

乳腺增生患者不能喝豆浆吗

专家:没有这回事

豆浆是公认的国民饮品,在营养专家眼中,豆浆热量低、营养高,是完美的饮品。
然而,网上流传着很多关于豆浆的饮用禁忌,比如,“有乳腺增生、乳腺结节和痛风的人不能喝”。

喝豆浆到底有没有禁忌?



1 有这些疾病不能喝豆浆吗

豆浆是大豆制成的饮品,制作过程中大豆的使用量直接决定了豆浆的浓度。一般来说,1杯豆浆(200毫升)会用到10克—20克大豆。

数据显示,每100克豆浆含蛋白质1.9克,且是吸收率高的优质蛋白质;含脂肪0.7克,主要是对人体有益的不饱和脂肪酸;含碳水化合物1.1克,且富含膳食纤维、低聚糖等。

此外,豆浆中还含有一些生物活性成分,比如大豆异黄酮。网传“乳腺疾病患者、孩子和男人不能喝豆浆”以及“豆浆导致乳腺癌”,都是因为它含有大豆异黄酮。

误区1 有某些疾病,不能喝豆浆
大豆异黄酮是一种植物性雌激素,但其活性非常低,效力只相当于正常雌激素的万分之一。

女性 多项研究表明,适量摄入豆制品不仅能帮助预防乳腺疾病,还能帮乳腺癌患者减少复发、巩固疗效。

儿童 如果每天只喝一杯豆浆,植物雌激素对人体的影响就很小,不可能引起儿童性早熟。

男性 年轻男性体内雄激素含量很高,一杯豆浆中的植物雌激素也不可能打乱激素平衡,影响男性性征。研究反而表明,喝豆浆不仅有利于预防

糖尿病和心脏病,还有利于预防前列腺癌。

误区2 肾病患者不能喝豆浆
营养专家一致表示,“肾病患者不能喝豆浆”的说法太绝对。

不是所有的肾病患者都需要控制蛋白质摄入量,只有非透析的慢性肾病3期以上患者,或伴随大量尿蛋白的慢性肾病患者,才需要控制膳食蛋白质的摄入。另外,一杯豆浆中的蛋白质含量不高,即使需要控制蛋白质摄入的患者,也可少量饮用。

2 不建议喝豆浆的三个时刻

不过,在某些特殊时期,人们确实要限制豆浆的饮用量,比如以下三种情况:

痛风发作期 数据显示,甜豆浆的嘌呤含量为29毫克/100克,低于猪肉(138毫克/100克),属于低嘌呤食物。

然而,考虑到豆浆一喝就是一大杯,通常会在200毫升以上,

因此,痛风患者在发作期最好不要喝豆浆,缓解期可以少量喝。

腹泻期 豆浆中的膳食纤维比较丰富,还有棉子糖、水苏糖、毛蕊花糖等低聚糖。它们虽对健康人有益无害,但在胃肠道有炎症或菌群异常时,这些成分都会促进肠道产气和运动,从而加重

腹泻。胃肠虚弱、消化不良的人也不适合大量喝豆浆,以免引发不适。

服用某些药物时 有些药物不适合和豆类等食物一起服用,比如某些治疗甲状腺疾病的药物。建议患者先仔细阅读药品说明书,或咨询医生和药师。

3 如何自制一杯营养满分的豆浆

营养专家建议,在家自制豆浆可以参考以下方法:

