

鲜枣维C高,干枣含钾多,你吃对了吗?

农谚道“七月十五枣红圈,八月十五枣落杆”。中秋过后,各种枣陆续上市。直接从树上摘下来的鲜枣,吃起来口味鲜美,脆甜多汁。等过了此季节,我们一年四季能吃到的便是干枣。

有些枣,既可以干制,又可以鲜食,比如骏枣、金丝小枣等;有一些品种,果实肉质松软、汁多,只适合鲜食而不宜晒干,比如大白铃枣、冬枣等;还有一些品种果实含干物质多,以制干为主,比如长红枣、圆铃枣、灰枣等。

从营养学角度看,鲜枣和干枣各有优势,鲜枣中维生素C含量非常高,每100克中高达243毫克,是柠檬的11倍,被誉为“活维生素C丸”;干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高,其中,钾含量为524毫克/100克,是香蕉的2倍。无论鲜枣还是干

枣,都含有一种名为环磷酸腺苷的生物活性物质,具有增强免疫和心肌收缩力、改善心肌营养的作用。此外,枣中还含有多种对人体有益的植物化学物,如黄酮类化合物、皂甙等,这些物质具有一定的抗氧化、抗肿瘤、免疫调节、保护心血管等作用。

不过,不管是鲜枣还是干枣,能量和含糖量都较高,2两鲜枣与2两米饭的能量相当,干枣的能量更是鲜枣的2倍,因此糖尿病患者要特别注意不宜多用。此外,干枣中不溶性膳食纤维比较高,大量摄入,可能造成消化不良,引起腹胀。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。



尿酸高的人请注意! 吃了豆类就要少吃肉



尿酸高的人可以适量吃豆制品,是说明用能增加。也就是说,吃了豆,就要少吃甚至它替代鱼肉蛋类食品,蛋白质和嘌呤总量不吃肉。

传统观念认为,豆类嘌呤含量高,因此无论是豆浆、豆腐还是红豆、绿豆,尿酸高的人通常不碰。

大豆的嘌呤含量的确略高于瘦肉和鱼类,但经过加工,制成豆腐丝、豆腐干等之后,因为挤去了“黄浆水”,其中溶解了很大一部分嘌呤,因而豆腐丝、豆腐干等产品的嘌呤含量已经大幅度下降,甚至比肉类鱼类还要低,痛风患者和尿酸高的人用豆腐干部分替代鱼肉类并不会明显增加嘌呤摄入量。打豆浆时会加入大量水,所以豆浆中所含嘌呤已经被稀释,每日喝一杯不会引起嘌呤摄入量的显著增加。加少量红豆、绿豆煮粥或打五谷豆浆,按其嘌呤的量来衡量,也不会对血尿酸浓度产生不良影响。

现有的流行病学报告证实,食用大豆制品和血尿酸水平、高尿酸血症以及痛风发作之间没有任何关系。一项在中国男性中进行的研究发现,膳食中的蛋白质总摄入量与高尿酸血症之间有相关性,但其中动物性蛋

白质有提升危险的趋势,植物性蛋白质则有降低发生高尿酸血症危险的趋势。在所有食物类别当中,海鲜类食物与高尿酸水平之间的关系最为紧密,大豆制品则呈现负相关关系,嘌呤含量较高的蔬菜以及各种肉类与血尿酸水平没有显著相关性。研究者的结论是,吃海鲜类食物增加患高尿酸血症的危险,豆制品则降低这种危险。

需要提醒的是,尿酸高的人可以适量吃豆制品,是说明用它替代鱼肉蛋类食品,蛋白质和嘌呤总量不能增加。也就是说,吃了豆,就要少吃甚至不吃肉。并且量也要控制,建议限制在每日30克大豆以内;即使喝豆浆无不良反应,建议也不要超过1杯;少吃仿肉豆制品,不吃油炸豆腐、五香豆干等豆制品小零食。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
 * 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
 * 美国眼科专家文凭
 * Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

● 美国内科学会专科文凭
 ● 美国内科学会会员
 ● Shady Grove Hospital 主治医师
 ● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)