

全球健康食品新榜單出爐

如果你總在擔心吃下去的食物是不是夠健康,世界衛生組織每年更新一次的健康食品榜無疑是最正版的參照。每年最新榜單,首次為食品們劃分了派係,誰是今年最耀眼的明星?誰是最意想不到的黑馬?誰又出乎意料黯然下榜?

肉食榜:鵝肉、鴨肉、雞肉

6年前,世界衛生組織的肉食健康榜上有雞肉、牛肉、袋鼠肉等6種肉類。到了今年,上榜的肉食竟只有鵝肉、鴨肉和雞肉3種。

鵝肉和鴨肉的化學結構很接近橄欖油,對心臟健康有益。雞肉則是公認的'蛋白質最佳來源'之一,其不飽和脂肪酸含量適中。

水果榜:木瓜、橘子、橙子、草莓、獼猴桃、芒果、蘋果、杏、柿子、西瓜

木瓜第一次取代蘋果,當選為健康水果的第一名,這得益於木瓜酵素的發現。木瓜酵素可幫助人體分解肉類蛋白質。消化科專家建議飯後吃少量木瓜,以幫助腸道消化。難以吸收的肉類,對預防胃潰瘍、腸胃炎、消化不良等也功效顯著,此外,由於木瓜酵素能幫助分解並去除肌膚表面角質層的細胞,因此也被越來越多地應用在護膚品中。

橘子和同胞姐妹橙子分別登上排行榜的

第二和第三位。西方營養學家認為橘子和橙子中維生素的含量甚至遠遠多於木瓜。

肉甜汁美又抗癌的草莓排在第四位。最新研究發現,草莓還有鞏固齒齦、清新口氣、滋潤咽喉的功效。

蘋果一下子從去年的榜首掉到了第七位。營養學家解釋說,這是由於蘋果種類繁多,培育方法改變,導致蘋果內糖分飆升的同時,維生素含量卻降低。此外,獼猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜等5種香甜多汁的水果也躋身健康水果榜。

蔬菜榜:紅薯、玉米、蘆筍、花椰菜、茄子、甜菜、薺菜、芥藍菜、土豆、金針菇、雪裏蕪、大白菜



紅薯前兩年一直遊走在排行榜邊緣,今年終於排在了第一。專家解釋說,這是由於紅薯中的化學物質含量降低,纖維含量在近年內大大提高。特別是紅薯中含有豐富的賴氨酸,可以迅速增加飽腹感,而美國斯坦福大學營養研究院也指出,紅薯中含有一種類似雌性激素的物質,有助於保護皮膚,延緩衰老。

除了紅薯,世界衛生組織還將玉米、蘆筍、花椰菜、茄子、甜菜、薺菜、芥藍菜、土豆、金針菇、雪裏蕪、大白菜等11種蔬菜排進了健康榜,而入榜的健康蔬菜大半產於東亞。

世界衛生組織專家指出,往年一直遙遙領先的土豆之所以今年排名靠後,是因為土豆發生了'早衰'現象。

農學家認為這是由於過量使用殺蟲劑所致,並正在合力研究對策。

零食榜:健腦乾果、豬肝

世界衛生組織的'健康零食排行榜'是眾多的健腦乾果,比如:核桃、花生、開心果、腰果、松子、杏仁、大豆等。

最令人驚訝的,莫過於在零食榜的最後一位赫然寫著——豬肝。忌吃內臟的美國人歷來把食用動物的肝、腎等習慣視做東方人的飲食惡習之一,但新的飲食研究讓他們不得不重視豬肝中豐富的營養成分。豬肝中除含有大量的蛋白質,還含有豐富的礦物質鈣、磷、鐵和維生素A、B1、B2等。中醫則認為,豬肝有顯著的明目功效。但是,世界衛生組織的專家們最終還沒有給豬肝找到一個適合的歸屬,想來想去,只好跟那些零食們混在一起。