尽量别掺绿豆、大米 黄豆中可掺杂少量黑豆,做出颜色发暗的豆浆;掺数颗花生仁、核桃仁等,口感会更滑,味道也更香。

尽量不要加绿豆、红豆、大米,否则豆浆的口感会发黏,味道也会被掩盖。

豆和水比例为1:19 根据《中国食物成分表》,豆浆中蛋白质含量为1.9%,因此大豆与水的最佳重量比例是1:19或1:20。

提前浸泡10小时 大豆经过充分浸泡,才能打出口感细滑的豆浆,且出渣率低。大豆一般要在室温下浸泡十多个小时,当气温较高时,应放入冰箱,以避免滋生细菌。

不加蔗糖加蜂蜜 大豆中几乎不含有淀粉

和蔗糖,因此豆浆毫无甜味,但加蔗糖不利于控制血糖,喜欢甜豆浆的人不妨加点蜂蜜。蜂蜜是天然糖,成分以果糖为主,比较健康。

与热好的牛奶混合喝 这种混合方式常被某些相信食物相克理论的人士反对,其实这种做法不仅毫无害处,还因蛋白质互补,提高了营养价值。

豆渣炒着吃,增加膳食纤维 摄入豆浆能最大限度地保留原料中的水溶性有益成分,如水苏糖、大豆异黄酮、大豆皂甙等。

要想增加膳食纤维的摄入,就得吃豆渣,可以炒着吃,也可做成豆渣米饭。

据《生命时报》

易疲劳可能是肝脏不好

今年32岁的小李,是出了名的“工作狂”,平日里经常在公司加班,忙到晚上10点多才回家。有的时候,即使下班了,他也会做一些代驾或者私人项目一类的兼职。

久而久之,小李的积蓄虽越来越多,但身体状况变得越来越差,越来越容易感到疲劳。小李迫不得已才前往医院检查,谁知,不查不知道,一查吓一跳——年仅32岁的小李,居然被查出了肝癌。

医生表示,肝癌并不是一朝一夕就形成的,而是长期的劳累加上疾病的积累造成的。

更重要的原因是,小李在身体出现肝损症状的早期,并没有及时停止伤肝行为,也没有意识到保护肝脏的重要性,因此肝脏损伤持续恶化,这才形成了肝癌。

所幸小李的肝癌还处于早期,通过妥善的治疗就能够稳定。

如果你经常感觉疲劳,甚至躺在床上睡一觉以后,仍然觉得非常虚弱,提不起劲儿,就要当心肝脏是否有病了。

加拿大《胃肠病学》杂志发布的一则研究报告称:肝脏受损,最典型的症状叫做“肝性疲劳”,因为疲劳与虚弱高度相关,而肝脏受损导致炎症频发以及代谢影响,都是造成虚弱的主要因素。

由此可见,如果您也有容易疲劳的情况,就应该尽早前往医院检查一下,及时针对肝脏进行调养、治疗。

除此之外,皮肤变得晦暗干燥、深色尿液频繁出现、身体水肿或液体滞留也可能是肝病的表现。

养护肝脏,要避免以下错误行为:

熬夜 熬夜的习惯可以说是大多数疾病的源头,肝病也不例外。经常熬夜,容易导致肝细胞供血不足,破坏原有的细胞结构,增加肝脏损伤的风险,肝功能也会因为休息不足而受到影响。

过量饮酒 肝脏是人体的代谢器官之一,经常喝酒,肝脏的负担会增加,肝脏组织本身也会受到酒精的刺激,发生酒精性肝炎、脂肪肝,甚至会增大患上肝癌的风险。

动不动就生气 研究发现,容易生气的人,患肝病的风险比普通人高出8倍。频繁的怒气,会导致肝气郁结的症状,同样容易招致肝脏组织受损。乐观生活,保持愉快、正面的情绪,才能更好地守护肝脏健康。

综上所述,对肝脏健康,一定要提前进行维持和养护,切勿等到疾病酿成才追悔莫及。

据《健康时报》

疫情期间 为何不建议居家隔离

居家隔离在理论上是可以的,但实际上会面临很多问题。

首先,我国实行动态清零的防疫政策,对居家隔离的感染者提出了很高的自律要求。

其次,感染者如果居家隔离,就可能会造成同住者包括老人、儿童之间的交叉感染。

第三,感染者的生活垃圾需要特殊化的专业处理,居家隔离者很难做到。

第四,因居住条件限制,有的楼房的烟道等都存在气溶胶传播的可能性。

因此,集中隔离是控制传染源的有效方法。

综合



ZHI FENG TANG
— 知蜂堂 —

5月1日至5月10日

买知蜂堂蜂胶、蜂王浆

真划算

23年经典特供装限时特惠!

真蜂胶 好品质



传递健康 好礼相随

调节血糖、调节血脂、免疫调节

活动地址: 沧州知蜂堂各专卖店 市区内免费送货

活动咨询: 0317-3019191

活动内容

蜂胶、蜂王浆均买7瓶送2瓶

蜂胶、蜂王浆均买10瓶送3瓶
再送蜂产品礼包

蜂胶、蜂王浆均买13瓶送5瓶

蜂胶、蜂王浆均买15瓶送6瓶

蜂蜜、花粉均买3瓶送1瓶

活动时间有限,错过还要等半年

