

喝粥能养胃？真相没那么简单！

天气变冷,寒风渐刺骨,在这样的天气里能喝上一碗热乎乎的粥,简直暖身又暖心。粥与中国人民的关系可以说源远流长,最早的文字记载可以追溯到周书。关于粥,有很多传说与发明,更有多种说法流传甚广。有说喝粥延年益寿,有说喝粥养胃,有说喝粥驱寒……喝粥真的有那么多好处吗?答案是肯定的,但喝粥还有一些注意事项,快一起来看!

喝粥有哪些好处?

喝粥能增加食欲、便于吸收,熬煮软熟的稀饭入口即化,下肚后非常容易消化,对于生病时食欲不振及胃出血等要求进流食、半流食以及胃肠道感染、腹泻的人而言尤为适宜。除了常见的大米粥、小米粥和玉米粥外,也有一些养生功效的粥,如祛湿热的红豆薏米粥,防治风寒感冒的紫苏粥、香菜粥,防治风热感冒的薄荷粥,治疗干咳无痰的雪梨百合粥,温胃的生姜羊肉粥,祛湿的荷叶粥等等。

不同粥功效不同

小米富含色氨酸,色氨酸

是血清素的一种初期形式,这种神经传递素负责控制睡眠模式、食欲和情绪等,是身体的必需氨基酸之一。玉米富含谷氨酸,谷氨酸在生物体内的蛋白质代谢过程中占重要地位,可以为大脑供能,促进脑部各环节的循环。南瓜含有类胡萝卜素,类胡萝卜素是体内维生素A的主要来源,有益改善视力。燕麦富含水溶性膳食纤维,可以降低血脂,控制血糖。但其实,选择混合品种的粥,更容易获得不同的营养素。人们常说的“八宝粥”就是一种。八宝粥一般是以粳米和糯米为主料再添加豆类、干果,形式多样。在“八宝粥”中,豆类富含赖氨酸,弥补了谷类中所

缺的赖氨酸,各种坚果富含人体必需的脂肪酸、多种维生素及微量元素,混合谷物、豆类、干果等的粥不仅美味可口,更加营养丰富。

喝粥真的有传说中那么好吗?

粥相对于其它的主食来说,是一种非常好消化的食物。粥不需要进行充分的咀嚼,就能直接下咽,对于一些牙口不好的人群,以及肠胃的生理功能比较差的人群,喝粥确实是一种好的选择。但究竟适不适合经常喝粥,还要因人而异。

1. 肠胃功能非常正常的人,不建议每天喝粥:粥因为

加工方式特殊,非常容易消化,同样的大米煮粥和米饭,粥的热量相对较低,每100克大米粥中含有46大卡的能量,而同样重量的米饭,却有116大卡的能量。粥能量低,消化快,就容易产生饥饿感,因此会增加全天摄入的总能量。因此,正常人群想喝粥,可以加一些根茎类、杂豆类、谷物类的粗粮到粥里,不仅可以增强肠胃蠕动感,还能够延长饱腹感,为机体摄取更多的营养物质。

2.不是所有的胃,粥都能养:患有胃病的人,往往相信“喝粥养胃”一说。事实上,对一些胃病患者来说,喝粥不是一个好的选择。如患有胃溃疡

以及反流性食管炎的人群,如果每天都喝粥或者是一次性大量喝粥,可能会在一定程度上加重病情,具体应当遵从医嘱。

3.糖尿病患者尽量少喝大米粥:粥好消化的特点,使得人们餐后血糖升高,对于糖尿病患者而言,不利于血糖的控制,糖尿病患者最好选择添加有粗粮的粥。

4.喝“烫粥”不可取:很多人喜欢趁热喝粥,觉得这样比较暖和,但事实上食用过烫的食物,容易损伤胃黏膜和食道黏膜,甚至是增加食道癌的发生概率。一般而言,控制在65℃以内比较健康。

