

吃“驴打滚”,噎住喉咙窒息

医生:糯米食物很黏,当心发生意外

最近,一则新闻令人十分心惊:北京天坛公园内一名男子疑因吃“驴打滚”时噎住喉咙窒息。目击者表示,当时有热心群众通过海姆立克急救法施救,但男子始终未能将异物吐出,送到医院最终抢救无效死亡。



1 糯米食物最好趁热吃

黏糯的糯米食物是生活中深受大家喜爱的小吃,但因它的黏糯,糯米食物也是非常“危险”的食物,特别是对于老人,稍不留神就成了“舌尖上的杀手”,食用糯米制品,千万要当心。

很多人认为糯米口感黏,吃了会觉得胃不舒服,不好消化。其实,这完全是

误解。大量研究发现,刚出锅的热糯米饭,消化速度是很快的。之所以很多人会觉得糯米不好消化,一个比较普遍的原因是放凉了。

研究发现,糯米放凉、冷却后,支链淀粉就会很快地相互连接成致密的结

构,黏性和韧性增大,进而影响人体内消化酶的作用、增加消化负担。如果你吃的是放凉的糯米食物,就可能会觉得不太好消化。不过,只要再次加热之后,糯米食物的硬度又会下降。因此,糯米食物最好趁热吃,如果放凉了,就要重新加热再吃。

2 糯米的饱腹感会延迟

另外,一个原因就是现在在很多糯米食品会放油,油多了也不好消化。像大家常吃的青团、粽子、汤圆之类的食物,不仅含糯米,还可能含有猪油、黄油、人造黄油、肉类等富含饱和脂肪的油脂,对于胃功能不好、消化吸收能力差的

人,就更容易觉得难消化。糯米还有一个特性,就是它的饱腹感相对会延迟一些。

大部分食物都是吃下去马上就有饱感,刚吃完饭时的饱感是最强的。糯米食物吃下去时一般没觉得多饱,要到

餐后30分钟左右才达到饱感的高峰。这个饱感延迟的特点,往往会造成一个后果——吃的时候你不觉得多,甚至没吃饱,但吃完一段时间就会感觉很饱,甚至吃多了、吃撑了,就会觉得难消化。

3 吃糯米食物应注意这些

适量吃,不多吃 粽子虽美味,但热量相对较高。很多糯米食物还会加肉、蛋黄、蜜枣、豆沙、红糖等馅料、辅料,这就导致很多糯米食物看着个头不大,但热量可不低。比如一个中等大小的粽子热量至少有300千卡,比一碗米饭还要多。因此,糯米食物好吃,也要注意适量,不要吃太多。

替换其他主食 糯米跟普通大米

的营养是差不多的,主要提供能量。如吃糯米食物,一定要减少主食的摄入量,以免热量过剩,造成肥胖、高血糖等疾病。

专心吃 糯米食物口感很黏,吃的时候尽量专心专注,不要玩闹、说话,当心发生哽噎而导致窒息。

特殊人群要慎食 糖尿病患者应少量食用。另外,要合理选择馅料,避免

食用以枣泥、红豆为馅料的粽子。对于糖尿病人群,单日食用量不建议超过50克,尽量选择“五谷杂粮粽”,分次食用,同餐要减少其他主食的摄入量。

另外,老年人、儿童和心血管病患者、肠胃消化功能较弱者都应少量食用。有逆流性胃炎的患者应控制食用量,以免反酸症状加重。

据科普中国

酒后突然喉咙痛,一查原来是心梗

医生:酒精易导致心脏供血不足,引发急性心肌梗死

半夜突然喉咙痛、无法平卧,竟是遭遇急性心梗。日前,武汉64岁的王先生经历惊险一幕,所幸及时抢救脱离生命危险。

半夜突然喉咙痛

近日,王先生感觉颈部发紧疼痛,口服咽喉含片后症状仍无法缓解,便前往武汉泰康同济急诊科就诊。来院时他表情痛苦,无法平卧,耳鼻喉科值班医生张雷波详细地询问病情,经过细致的专科查体,发现王先生咽部稍有充血,咽后壁及舌根可见淋巴滤泡增生,间接喉镜检查会厌无充血肿胀,咽后壁及咽侧壁未见异常隆起。

张雷波敏锐察觉到,王先生的临床症状与专科查体存在明显的不一致。看

着王先生痛苦的表情,张雷波进一步询问病史,王先生称自己患有高血压,且当日有饮酒情况。张雷波考虑王先生可能存在心血管方面的疾病,便迅速与急诊医学科值班医生取得联系。

