

夏天吃水果,这样吃才健康

炎炎夏日已到,夏天最棒的就是当季的水果超级多。鉴于天气炎热,不少人把水果当饭吃。不过,这种方法其实并不推荐哦。夏天吃水果可是有讲究的。

专家指出,夏天吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量才能吃出健康。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天应摄入200~350克水果,像普通个头的苹果、梨等每天吃1~2个就足够了。



夏天吃哪些水果好呢?

1.葡萄

葡萄深得不少人的欢心,它味甘、性温、色美,酸酸甜甜真是夏天必备佳果。葡萄中的多种果酸有助于消化,健脾和胃,炎炎夏日食欲不佳者,适当多吃葡萄有助开胃。此外,葡萄皮中的白藜芦醇能帮助人体降低血脂,增强免疫力;花青素能抗氧化,有延缓衰老、抗突变、保护心血管等作用。所以,“吃葡萄不吐葡萄皮”可不只是一句顺口溜。

当然,要带皮吃的话,就要把它洗干净,最好就是先把葡萄皮上的浮尘洗干净,然后再把葡萄浸入溶解食盐的清水里浸泡20分钟,再轻轻揉洗、冲洗干净,就可以了。

2.樱桃

樱桃含铁量高,位于各种水果之首,而铁是合成人血红蛋白、肌红蛋白的原料,因此,食用樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白的生成,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质。此外,樱桃中也含有十分丰富的花青素,它具有很强的抗氧化能力,对延缓人体衰老,增强免疫力起着重要作用。

清洗樱桃,首先用水冲洗几分钟,把樱桃表面的病菌、农药等洗去,再把樱桃浸在淘米水、淡盐水中各

10分钟,最后轻搓冲洗干净即可。

夏天哪些水果不适合多吃?

1.西瓜

西瓜堪称“盛夏之王”。夏天人的水分散失较多,想要祛暑生津,西瓜就是最好的选择。西瓜果肉所含瓜氨酸、精氨酸等成分,有清热解暑、利尿解酒等功效,所以,如果觉得夏天闷热难耐,不妨来个西瓜降降温降降火。

虽然西瓜好吃到不行,但西瓜属寒性食物,虚寒体质的人不宜多

吃,就算普通人也不适合吃太多,否则易伤脾胃,引起消化不良或腹泻。

2.荔枝

正所谓“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,就连杨贵妃都那么爱荔枝,它有多好就可想而知了。荔枝营养丰富,味甘、酸,富含葡萄糖、蛋白质,以及维生素A、B、C、叶酸等各种营养素,有健脾生津、理气止痛的功效。

不过,荔枝虽然好吃,但是其性热,所以吃多了就会上火。所以,在吃荔枝前后可适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,或者把荔枝去皮后浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用。

3.榴莲

榴莲性热,可以活血散寒、缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;而且,榴莲的热性可以改善腹部寒凉的情况,促进体温上升,对寒性体质的人非常有帮助。榴莲果肉营养价值高,适当食用可以强身健体、健脾补气、补肾壮阳、暖身体。

俗话说:“一个榴莲三只鸡”,可见榴莲较为滋补,一次不可多吃,否则肠胃负担重,无法将糖分等营养物质完全吸收,就会导致上火。

(区食药安办)

保险金能否作为遗产继承

每年我先生都会将所住房屋进行投保。去年年初房屋失火,保险公司赔付保险金25万元,同年8月份,我先生意外去世。待丧事办完清理遗产时,我公婆提出25万元保险金属于我先生的遗产,他们有权继承,但我认为这保险金是我们房屋损失所得,不属于遗产。问此笔款项该如何处理?

