



“一天一把豆,健康又长寿”,智慧的人民把大豆制作成了豆腐、豆花、豆干、腐竹、豆腐乳等深受大家喜爱的各类美食。那豆制品是否适合肿瘤病人呢?

肿瘤病人适合吃豆制品吗?

黄雪梅

豆制品的营养成分如何?

豆制品的营养成分如何?豆腐、豆花都是高蛋白质的食物,150g豆腐(南)含有10g蛋白质,同50g肉差不多。有人说:豆制品容易胀气、不好消化。其实豆腐、豆花在制作过程中已经去除了绝大部分的胀气因子,破坏了影响消化吸收的成分,让大豆蛋白的消化率从65%提高到了90%以上。大豆富含多不饱和脂肪酸和卵磷脂,有利于心血管的健康。大豆本来不算含钙丰富的食物,但在制作豆腐时加入了含钙凝固剂(俗称点豆腐),使得100g豆腐中钙的含量达到160mg左右,让豆腐成为补钙的绝佳素食。

豆干

豆干是豆腐的再加工制品,它的营养成分与豆腐相似,但其含水量低,蛋白质和钙含量也就更高,100g豆干含有约15g的蛋白质和300mg的钙。

豆皮(油皮)、腐竹

豆皮和腐竹的制作过程相似,都是将豆浆煮沸后保温一段时间,然后将豆浆表面形成的薄膜取出晒干后制成。这一层薄膜富含大豆蛋白和多不饱和脂肪,因此豆皮和腐竹都油光透亮。豆皮、腐竹含水量低,其蛋白质含量在45%左右。但是它们钙的含量不高,100g腐竹中钙的含量约80mg。

毛豆腐、豆腐乳、豆豉、豆瓣酱

毛豆腐、豆腐乳、豆瓣酱、豆豉都属于发酵类的豆制品,大豆经过发酵后,部分的蛋白质被分解,变得更加容易吸收,可溶、可吸收的矿物质含量增加,一些营养素,如维生素B₂也变得更高。但要引起注意的是,这类发酵食品中盐的含量也是非常高的,只能当做下饭的小菜。

乳腺癌病人吃豆制品会不会复发?

大豆中含有一种名为大豆异黄酮的植物雌激素,不同于动物雌激素的是,它对女性体内雌激素水平能起到双向调节作用,是天然的癌症化学预防剂。研究表明,经常食用大豆制品,可降低女性乳腺癌的发病风险和乳腺患者的复发风

险,还能改善女性更年期症状,预防心血管疾病等。因此即使是乳腺腺癌患者也可以吃豆制品。

吃多少合适?

既然大豆的营养这么好,每天吃多少比较合适呢?《中国居民膳食指南》推荐,每天摄入25~35g大豆或相当量的豆制品。相当于豆腐/豆花150~200g,豆干50~75g,豆皮/腐竹20~30g。营养师建议,豆制品蛋白质含量高,脂肪低,容易消化吸收,适合肿瘤病人每天食用。尤其是在化疗期间或是手术恢复期,肉类摄入不足的时候,可以多吃豆制品来保证充足的蛋白质。

(作者单位:四川省肿瘤医院临床营养中心)



春节将至,归心似箭。相信很多人都买好了回家的火车票,你的行李箱里准备装啥?香烟、白酒、打火机、化妆品、自热食品、无人机、仓鼠……这些物品能不能进站上车?我们一起来看看。

注意! 这些行李可能上不了火车

禁携带。

◎**鸡鸭、海鲜、腊肉、火腿。**宰杀后的鸡鸭、包装好的海鲜和生鲜肉类,以及腊肉、腊肠、火腿等熟食制品,在不超重的情况下可以携带,但请妥善保管,以免污染车厢环境。由于旅客较多,车厢内温度较高,为避免在运行过程中发生腐败变质,建议您短途携带,密封包装。

◎**香烟、打火机、电子烟、火柴。**每名旅客最多可携带50条香烟进站乘车,超过数量的须出示相关部门出具的携带证明。每名旅客只能随身携带2个普通打火机,2小盒安全火柴。另外,打机油是禁止携带的。

◎**榴莲、臭豆腐、鲱鱼罐头。**请勿携带具有强烈刺激性气味或带有恶臭等异味的物品进站乘车,例如榴莲、臭豆腐、鲱鱼罐头等。由于动车组车厢是密闭空间,为了不给您和其他旅客带来困扰,也建议您不要食用气味较大的食品。

◎**菜刀、餐刀、铁锤。**严禁携带匕首、三棱刀(包括机械加工用的三棱刮刀)、带有自锁装置的弹簧刀以及其他类似的单刀、双刃刀等管制刀具;管制刀具以外的,可能危及旅客人身安全的菜刀、餐刀、屠宰刀、斧子等利器、钝器;警棍、催泪器、催泪枪、电击器、电击枪、射钉枪、防卫器、弓、弩等其他器具。大家经常问到的电板手、螺丝刀、电钻、榔头、铁锤、冰镐、理发剪等也不能携带。如有需要,请提前咨询当地车站,您可以办理“站到门”托运服务,符合标准的物品当场寄走,方便快捷。

