

2017年水果月历,2月吃啥你知道吗?

水果是人们心目中最健康的食品之一,有些人吃水果比主食还要多几倍。你是否了解,吃水果是有讲究的,在什么时间吃什么水果,你知道吗?

收好这份指南,就再也不用犹豫该买什么水果吃啦!

1月:专吃猕猴桃

猕猴桃果食肉肥汁多,清香鲜美,甜酸宜人,耐贮藏。适时采收下的鲜果,在常温下可放一个月都不坏;在低温条件下甚至可保鲜五六个月以上。

提示:猕猴桃不宜多食,脾胃疾病患者应慎食,同时腹泻者不宜食用,尿频者忌食。

2月:甘蔗营养高

甘蔗中含有丰富多量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素,其中铁的含量特别多,居水果之首,故甘蔗素有“补血之果”的美称。

提示:不要吃瓤红色的甘蔗,会中毒。胃腹寒疼者不宜食用。

3月:菠萝正当令

菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质,它能消除炎症和水肿;菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用,适当食用对肾炎,高

血压病患者有益;菠萝性味甘平,具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用

提示:切片泡入淡盐水中,放冰柜里冰后食用,会更香甜好吃。

4月:山竹胃口调

山竹含有一种特殊物质,具有降燥、清凉解热的作用,这使山竹能克榴莲之燥热。在泰国,人们将榴莲和山竹均视为“夫妻果”。如果吃了过多榴莲上了火,吃上几个山竹就能缓解。

提示:过多食用会引起便秘。若不慎吃过量,可用红糖煮姜茶解之。

5月:草莓为上品

草莓含有丰富的氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、等,这些营养素对生长发育有很好的促进作用,对老人、儿童大有裨益。

提示:肠滑便泻者、尿路结石病人不宜多食。

6月:水果属樱桃

在水果家族中,一般铁的含量较低,樱桃却卓然不群,一枝独秀:每百克樱桃中含铁量多达59毫克,居于水果首位;维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。

提示:由于樱桃中含有一定量的氰苷,若

食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。因此,不宜一次吃太多。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒

7月:桃子全身补

桃有补益气血、养身生津的作用。可用于大病之后,面黄肌瘦,心悸气短者。桃的含铁量较高,是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。桃含钾多,含钠少,适合水肿病人食用。

提示:未成熟的桃子不能吃;不能吃得太多;烂桃切不可吃;桃子忌与甲鱼同吃;糖尿病患者血糖过高时应少吃。

8月:西瓜暑气消

西瓜可清热解暑,除烦止渴。西瓜中含有大量的水分,在急性热病发烧、口渴汗多、烦躁时,能够吃上一块又甜又沙、水分十足的西瓜,症状会马上改善;新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮增加皮肤弹性,使人变的更年轻,减少皱纹,增添光泽。

提示:感冒者不宜多吃西瓜,脾胃虚寒或腹泻的也不宜多吃。

9月:葡萄抗氧化

葡萄能比阿斯匹林更好地阻止血栓形成,并且能降低人体血清胆固醇水平,降低血小板的凝聚力,对预防心脑血管病

有一定作用;葡萄中含的类黄酮是一种强力抗氧化剂,可抗衰老。

提示:糖尿病患者,便秘者,少食忌与海鲜、鱼、萝卜同食,服用人参者忌食吃后不能立刻喝水,易引发腹泻。

10月:白梨把肺保

梨中含有丰富的B族维生素,能保护心脏,减轻疲劳,增强心肌活力,降低血压;梨所含的配糖体及鞣酸等成分,能够有效祛痰止咳,对咽喉有养护作用。

提示:脾胃疾病患者、畏冷食者应少吃。梨含有糖量高,糖尿病患者当慎。

11月:苹果人皆益

苹果特有的香味可以缓解压力过大造成的不良情绪,还有提神醒脑的功效;苹果中富含粗纤维,可促进肠胃蠕动,协助人体顺利排出废物。

提示:苹果不宜与海味同吃。

12月:桔子维C高

柑橘果实营养丰富,色香味兼优,既可鲜食,又可加工成以果汁为主的各种加工制品。柑橘产量居百果之首,柑橘汁占果汁的3/4,广受消费者的青睐。

提示:胃肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等病状。

世界癌症日:

60%癌症死亡可防 乳腺癌居女性恶性肿瘤发病首位

不良的生活习惯导致癌症高发

肺癌已成为发病率和死亡率最高的恶性肿瘤,过去30年间死亡率上升了465%,吸烟和空气污染是肺癌高发的主要诱因。饮食习惯和饮食结构不合理,导致胃肠道肿瘤持续增长。

成都中医药大学附属医院外科主任王绍明与高脂肪餐、高能量的摄入过多、低纤维素食物的摄入过少有一定的关系。

中国疾控中心营养与食品安全所研究员卢承前认为如果体重增加的话,很多肿瘤的发病会随之增加,比如说跟消化系统有关的食管癌、大肠癌甚至胰腺癌等等。

研究表明,熬夜会造成生物钟紊乱,免疫功能下降,白血病、乳腺癌、前列腺癌就容易找上门来;久坐的人比经常运动的人患结肠癌的可能性高40%到50%;长期处于亢奋和紧张状态,是导致卵巢癌的重要原因。癌症大数据提示,只有10%-30%的癌症可以归结为基因突变,接近90%的癌症都可以追溯到生活方式,环境因素,控制吸烟可以减少23%-25%的癌症相关死亡;对于胃癌、肝癌和宫颈癌来说,控制慢性感染可减少29%的死亡。