——汪女士

答复:按照《中华人民共和国保险法》规定:被保险人死亡后,没有指定受益人,或者受益人指定不明无法确定的,保险金作为被保险人的遗产,依照《中华人民共和国继承法》继承。

调解结果:根据来信陈述的情况,新泾镇人民调解委员会和居委会召集双方当事人,经过多次调解,最终达成协议:保险金的一半归汪女士所有,另一半由汪女士公婆、汪女士夫妻所生子女及汪女士共同继承。此次纠纷得到圆满解决。

(新泾司法所)

打响保“胃”战健康“肠”相伴

上海和睦家医院健康讲座走进仙霞大郡

近年来,肠胃病的发病率趋势日益呈现年轻化,中老年患者的发病率也逐年增加,为了让居民重视肠胃健康,有效预防和治疗肠胃疾病,日前,上海和睦家医院走进新泾镇仙霞大郡,为社区居民们开展了“聊聊肠胃健康”知识讲座。吸引了近百名社区居民参与。

讲座由上海和睦家医院消化科医生李炜主讲,李炜医生用生活中的真实案例、大量图片和数据为居民们深入浅出地讲解了肠胃疾病的发生原因、临床表现、如何预防、不良生活方式对肠胃健康的影响、饮食方面的注意事项等。李炜医生有超过22年的临床经验,他在现场为居民指出了生活中普遍存在的一些误区,提出了合理的养生和保健建议,并呼吁大家要合理饮食,从自我做起,培养健康的生活方式,照顾好自家的肠胃。丰富而生动的内容,富有感染力的讲解,深深打动了在场的观众,引起居民们的强烈共鸣。讲座结束后,不少居民就自己的肠胃问题进行咨询,李炜医生都一一耐心解答,获得了大家的一致好评。

一直以来,上海和睦家医院在推究医理、精进医术、以仁心关怀病患的同时,



积极履行社会责任,为民众普及相关的健康知识,主动参与到各类社会公益活动,奉献爱心,赢得了社会各界的广泛赞誉。今年4月,在长宁区庆祝“五一”国际劳动节表彰大会上,上海和睦家医院妇产科荣获长宁区工人先锋号。

上海和睦家医院于2004年12月1日正式营业,是一家获得JCI国际认证的综合性医院。医院具有自己特定的建院目的,拥有来自全球的高水平医务人员,同时可与全球40多家保险公司直接结算。十几年来,和睦家医疗坚持以高质量的管理与要求,通过旗下的医疗机构,以多样的、可靠的以及便捷的医疗服务满足客户需求,如医院设有24小时开放的急诊室,可为患者提供门诊和住院服务,医院还配备有手术室、放射科、药房和化验室等。

今年恰逢上海和睦家医院即将迎来15周年院庆的上海和睦家医院将全新升级,新院的搬迁已经进入最后的倒计时。医院新址位于平塘路699号,建筑面积约2万平方米,比原先面积扩大三倍。医院还将引进更先进的设备,为患者提供全方位的医疗服务。



【新书推荐】

《微生物:看不见的魔术师》

内容简介:

微生物,是世界上最小最小的生物,光是蚂蚁的触角上就有几百万个,可是,它们却能让高山崩塌、把海水染红,还能把石头变成土壤、让天空飘起雪花……

一串串令人惊叹的数字、一个个生动形象的比喻;一幅幅细腻美丽,却又气势恢宏的插画,展现微生物世界的无穷奥秘。

小小微生物,是一个说不完的大千世界,兼具知识性与艺术性的科学图画书,点燃孩子对科学的热情,让我们一起出发探索去!



《垃圾不见了》

内容简介:

从日常生活的角度,向孩子逐一展示垃圾处理、垃圾分类、垃圾的作用,在孩子小的时候学习垃圾相关知识,这是最有价值的知识教育,因为在中国,垃圾分类的理念还是相当落后的。

本书用幽默和生活化的语言,让孩子产生试一试在家庭里垃圾分类的愿望。



《聪明人极简图表工作法》

内容简介:

“GPS”图表工作法,这不光是一套工作方法,也是一种工作思维。作者认为抛弃不必要的、多余的目标和重点,简化步骤,可以更清晰地、更快速地完成你的工作,达到你想要的成果。

反复反复地练习,直到全部掌握技巧,并熟练应用到工作的各个方面,就可以解决工作中的各种烦恼,实现零加班,甚至是加薪升职。

设定GPS,反复操练“基本型”,就能得出成果。你的目标就明确了,可以朝着这个目标毫不犹豫地采取正确的行动,在最短的时间内得到你想要的结果。