/ 本报综合

APP扎堆开发,该做减法了

近日,多所高校被曝出学生工作“沉迷”于“APP化”,打热水、发学分、刷网课甚至连接无线网络,都要在专门的APP上操作。不止一名学生向记者反映,学校强制要求安装“运动世界校园”APP令跑步变了味,本意或是督促学生利用零碎时间锻炼身体,但实际体验并不佳,路线、步速被硬性规定,里程记录时常不准,使用情况挂钩奖学金,广告小弹窗不胜其扰……

原为方便师生、提高效率的信息化手段,在实际管理和运营中出现了过度倾向。实际上,APP滥用情况不单出现在校园,不知何时起成了各领域工作“标配”。再以政务APP使用情况为例,多地基层干部反映,手机上普遍装有七八个工作APP,每天要按规定完成APP上的“留痕”任务,但个别政务服务APP内容远离群众,甚至成为“僵尸应用”。

一边是使用随心所欲,一边是开发一哄而上。驾校、医疗、购物、健身……目前,每个领域都对应着五花八门的APP,让工作领域和服务领域更加细分。据了解,中国APP开发数量目前位居全球前列,

每个手机用户使用的APP数平均超过10个。此外,工信部发布的相关统计显示,截至今年8月底,我国市场上监测到的移动应用达426万款;仅8月,应用商店就新上架移动应用12.7万款。

量多未必质优。APP研发门槛低,很多APP的功能、页面设计等存在雷同,市场上出现一个受追捧的APP,行业往往跟风开发甚至互相抄袭。即便是同类APP,由于细节设计贴近性不同、提供服务便利度不一,热门有之,冷清有之,迭代长存者有之,昙花一现者有之。记者在应用商店搜索“租房”,显示出几十款软件,有的“粉丝”数达几十万,有的却只有几百、几千名用户。

互联网创业属性给人的印象就是快,短时间内创造出高价值,很多APP的创立初衷是好的,但在实际运维和应用过程中,一味求快求多却引发多种问题。

工信部关于电信服务质量的最新通告显示,三季度组织对48家手机应用商店的应用软件进行技术检测,发现违规软件53款,涉及违规收集使用用户个人信息、恶意“吸费”、强行捆绑推广其他应用软件等问题。

APP扎堆,还反映出当下人们的信息焦虑。一些人希望随时知晓与自己相关的信息变化以便及时应对,一些人则依赖大量碎片信息刺激神经带来新鲜感和愉悦感,从而造成了

对手机的过度依赖、对APP的盲目下载。

在遭遇大量同质化APP“绑架”之后,我们很想问一句:真的需要开发这么多APP吗?

的确,APP开发应用该做做减法了。实际上,随着市场的饱和、竞争的加剧、监管的从严,APP行业也已开始分化。有的固守互联网形态步履维艰,苦苦探索变现之路;还有的则开始走出互联网,回到线下探索服务途径。

APP的出现,本是追求更快捷、方便、高效的服务,其发展壮大的基础还是服务升级。唯有精心创新、深耕服务,才能成为名副其实的工作“标配”、方便好用的生活“常配”。

/ 本报综合



小叶酸 大用途

随着我国优生优育和日常保健的意识逐渐提高,叶酸成为人人熟知的“怀孕必备品”。那么这小小的叶酸还有什么作用?有没有必要补充叶酸?叶酸究竟应该服用多大剂量?下面就让小编为您一一解答。

1. 预防神经管缺陷

备孕和孕期妇女补充叶酸是预防神经管缺陷的重要措施,神经管缺陷可能导致无脑儿、新生儿脊柱裂和脑膨出等先天缺陷。原国家卫生部于2009年6月启动了“增补叶酸预防神经管缺陷”重大公共卫生项目”,为有生育计划的妇女免费提供叶酸增补剂。对于一般无高危因素的妇女,建议从可能怀孕或孕前3月开始每天服用0.4~0.8mg叶酸,至妊娠满3个月。对于有神经管缺陷生育史、夫妻一方患有神经管缺陷或既往有神经管缺陷生育史的妇女应从可能怀孕或孕前至少1月起每天补充4mg叶酸(国内目前无4mg剂型,可服用5mg),至妊娠满3个月。对于患有先天性脑积