乳腺癌居女性恶性肿瘤发病首位

据国家癌症中心最新统计显示,我国新发乳腺癌病例数达27.24万,每年死亡率超过7万,居女性恶性肿瘤发病率首位。专家指出,与其他恶性肿瘤相比,乳腺癌属于治疗效果相对较好的,且是肿瘤中相对最不容易复发的。如果能做到早诊早治,乳腺癌治愈率可达90%以上。

我国每年新确诊乳腺癌病例占全球12.2%,且新发病率增长速度是世界平均水平的2倍。其中,我国城市地区发病率是农村地区的2倍。我国女性诊断为乳腺癌的中位年龄为48-50岁,比西方国家早10-15年。专家认为,乳腺癌高发与遗传、肥胖、雌性激素滥用等因素密切相关。

北京协和医院普通外科教授黄汉源说,遗传因素起了很重要的作用,母系这边包括她的姐姐、姨有病,她本人发病的机会就大,第二,不生育、晚生育、不哺乳,也是引起乳腺癌的高发因素。

提倡母乳喂养,不能少于六个月,一般要求是八个月,最好是一岁以上。专家建议,女性25岁以后定期进行乳腺检查,超过35岁才生第一胎的、接受过大剂量放射性治疗的、打过促排卵激素的妇女,都是乳腺癌高发人群,建议每年做一次检查。如果伴有乳腺癌家族史,最好加一个核磁共振检查。

注意身体发生的预警信号

长久以来人们总是谈癌色变,其实癌症并不可怕,平时还要注意身体发出的癌症预警信号,一旦有以下早期症状,需要及早去医院就诊。

主要的癌症预警信号有身体任何部位(如舌、皮肤等处)没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈的患者;进食时灼痛、异物感;长期消化不良、食欲减退、消瘦、没找出明确原因;黑痣突然增大或有破溃、原有的毛发脱落;原因不明的口腔出血、口咽部不适或口腔疼痛;原因不明的疲乏、贫血和发热。

目前降低肿瘤发病率最有效的办法是,倡导通过采取健康的生活方式,减少致癌因素。 预防癌症首先要戒烟。烟草使用是全世界癌症死亡的单一最大可避免风险因素,估计每年导致22%的癌症死亡。吸烟可导致多种形式的癌症,如肺癌、食道癌、喉癌、口腔癌、咽喉癌、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、胃癌和宫颈癌等。

合理饮食,适量运动。调整饮食是控制癌症的另外一项重要方法。饮食中水果和蔬菜含量高可能对抵抗多种癌症起到积极作用。相反,过量食用红肉和腌制肉类可能会增加患结肠直肠癌的风险。

定期锻炼身体、保持健康体重加上健康饮食可大幅降低罹患癌症的风险。

限酒。酒精使用是导致多种癌症的一项风险因素,罹患癌症的风险随着酒精摄入量的增加而增加。

降低不必要的辐射剂,电离辐射对人具有致癌性。电离辐射可能诱发白血病和多种实体肿瘤,年轻时遭受暴露带来的风险更高。家庭中的氡气浓度可以通过改善通风和密封地板及墙面得到改善。

多喝水,其实并不靠谱

本报记者 吕增霞 通讯员 锡霞

在众多商家打造的伪科学谣言中,“每天喝足八杯水”“等你感到口渴再去喝水的时候已经晚了”“白领大多数都处在脱水的状态”等文章无疑是最为盛行且经久不衰的,那么它到底犯了哪些罪?多喝水有哪些危害?我们又该如何喝水?喝多少水?

“多喝水”的误区

将喝水作为唯一摄入水分的渠道

人每天需要摄入约2.5L的水分,其中每天三餐的食物中水分约1000-1200ml,体内生理过程产生水约300ml,因而一个正常人每日喝水只需1000-1200ml便可满足每日身体生理需求。可见喝水只占每天入水量的一半,而不是网上所说“每天要喝2.5L水”。

夸大了水的作用

我们经常会在网上看到“常喝水保持皮肤湿润,减少皱纹”“排除体内毒素,保持身体年轻”等等,好像水可以包治百病。但是这些都是谬误,水不仅没有这些作用,反而如果使用不当是可以致命的。水的确可以降温也的确可以排除毒素,不过并非在健康的身体里,而是在流行病学的研究中。

“多喝水”的危害

健康的肾脏在正常状态下每小时可以排出800-1000ml水,因此在这个程度内摄入水分(喝水或吃水果等),肾脏“表示毫无压力”。但如果在短时间内突然饮用大量的水,肾脏来不及排出,导致稀释性低钠血症。血浆渗透压降低,那些多余的水就会大量进入细胞,使细胞剧烈膨胀。

与其他细胞有伸缩空间不同,神经细胞紧紧地聚集在坚硬的头颅中,和血液、脑脊液共用一个有限的空间,几乎没有延展余地。因此,如果这些神经细胞也“膨胀成球”的话,那么带来的将是毁灭性的后果——脑水肿,脑细胞急速水肿,大脑膨胀,导致脑组织受损,突发昏迷、呼吸抑制、脑疝,甚至死亡。

今年,《临床运动医学杂志》发表的最新指南提到:在锻炼时保持水化很重要,但是,喝水太多的话可能就有害了。一些情况下,甚至会导致死亡。弗吉尼亚大学肾脏病协会也提到:网上能找到诸如“渴了才喝水已经晚了”之类的大而化之的提示,总的来看这些说法对大多数休闲运动者没多大影响,但它们有可能造成灾难性的后果,因为它们传播了这么一种概念:运动中时不时地补水是合理的,甚至是必须要做的事。

那么我们到底应该如何喝水呢?一个专家小组发表了的新指南,以避免致命的液体摄入,建议运动员只在口渴时喝水。不需要刻板硬套在几点几分喝多少水,而是根据你自己的环境和你目前的工作强度来调整,当你感觉口渴的时候就去喝,根据自己身体的提示,让小便保持清亮充沛就可以了。