

本期聚焦

天冷火锅“热” 这样做好吃不上火



“降温来得太突然,吃火锅走起?”“那种围一桌抱锅取暖的日子,总能给人一种幸福的感觉。”……近日,市民小吴在朋友圈刷到了多条关于火锅的信息,不由地发出感慨:今年火锅季来啦!但令他苦恼的是,火锅好吃但也容易让他上火,典型表现为口腔溃疡、喉咙痛、皮肤干燥等。你是否也有和他一样的“两难”?记者采访了解到,在正常状态下,“火”就是我们常说的元气、阳气,推动着血液流动和经脉循行,保持人体恒定的温度。但若超过正常尺度,就会变成影响身体健康的因素,使得人体出现各种各样的症状。

吃火锅为何易“上火”

咱厝国家二级公共营养师黄胜红介绍,火锅汤料中含有大量的牛油、羊油、猪油等,加上食用时摄入大量属于高脂肪、高蛋白的各种肉类,很容易使人“上火”。此外,火锅底料中含有许多辛香调味品,尤其是川味火锅含得更多,如辣椒、花椒、胡椒、干姜、小茴香、丁香、桂皮、八角、草果、豆蔻等。这些入药调味品,大多性温而热,甚至大辛大热,进入人体后如同在火中添柴,往往会使体内点燃的油脂越烧越旺。

如何判断自己上的是什么“火”呢?对此,陈巧丽介绍,可以看大小便或发热状况来做初步判断。小便颜色黄、气味浓,同时舌质明体内有寒,是虚火。大便干结、舌质红的为实火。大便干结、舌质淡、舌苔白的为虚火。大便稀软或腹泻说明体内有寒,是虚火。如果身体出现发热的症状,全身燥热、口渴,这是内热大,是实火。发热时手脚冰冷、身体忽冷忽热不想喝水,是体内有寒,为虚火。

有效“降火”这样做

那么,有哪些实用的方法可以帮助我们“降火”呢?黄胜红介绍,首先,选择“降火”食材。火锅中可以加入一些富含水分和清凉属性的食材,比如冬瓜、白菜、豆腐和海带等。这些食材不仅能中和火锅的重口味,还能帮助清热解毒,让你的火锅更加健康。其次,喝一些花茶或凉饮。在享用火锅的同时,提前准备一些菊花茶、薄荷茶或玫瑰花茶,这些饮品具有清凉“降火”的效果,可以有效缓解食用火锅后可能出现的不适感。第三,合理控制火锅的辣度。如果你是一个爱吃辣的人,可以选择辣度适

中的锅底,避免过于刺激的调料,这样不仅能减少上火几率,还会让整个用餐过程更加舒适。第四,搭配适量水果。在享用火锅后,别忘了吃一些水果,比如梨、苹果、橙子等。它们不仅能提供必要的维生素,还能润喉降火,让身体更加平衡。最后,不要忘记适量运动。虽然寒冷的天气可能会让人懒于活动,但适度的运动可以促进新陈代谢,增强身体的自我调节功能,有助于抵御上火困扰。黄胜红介绍,这五招不仅适用于火锅季,也同样适用于吃油腻、辛辣的食物时。

食蟹有讲究 这些事项要注意



时下,大闸蟹纷纷上市,成为小伙伴餐桌上的美味佳肴。然而,小伙伴在享受这份美味的同时,也需要注意品尝方法。下面,我们来听听营养师怎么说。

蟹的营养价值高

眼下正是品尝蟹的好时机,蒸锅一起,飘香四溢,不禁让人食指大动。细心的小伙伴发现,无论是餐厅里还

是市场上,都有蟹的踪影。“无论是清蒸、红烧还是醉蟹,蟹的鲜美口感和丰富营养总是让人欲罢不能。”市民林晓玲说道,它的肉质细嫩、蟹黄丰满,每一口都充满了浓郁的气息,让人回味无穷。因此,她最近经常买蟹回家煮。大家都知道,蟹的营养价值高。很多人最喜欢吃的就是蟹黄、蟹膏。蟹黄和蟹膏都含有丰富的不饱和脂肪酸,尤其是对孕妇和胎儿有益的DHA。除了蟹黄、蟹膏,蟹肉也有很高的营养价值。蟹肉的蛋白质含量高达90%,脂肪含量则只有0.9%,是一种典型的高蛋白低脂肪的肉类。

注意不与这些搭配吃

那么,如何健康地吃蟹?泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属医院副主任医师陈宜阳说道,首先不要吃死蟹。螃蟹一定要新鲜,死螃蟹或者隔夜蟹的营养物质会丢失,也容易在储存的过程中滋生大量的细菌和毒素,导致食物中毒。其次要彻底煮熟,一般蟹要在100°的高温下持续蒸煮15~25分钟,这样才能有效杀死寄生虫和有害病原体。再