◎**宠物狗、导盲犬、猫、仓鼠。**除了视力障碍旅客携带的导盲犬,任何活体动物,不论体型大小,都不能带进车厢。经常有小伙伴询问是否可以携带宠物狗、宠物猫、小乌龟、仓鼠、刺猬、泥鳅、金鱼、蝾螈等进站乘车,再次统一回复:不可以。为了爱宠的安全,更不能藏匿携带,安检员们可是十分严格仔细的。部分符合要求的宠物,可以办理托运手续。

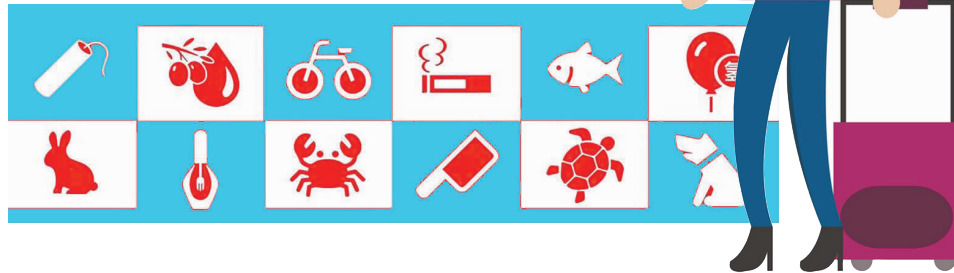
◎**自行车、滑雪板、平衡车。**打包好的折叠自行车、公路自行车、滑雪板、平衡车可以携带上车,要求硬质包装完整,不会对列车和旅客造成伤害。包装的长宽高总和不超过130厘米,重量不超过20千克,千万不要在车站和列车上使用。有网友问能不能带个平板电视、小洗衣机、热水器回家送爸妈,这就得看您要买多大的了,重量和尺寸不要超标。

◎**香油、菜籽油、豆油。**经判明确属食用油的产品可以携带,但应密封包装、妥善保管,以免污染列车环境和卧具。

◎**化妆品、染发剂、杀虫剂。**使用香水和防晒喷雾等产品时要注

意,不能在装有烟感探头报警系统的狭小密闭空间大量使用,比如洗手台、厕所等。为了共同维护列车运行安全,减少不必要的麻烦,建议您不要使用。喷雾以及发胶、空气清新剂等自喷压力容器属于限量携带物品,只可以携带不超过120毫升的产品。产品包装上对容量的标注是对容量的唯一标准。超过20毫升的指甲油也不允许携带上车。洗面奶、洗发水、沐浴露、粉底液、隔离霜、口红、睫毛膏等日化用品都是可以携带的,注意不要超重。其他液体、粉状物及化工产品无法判明的情况下,旅客不能携带进站乘车。

看到这里,如果还不能确定物品是否能携带,建议您提前咨询当地车站。到车站后如果发现行李中有违禁品也不要着急,可请送站亲友带回,或在留存当日请朋友帮忙取回。部分高铁站推出了便民托运服务,您可以将符合邮寄标准的物品当场寄走。(星华)



增强盆底肌的4种锻炼方式

冯芹

不以为然,认为生了孩子或者是上了年纪多多少少都有这种情况,每天用护垫或者是纸尿裤应付一下就行了。其实完全没有必要,因为,这种情况是可以锻炼来改善的。

产后漏尿需要引起足够的重视,不要想当然的以为会随着时间的推移而自愈。随着年龄的增长,盆底肌肉的松弛,漏尿、尿失禁的情况只会越来越严重,甚至会一直延续到中老年时期,而女性绝经之后,尿失禁的症状往往还会加重。国际盆底疼痛学会主席 Amy Stein 曾说过,“一个强大的盆底将有助于减少你的失禁的风险,改善你的性健康,并提高你

的核心肌群的力量和稳定性。”

在生活中我们可以通过一些简单的动作去增强盆底肌。之前我们曾经介绍过如何正确的找到盆底肌,以及教大家怎么增强盆底肌的凯格尔运动。(凯格尔运动是增强盆底肌最简单、最有效的训练方法)今天,我们再介绍4种增强盆底肌的锻炼方法。

桥式。膝盖弯曲,双脚平放在地板上,两腿分开。收缩盆底肌,并抬起你的臀部,保持10秒,保持正常呼吸。降低你的臀部,放松盆底肌,反复做10次。

蹲墙式。背靠墙站立,双脚分开。收缩盆底肌,慢慢使身体下移成半蹲,仿佛坐在椅子上,保持10秒,起

身,放松盆底肌。休息10秒。此为一组,共做10组。

跳跃式。自然站立,跳跃时,双腿分开,把双臂举过头顶,拉伸骨盆及盆底肌肉。跳跃,身体归位,放松盆底肌,重复30~60秒。

蜷缩式。躺卧,将手臂伸直,朝天天花板。收缩盆底肌,将右臂向前伸过头部,右腿伸直;放松盆底肌,手臂和腿部回到起始位置。同样方法练习左臂和左腿。每侧各做10次。

盆底肌的锻炼是一个漫长的过程,要把它当成生活的一部分,每天坚持下去才会有很好的效果。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