食用油榜:橄欖油、玉米油、米糠油

食用油排行榜和去年幾乎一樣。橄欖油、玉米油和米糠油都含有大量不飽和脂肪酸,能幫助清除人體血管壁上的膽固醇,有助於預防高血脂、動脈硬化及冠心病。

孕婦怎樣預防和緩解小腿抽筋



常發生於晚上睡眠時,針對可能引起腿抽筋的原因,可採用以下方式預防和緩解:

1、孕婦應注意不要長時間站立或久坐,應每隔1小時左右活動一會兒,每天到戶外散步半小時左右。

2、每晚臨睡前用溫水洗腳,在洗腳時對小腿肚進行3-5鐘按摩。

3、平時注意養成正確的走路習慣,後腳跟着地。

4、注意飲食調理。孕婦應增加鈣和維生素B1的攝入。鈣的攝入量每天不得少於1.5克,應多吃牛奶、大豆製品、硬果類、芝麻、蝦、雞蛋、海產品等。

文:李祥農

乳腺癌病人應該這樣調節心理

現在乳腺癌的治療方法有很多種,而問題的關鍵就是你的意願和疾病本身的發展程度。但不管哪種治療方法,良好的心情都是保持健康的重要基礎之一。乳腺癌患者該怎樣去緩解自己糟糕的情緒呢?專家的建議是:與別人交談甚至服藥藥物。

由於對疾病的恐懼、對未來的彷徨、疾病本身的痛苦、家庭經濟的壓力和身體敏感部位的改變,乳腺癌患者往往會出現各種各樣的情緒改變甚至心理問題。一個人默默地承受一切是這個

治療過程中最糟糕的狀況。請跟您身邊的朋友積極進行交流,把自己的煩惱、失望、顧慮和想法都告訴您的朋友。特別是身邊的病友或者患過乳腺癌的人,由於感同身受更容易引起共鳴。有時候,當周圍的人無法完全理解自己的時候,可以跟主治醫生交流一下。要記住,所有的人都會真誠地對待自己。互聯網和電話都是很好的通訊方式。現在互聯網上有各種各樣的相關網頁和聊天室,患者可以找到適合自己的角落,並且網絡是24小時開放的,連接着世界的各個角落。

據報道,在前不久有關部門開展的'不合格一次性筷子專項整治行動'過程中,共抽檢一次性筷子樣品1122件,查處違法違規經營行為8起,銷毀不合格

警惕!一次性筷子并不衛生

據瞭解,正規廠家生產一次性筷子所用原料都是質地比較好的木材,不用經過特殊加工。而一些小作坊為降低成本,一般使用劣質木材,為給這些筷子'美白',常使用硫磺燻蒸進行漂白。若經常

使用這類筷子,人體會因攝入過多二氧化硫而產生不適,甚至引發疾病。

即使一次性筷子在生產過程中能達到要求,其在包裝、運輸以及儲存過程中,仍面臨着二次污染的可能,因此其安全性能並不如消毒的普通筷子高。前不久,中國商務部等7部門聯合下發了《關於在餐飲與飯店開展減少使用一次性筷子工作的通知》,要求各地加強一次性筷子生產、流通和回收環節的監管。有關專家

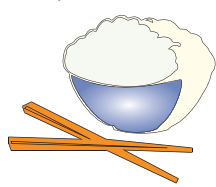
另外,教堂的神父、一些慈善的團體和專業組織也會給予自己最發自內心的支持。

有時候,僅僅進行交流還不能解決問題。因為各種失落的情緒和糟糕的心情總會在不经意间突然到來,並引起食慾下降、乏力和失眠等症狀,嚴重地影響了生活的質量和疾病的恢復。這時候,可以考慮在專業醫生的指導下進行藥物控制。一些抗焦慮藥和抗抑鬱藥都能有效的改善自己的情緒。