次,每次食用要适量。因为蟹的蛋白质含量特别高,如果一餐吃了大量的蟹,身体需要大量的蛋白酶去消化这些蛋白质。如果平时蛋白质吃得比较少,蛋白酶的工作能力有限,就会引起肠胃不适。另外,不要过量食用蟹黄和蟹膏,因为其脂肪总量比较高,最好不要多吃。如果有妊娠高血压或者孕晚期体重增加过多,最好少吃蟹黄和蟹膏,一次吃一只螃蟹就可以了。

陈宜阳说,小伙伴在品尝蟹的时候,要注意三不搭配。第一,不配冷饮。螃蟹本身性寒,如果再与冷饮同食,会加重胃寒的情况,导致腹泻。第二,不配柿子。蟹肥正是柿子熟的季节,蟹与柿子混吃,容易引起身体不适。因为螃蟹体内含有丰富的蛋白质,与柿子的鞣质相结合,容易沉淀,凝固成不易消化的物质。第三,不配茶。茶水里同样含有大量的鞣质,因此吃蟹时和吃蟹后一小时内最好不要饮茶水。在品尝螃蟹的过程中,要注意搭配饮食。小伙伴可以搭配一些富含纤维素的蔬菜、水果和粗粮,以促进消化。同时,要保持充足的水分摄入,有助于身体代谢和排毒。

冬季如何进补 听听医生怎么说

11月7日是中国传统二十四节气的第十九个节气——立冬,也是冬季的起始。入冬补冬是中国传统养生文化中的重要环节,通过合理的饮食和生活习惯调整,可以帮助人们增强体质,抵御严寒,保持健康。晋江市灵源街道社区卫生服务中心林天钉提醒市民:恰是闽南补冬时,进补的食材有猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉及红膏蚶、鳗等,但也不可盲目进补。中医认为,食补要对症,此时宜温补。

多吃温热性食物

众所周知,温热的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、虾肉等,富含蛋白质及脂肪,产热量多,可益肾壮阳、补气生血,御寒效果较好。同时,植物的根和种子也富含较多热量,如土豆、芋头、萝卜、山药等,可适当多吃。

养肾食物,也是补冬不错的选择。林天钉介绍,冬季阴寒最易损伤肾阳,应多食养肾食物,如海参、枸杞子、银耳、黑木耳、芝麻、黑豆等。这些食物还具有丰富的钙、铁、碘等微量元素,可间接影响人体产热,抵御

严寒。肾阴虚者可多食海参、枸杞子、银耳等食物;肾阳虚者宜多食羊肉、狗肉、韭菜等。

此外,冬季人们吃得比较温燥,容易内热上火,应吃一些清凉养阴食物以润燥降火,如枸杞、桑葚、糯米、菠菜、豆腐、冬瓜、黄瓜、梨子、鸭肉等。饮食上不要过多吃咸味重的食物,适当吃一些苦味食物,有助于调节体内平衡。入冬后可多吃坚果,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。这些食物富含不饱和脂肪酸和多种营养素,对身体有益。

好好睡觉是大补

“食补虽重要,补充睡眠也很重要。”林天钉表示,入冬后,早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。运动方面,立冬后运动不宜太激烈,以微微出汗为佳,不宜过度运动,避免大汗出而使阳气外泄,可选择太极拳、慢跑、跳绳等适量适中的运动,并注意选择通风条件好的室内运动。同时,要注意保暖,特别是头部、颈部、腰部和脚部等易受凉的部位。及时增添衣物,避免感冒

和风寒侵袭。

“冬季进补不能盲目求快,应遵循循序渐进的原则。刚开始进补时,可以先从温和的食物开始,逐渐增加滋补食物的摄入量。”谈及冬日进补的建议时,林天钉补充说,每个人的体质不同,进补的方法和食物也应因人而异。偏寒体质的人应多吃温补食物,如羊肉、牛肉等;偏热体质的人应多吃清补食物,如鸭肉、鱼肉等。冬季防范传染病仍然是非常重要的,尤其是在流感病毒多发的季节,出门时或是去人群密集的地方时,一定要佩戴口罩进行防护。可备一些脐橙、白萝卜、甘蔗等富含维生素和具有食疗作用的食物,以备不时之需。



萌娃化身蛋糕师



仔细观察其质地和颜色,确保面粉与蛋黄充分融合。

紧接着,小朋友在家长的帮助下,轻轻地、缓缓地打蛋器浸入蛋清中,然后开始旋转搅拌。每一次旋转,都带动着蛋清轻轻舞动,形成一圈圈细腻的涟漪。

起初,小朋友的动作还有些生疏,打蛋器在碗中偶尔会发出“当当”的碰撞声,但小朋友并没有气馁,反而更加专注地调整着自己的力度和速度。随着搅拌的进行,蛋清开始逐渐变得蓬松,颜色也从透明转为淡淡的白色,小朋友的脸上也露出了惊喜的笑容。