水、先天性心脏病、唇腭裂、肢体缺陷、泌尿系统缺陷或有上述缺陷家族史或一、二级直系亲属中有神经管缺陷生育史,患有糖尿病、肥胖、癫痫、胃肠道吸收不良性疾病,正在服用增加胎儿神经管缺陷风险药物(如卡马西平、丙戊酸、甲氨蝶呤、柳氮磺吡啶、甲氧苄啶、氨基蝶呤、考来烯胺等)的妇女建议从怀孕或孕期至少3月开始,每日补充0.8~1.0mg叶酸,至妊娠满3个月。此外,居住在北方、新鲜蔬菜和水果摄入量少、亚甲基四氢叶酸还原酶(MTHFR)677位点TT基因型的妇女也可酌情补充或延长孕前补充时间。

2. 巨幼细胞性贫血

巨幼细胞性贫血是维生素B12或叶酸缺乏导致的大细

胞性贫血,多见于6个月~2岁的儿童,表现为虚胖、颜面轻度浮肿、毛发稀疏及烦躁不安、易怒等神经精神异常症状。偏食,单纯母乳喂养未添加其他辅食,慢性腹泻、小肠病变、早产儿、遗传性叶酸代谢疾病等都可能引起巨幼细胞性贫血。结合血常规、骨髓象、血维生素B12和叶酸浓度测定后,对于缺乏叶酸的患者给予叶酸补充。一般给予叶酸5mg,每天3次,直至症状好转、血常规恢复。需要特别注意的是,缺乏维生素B12的巨幼细胞性贫血不可单独应用叶酸治疗,应在补充维生素B12的基础上联合用药。

3. 高同型半胱氨酸血症

同型半胱氨酸(HCY)是蛋氨酸代谢产生的一种毒性

氨基酸,HCY代谢的3个途径中的2个需要依赖叶酸,因此叶酸缺乏或体内叶酸代谢需要的MTHFR活性降低都可能导致HCY水平升高。高同型半胱氨酸血症是心脑血管疾病、多种神经系统疾病的独立危险因素,尤其与脑卒中发生风险密切相关,还与糖尿病及糖尿病血管病变、肾脏功能有关。合并高同型半胱氨酸血症的高血压称为H型高血压,我国高血压患者中有75.0%~80.3%是H型高血压,高血压与高同型半胱氨酸血症对心脑血管病有协同作用,H型高血压患者脑卒中风险增加11.7倍。一般建议近期发生缺血性脑卒中或短暂性脑缺血发作(TIA)且血同型半胱氨酸轻度升高的患者可补充叶酸及维生素B6、维生素B12,对于H

型高血压的患者建议每天服用0.8mg叶酸,也可以选择含有叶酸成分的复方降压药物,并定期监测血清同型半胱氨酸水平。

4. 拮抗甲氨蝶呤的毒性

甲氨蝶呤是二氢叶酸还原酶抑制剂,通过拮抗叶酸活化利用发挥细胞毒作用,用于各类急性白血病、头颈部肿瘤、生殖系统肿瘤、风湿免疫性疾病等。甲氨蝶呤可能导致口腔炎、口腔溃疡、腹泻、肝功能异常、肾功能异常、骨髓抑制等多种不良反应。每周一次服用甲氨蝶呤后可在第2、3天服用叶酸5mg以拮抗甲氨蝶呤的毒性,对于注射用大剂量甲氨蝶呤或甲氨蝶呤中毒,可应用亚叶酸钙解救。

/ 本报综合