每個人的情況或許都會差異,選擇適合自己的方式,讓自己過得更開心。將心情調理好,心理健康了,治病也會事半功倍

表示,不管從衛生的角度還是從節約資源的角度,都建議消費者儘量使用消過毒的普通筷子。大家切記,生活中很多的無形殺手。

另外,有些牙籤也是不可靠的,選用牙籤時,不要購買明顯的劣質品。飯後,也不要把牙籤總是含在口中,以免不衛生的牙籤刺破皮,造成感染。



癌症的病人,只要脾、肝、大腸、腎,四個功能恢復,就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。癌症不是單一的,要考慮整體。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了,所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤,就是只看到這個腫瘤,然後就想,我怎麼把它殺掉,所以用手術把它割掉,用化療去毒它,用放射線去照它、燒它,反正用各種方法把它殺掉就好,然後藥越用越重,真的把它殺掉,癌細胞死了,人也傷了。

脾一定要先恢復,每天三餐五穀雜糧一定要佔總飲食的50%,一定要養成這個習慣。雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁,這些都是雜糧類,蓮子也很好,有了這個概念之後,脾好肝就好,脾在造血,一天有兩個重要的時間,就是子時和午時,所以你該休息的時候一定要休息。

現在的人大部分都是肝不好,為什麼不好?

晚睡,吃油炸的東西,壞脾氣,這三個正是肝的三大剋星。油包肝,你吃油的東西,油

恢復四大功能,永遠離開癌癥(上)

伊利沙伯醫院臨牀腫瘤科 唐志聰醫生 編寫

把整個肝包住,肝的功能完全喪失了,所以我們不要吃得太多。當我們身體感覺不適的時候,疾病在糾正人的過失,用身體的痛苦管教你,有痛苦的時候,代表我們要改變。

每天早上,你上廁所感覺很困難,這個表示什麼?你身體纖維素攝取量完全不足,為什麼美國得大腸癌比例那麼高,中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多。中國的內地平常研究發現,根本沒有腸癌,因為每天上廁所都很順。

如果你上廁所所有困難,這表示什麼?萬病之源,都是從你的大腸不能正常排泄開始。

你如果大腸很好的時候,你早上應該不是自己



醒過來,而是被大腸的蠕動叫醒,大腸蠕動在叫你了,為什麼?因為5到7點就是大腸最活躍的時間,所以為什麼我們告訴癌症病人一定要9點睡,因為你的大腸早上6點到7點的時候自然就會蠕動,叫你起床,蹲馬桶了。你一天要上幾次廁所才夠?

請記住:如果四、五天才上一次廁所,叫重度便秘;兩三天上一次廁所,這個叫中度便秘;一天上一次廁所,叫輕度便秘。怎樣才是最健康,最正常?就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所,這

個叫健康,而且每次坐下去,兩三分鐘就解決。食物進入體內12小時,沒有排出去,就會形成毒素。因為毒素沒有排出去,我們的大腸壁就會吸收這個毒素,吸收以後,透過靜脈又送回肝臟去,糟糕了!造成肝虧損,這個問題就很嚴重了。肝不好跟大腸有直接關係,只要大腸一通順,肝好了,免疫系統也跟著恢復,而且送到心臟的血都是乾淨的,所以什麼病都不容易罹患。

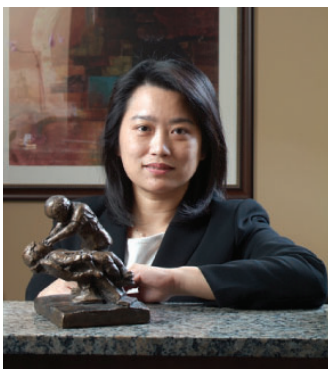
當一個人感覺到每天很容易疲倦、很容易累,表示你的肝功能已經出現問題了,血已經沒有辦法回流到肝!你身體健康靠的是什麼?

睡眠的時間,脾去收集血液,送到肝臟去解毒,解毒以後,乾淨的血液送到心臟去,心臟再送到全身,就能獲得營養,就能獲得健康。

很不幸的是,現代很多人脾已經先出現問題,脾本身就不收集血液。只有一個辦法最養脾,五穀最養脾,可是現代身體為什麼都這麼差,身體這麼多病?因為都不吃五穀雜糧,吃漢堡、炸雞、牛排、薯條,又吃白米,所以你要吃上帝原始所創造的食物,一定要吃五穀雜糧,原始的雜糧,比如糙米。(待續)

微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您提供最佳服務