在急诊科医护人员的配合下,王先生及时完善了心电图检查,结果提示急性下壁心肌梗死可能。急诊科医生果断采取措施进行干预,并联系心血管内科值班医师紧急会诊,第一时间为王先生开通急诊胸痛绿色通道。随后,心血管医生及时为王先生施行冠状动脉造影术,王先生脱离生命危险。

喝酒可能诱发急性心梗

典型的心肌梗死常以胸闷、心前区或胸口以持续性压榨样憋闷感为主诉

特征,但还有很多不典型的患者,往往症状并不明显,反而会出现喉咙发紧、发痛、上腹部不适(包括胸骨后烧灼感)、颈肩疼痛不适、左侧手臂内侧疼痛、左侧牙齿痛等症状。

生活中,一旦出现胸闷不适感或持续性心慌、心痛,应及时前往专业医疗机构查明病因。对于40岁以上、吸烟、饮酒、有高血压、糖尿病病史的男性,即使症状不典型,也应高度怀疑是否为心肌梗死。

酒精进入人体之后,会增加血液的黏稠度,从而加重心脏的负担,增加心脏部位的耗氧量,容易导致心脏部位供氧量不足,引发急性心肌梗死。因此,在日常生活中,应当保持合理饮食生活习惯,适度饮酒。

据长江日报



冬天更有助于减肥

很多人认为,冬天是一年中更容易胖的季节,因此也不适合减肥。

一项研究推翻了这种看法:有种消耗热量的脂肪,更易在寒冷环境中激活。

奥地利维也纳医科大学内分泌学和新陈代谢学系研究团队发表的一项研究显示,寒冷的环境温度会增加体内维生素A水平,这有助于将“不良”的白色脂肪组织,转化为“有益”的棕色脂肪组织,从而刺激脂肪燃烧。

简而言之,有助减肥的棕色脂肪,更容易在寒冷环境中被诱导出来。

人类和哺乳动物中,体内脂肪主要可分为以下两种:

白色脂肪 如果一个人日常摄取热量过多,多余热量主要储存在白色脂肪中,就会导致肥胖。人体脂肪90%以上是白色脂肪,通常位于腹部、臀部和大腿上。

棕色脂肪 这类脂肪是一种能够产生热量并消耗热量的脂肪组织,不过成年人体内含量较少。主要分布在颈部、肩部、后胸和腹部。

研究团队发现,适度利用寒冷会增加人和小鼠体内维生素A及其血液转运蛋白的水平。

大部分维生素A储备都藏在肝脏中,寒冷会刺激维生素A重新向脂肪组织分布。寒冷引起的维生素A增加,导致白色脂肪转变为棕色脂肪,脂肪燃烧率更高。

简单来说,寒冷有助棕色脂肪转化率增加,进而帮助燃脂,因此冬天对减肥有利。

——生命时报

天冷手脚冰凉可能是血虚了

不少人一到冬天就手脚冰冷,除了人们熟知的阳虚,还有可能是血虚。对于血虚体质的人来说,少劳心劳力,才是更好的“暖身”方式。

中医认为,思虑过度的人消耗心血太多,容易导致血亏。

此类血虚人群,有健忘、失眠的特点,正是血不养心的缘故,导致与心神有关的功能退化。

到了秋冬之交,身体需要抵抗寒冷,更加消耗气血,血虚的人会觉得特别困倦,思考问题时觉得“心里累”,但是躺在床上却睡不着,辗转反侧。

天气变冷之后,身体的血液会集中供应脏腑和大脑,如果血虚的人此时再多思多虑,就更容易四肢冰凉。

中医认为,气血互生,气虚的人也会血虚。

一个长期疲劳、缺乏运动锻炼的人,容易出现气虚的状态,无力化生新血,则血虚。

此类人群往往不耐劳累,经常觉得疲惫不堪,没走多远,骨头就像散架了一样没有力气,心慌心悸,胸闷气短,连上几层楼梯、稍微跑几步,都觉得头晕眼花。

到了冬天,此类人群四肢无力的疲倦感会增加,总是觉得自己很累,这都是血虚的缘故。

此外,长期处于不良情绪、压力状态的人群,容易肝气不舒,导致气血瘀滞,也会影响气血的生成,久而久之转变为气血虚弱,就会导致怕冷、手脚冰凉。

——健康时报