◎**白酒、红酒、啤酒、米酒。**散装类酒水(如散装白酒、自制米酒)不能通过安检进站上车。正规厂家生产的商品类瓶装、听装酒等(未开封的原包装)可以携带。

◎**充电宝、电动轮椅、无人机。**电动车电池、汽车电瓶蓄电池这类产品禁止携带。干电池、锂电池和正规厂家生产的充电宝可以携带上车。供残疾人使用的电动轮椅可以携带。一般情况下小型无人机是可以携带的。

◎**自热食品、鞭炮、氢气球。**2019年春运期间,部分列车上就发生过因不当操作自热火锅、米饭等自热食品引发的安全事件。由于加热包在数秒内就可达到100摄氏度高温,产生的蒸汽容易烫到您和周围旅客,甚至触发烟雾报警器,建议您乘车时不要携带或食用,以免造成不必要的麻烦。有人觉得带点鞭炮过年回家多热闹,但要注意了,礼花弹、烟花、鞭炮、摔炮、拉炮、砸炮等各类烟花爆竹,不管多小、不论多少都不能带。氢气球属于易燃易爆品,严



据相关调查显示,绝经期的女性中30%的人群有尿失禁的情况存在。女性尿失禁的发生,往往和分娩有关,由于胎儿在下降的过程中,过度压迫盆底的肌肉,造成神经、肌肉的损伤,因此发生产后尿失禁的情况。或许有些人



改变剂量和注射方式 卡介苗预防结核病感染能力增强

英国《自然》杂志近日发表的一项研究,免疫学家指出,改变卡介苗的剂量和注射方式,可以增强结核病猕猴模型预防结核病感染的能力。数据显示,将皮内注射改为静脉注射对于人类青少年或成年可能尤为有益,不过这还需要进行临床试验。

卡介苗是唯一获批的结核病疫苗。其由减毒牛型结核杆菌悬浮液制成的活菌苗,具有增强巨噬细胞活性、加强巨噬细胞杀灭肿瘤细胞的能力,并有活化T淋巴细胞、增强机体细胞免疫的功能。卡介苗采用皮内注射,但是它对于预防青少年和成年的肺部感染不太有效。皮内注射不会诱导肺内高频率特异性T细胞——它们可能是调控对感染和疾病产生高水平预防效果所必需的。

美国国立卫生研究院科学家

罗伯特·塞德尔等人假设,静脉注射更高剂量的卡介苗或许能提高肺内保护性T细胞的水平。研究团队在高度易染结核病的猕猴身上进行了检验。10只猕猴接受了静脉卡介苗注射,注射剂量是人类标准剂量的100倍,其中9只受到疫苗的高度保护,而且有6只在暴露于结核杆菌后,没有表现出可检测到的感染迹象;相比之下,在10只接受更高剂量的皮内注射或气雾免疫的猕猴中,只有两只没有感染迹象。

研究团队认为,他们的发现支持在临床上给青少年或成年静脉注射卡介苗,这对减少结核病传播的影响可能最强。不仅如此,他们认为静脉注射或许还能增强其他用于诱导组织位点T细胞疫苗的保护效果。

(据《科技日报》)

达川区反邪教协会召开年度工作总结会



本报讯 近日,达州市达川区反邪教协会召开了2019年工作总结和2020年工作安排座谈会。区委政法委分管领导和政治安全与反邪教协调室和四个“关爱之家”工作站等单位的36名相关人员参加会议。

会上,区反邪教协会理事长对2019年工作作了全面总结。他表示,2019年区反邪教工作虽取得了一定的成绩,但距新时代反邪教工作的要求还有较大差距,要戒骄戒躁,补齐短板,打牢基础,用扎实的工作确

保群众不受到邪教的蒙骗,让广大群众安居乐业,让达川社会和谐稳定。协会秘书长对2020年工作作了具体安排。

区委政法委分管领导对区反邪教协会2019年的工作给予了充分肯定,对2020年工作安排表示赞同。他强调,“关爱之家”工作人员和协会会员要齐心协力创新工作思路,坚定“四个自信”,不忘初心,牢记使命,越是艰险越要干,把业务短板补得更扎实一些,把反邪教的政治基础打得更牢靠一些,把组织动员群众参与反邪教斗争的范围再扩大一些,坚决打赢防邪攻坚战和反邪教斗争持久战。

会议对2019年反邪教工作的先进集体和先进个人进行了通报表扬,并为其颁发了奖牌、荣誉证书和奖金。

(省反邪教协会供稿)