在接下来的步骤中,小朋友认真地按照工作人员的指导,将面糊倒入纸杯中。在享受烘焙乐趣的同时,现场还特别安排了牛奶科普知识环节。通过生动的讲解和互动问答,小朋友了解了牛奶的来源、营养价值及正确饮用牛奶的方法。工作人员用浅显易懂的语言,

解释了牛奶中的蛋白质、钙质对人体的重要性,鼓励小朋友每天喝一杯牛奶,健康成长。

终于,当烤箱发出“叮”的一声响后,蛋糕出炉了。小朋友迫不及待地拿起一个蛋糕,轻轻地咬了一口。那香甜可口的味道瞬间弥漫在小朋友的口中。不少小朋友兴奋地对家长说:“这是我亲手做的蛋糕,真好吃!”

活动结束后,每个小朋友拿着自己制作的蛋糕和牛奶伴手礼开开心心地回家。对此项活动,不少家长称赞不已。此次烘焙活动不仅让小朋友学会了制作蛋糕的技巧和方法,还让他们感受到了烘焙的乐趣和成就感。



家长感言

何锐泽的家长:第一次带娃参加这么有趣又有意义的亲子活动。看到小朋友认真地制作蛋糕,待蛋糕烤好后,又开心地邀请别人一起品尝,我感受到这不仅仅是一次简单的烘焙活动,更是一次成长的见证。

林子函的家长:这次活动不仅锻炼了小朋友的动手能力,还增进了小朋友间的亲子关系,非常不错。非常期待下次亲子驿站的活动。

厝边医讯

晋江市医院经济开发区院区:预防流感 守护健康

本报讯 在刚刚过去的“世界流感日”,为提高市民对流感疫苗接种的认识,增强健康管理意识,日前,晋江市医院经济开发区院区预防接种门诊联合泉州安踏鞋材有限公司成功举办以“预防流感,守护健康”为主题的流感疫苗接种活动。

活动现场,医务人员认真开展工作,耐心讲解接种疫苗注意事项。志愿者们热情引导,接种者有序排队、登记,让疫苗接种服务更加顺畅。留观期间,医务人员向企业员工科普流感的常规防控措施,提醒日常生活中做好自我防护。此次活动不仅为企业员工提供流感疫苗接种服务,提高企业员工对流感疫苗的认识和重视度,也有效预防了流感病毒的传播,营造了一个更加健康、幸福的生活环境。接下来,该院将持续开展专场活动,助力市民建立免疫屏障,构筑健康堡垒。

晋江市华侨医院开展义诊活动

本报讯 为进一步弘扬中医药文化,近日,晋江市华侨医院携手永和镇机关工会积极开展“健康进机关”义诊活动。

活动中,晋江市华侨医院中医康复理疗科负责人蔡清淇普及“冬春季节中医药养生”知识。中医养生小课堂结束后,医务人员通过望闻问切,现场提供把脉、针灸、理疗、推拿、拔罐等服务。据永和镇机关工会相关负责人表示,此次义诊活动内容丰富,既让大家收获了秋冬养生知识,解开知识盲区,也得到了专业医师的诊断与治疗,希望可以经常开展类似的义诊活动。下一步,该院将继续坚守公益担当,深入开展多元化的健康科普活动,营造全民信中医、爱中医、用中医的良好氛围。

晋江市潘径实验幼儿园举办叠被子比赛



本报讯 为了培养幼儿的生活自理和动手能力,近日,晋江市潘径实验幼儿园中班段举行了叠被子比赛。比赛开始后,小选手们快速地将被子对折、抖平,再对折,动作流畅,争分夺秒,一眨眼的工夫,小小的被子就被叠得整整齐齐。

此次比赛让小朋友在生活中学习,在锻炼中成长。好习惯受益一生,小朋友的生活自理能力的培养是一个循序渐进的过程。通过本次比赛,小朋友收获自信和成长。

东石镇塔头刘中心幼儿园开展穿鞋子比赛



本报讯 为了增强小班幼儿的生活自理能力,养成良好的生活习惯,日前,东石镇塔头刘中心幼儿园小班段以“童心‘鞋’力 我能行”为主题开展了穿鞋子比赛活动。

随着老师一声令下,比赛正式开始。小朋友迅速拿起自己的鞋子,按照老师的指导,认真地穿了起来。有的小朋友动作娴熟,很快就完成了任务;有的则显得有些笨拙,但在老师和同伴的鼓励下,也坚持不懈地完成了比赛。

本次比赛不仅增强了幼儿的生活自理能力,还培养了他们的独立性和自信心,提高他们的基本生活能力,让其在成功中享受幼儿园生活的快乐。