒,怎么办?

女孩子,3岁,最近两个月一直断断续续咳嗽感冒,刚好一个礼拜又发烧了,请问医生平时需要注意点什么?怎样增加抵抗力呢?

专家解答

反复咳嗽感冒,加上近期又出现发烧的情况,建议尽快到医院儿科就诊。因为除了呼吸道感染的原因之外,还要考虑是否存在自身免疫力低下等情况。

预防小儿感冒,还是要注意日常护理,根据天气的变化及时增减衣物,少去人多的地方,每天注意通风 15-30 分钟以上;保持清淡饮食,饮食要均衡,不挑食,多吃瘦肉、鸡蛋、五谷杂粮等,养成体育锻炼的习惯,以增强抵抗力。

文 / 记者 沈寅

嘉兴一院“生命缘 急先锋”项目获全国大奖



由共青团中央、中央文明办、民政部、水利部、国家卫健委、中国残联、中志联共同举办,以“青春志愿行·奉献新时代”为主题的第四届中国青年志愿服务项目大赛暨 2018 年志愿服务交流会于 11 月 29 日

至 12 月 2 日在四川德阳举行。嘉兴市第一医院党委书记沈旻带队参赛,通过激烈角逐,嘉兴一院“生命缘·急先锋”公众急救技能普及项目获得全国赛银奖。

本届志交会中,来自全国的

590 个优秀志愿服务项目通过公开评审和路演答辩的方式进行评审,项目涉及 12 个类别。大赛落幕后还举办了志愿服务学术年会和 2018 年中国青年志愿服务发布大会、案例分享会等活动。



有一种危险的“肢体肿胀”

医学上有一种比较危险的“肢体肿胀”,即“静脉曲张”的表现之一。深静脉血栓是指血液非正常地在深静脉内凝结,属于下肢静脉回流障碍性疾病。血栓形成大都发生于制动状态(尤其是骨科大手术)。致病因素有血流缓慢、静脉壁损伤和高凝状态三大因素。血栓形成后,除少数能自行消融或局限于发生部位外,大部分会扩散至整个肢体的深静脉主干,若不能及时诊断和处理,多数会演变为血栓形成后遗症,长时间影响患者的生活质量,还有一些病人可能并发肺栓塞,造成极为严重的后果。

那么,什么人容易得这个病呢?让嘉兴市第二医院的专家带您了解一下:

1.高凝状态:包括肿瘤、妊娠、口服雌激素(避孕药)、创伤史、手术史(尤其是下肢、髋关节、腹部和盆腔手术)、肾

病综合征、系统性红斑狼疮、感染等。

2.血流淤滞:包括房颤、左心衰竭、卧床或制动、长途旅行、静脉曲张或瓣膜功能不全、静脉受压迫、肥胖等。

3.血管内皮损伤:包括创伤、手术、反复静脉穿刺、化学药物输注、静脉内留置导管。

4.其他:高龄、既往深静脉血栓病史、下肢静脉曲张等。

那么,这个病有什么症状呢?主要表现在:

1.肢体肿胀:肢体肿胀是下肢静脉血栓形成常见的症状之一,伴有患肢皮肤张力的升高,卧床休息及抬高患肢可有所缓解,大多为双下肢不对称性肿胀,严重的下腔静脉血栓可表现为双下肢对称性肿胀。

2.肢体疼痛:多以肢体发沉钝痛为

主,卧床或抬高患肢可缓解,可以在沿着深静脉走行出现深压痛,患侧足背伸屈可出现牵拉痛。肢体高度水肿,可压迫动脉,造成肢体缺血疼痛。

3.皮肤颜色和温度的变化:由于静脉血液回流淤滞,患肢皮肤多呈紫红色,皮肤温度升高明显。当出现严重肿胀压迫动脉时,可出现皮肤颜色苍白青紫甚至花斑,同时温度下降,需要急诊手术处理,否则会导致截肢。

4.浅静脉曲张:主路堵了,小道的交通压力自然就大了。

5.肺栓塞:呼吸困难、胸痛、咯血为肺栓塞三联征。大多数肺栓塞无症状或症状表现轻微,小部分肺栓塞会出现呼吸功能受损和血流动力学改变,呼吸困难、胸痛、咯血等,严重者导致死亡。

要想预防静脉曲张,可以从生活上

注意以下方面:

1.长时间坐着(如旅行时),可做一些简单的腿部运动,如伸展和屈曲双脚,或者周期性站立和到处走走也有帮助。

2.因疾病或手术限制卧床时,上述办法也适用,同时可做深呼吸及咳嗽动作,按时补充水分,防止脱水,保持大便通畅。卧床休息几天或手术后,尽可能早的开始活动,注意保暖,有助于防止血栓形成。

3.处于深静脉血栓高危期时,推荐穿抗血栓弹力袜,或同时遵医嘱使用抗凝药物治疗。

4.建立积极的生活方式,并保持健康的体重,控制“三高”也能够降低深静脉血栓风险。

嘉兴二院 尔愿宛