

## 健康管理

## 吃饭快 易肥胖

新华社东京电(记者 蓝建中)吃饭时狼吞虎咽者变胖的风险是细嚼慢咽者的4倍以上。日本冈山大学研究人员通过跟踪调查证实,吃得快易导致肥胖,而且效果比吃油腻食物或吃得过饱都明显。

冈山大学研究生院教授森田学的研究小组从2010年开始,以约2000名新生为对象进行了调查。这些新生不包括身体质量指数(BMI)超过25的学生。BMI的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。BMI是目前国际上衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个常用标准,一般认为,这个指数超过25为超重,30以上则属肥胖。但本项

研究以BMI大于等于25为肥胖。

研究开始时,研究人员以问卷形式调查了这些学生的身高、体重、吃饭速度是否快、是否喜欢方便食品和快餐等,3年后对他们进行健康诊断。在接受健康诊断的1314人中,有38人达到了肥胖的水平。

研究人员通过问卷统计发现,吃饭快的学生变肥胖的风险是其他学生的4.4倍。而爱吃油腻食物和吃得过饱虽然也被确认与肥胖有关,不过此次研究并没有得出明确的风险数值,这说明吃得快比吃油腻食物和吃得过饱更容易引发肥胖。

还有72名学生的BMI在23至

25之间,处于肥胖前期阶段。研究人员发现,吃饭过快的学生,进入肥胖前期阶段的风险是其他学生的3.5倍。

此外,对比676名男生和638名女生的肥胖风险后,研究人员发现,男性若吃饭过快,变肥胖的风险是女性的2.8倍。

研究人员指出,在验证细嚼慢咽与防止肥胖的关系时,对同一批对象进行跟踪调查非常少见。虽然以前人们常说细嚼慢咽对身体好,近年来的研究也显示吃得快与肥胖有很强的关联性,不过几乎都是在某个时间点进行的横向观察,而此次则是在一定期间内进行的跟踪调查,所以更加明确了吃得快与肥胖的关系。

研究人员强调说,随着年龄增加,人本身就容易变胖,如果在年轻时就改变吃得快的习惯,有助于预防将来患代谢综合征等生活习惯病。

## 健康之窗

## 秋季养生饮食常识

秋季天气凉爽,人的食欲会较夏天大增,日常饮食提倡的是饮食适量,过多的饮食会给身体带来很多意想不到的危害,甚至某些蔬菜吃得过多都会有危害。例如芹菜类粗纤维含量较高的难消化食物,吃得过多不仅难消化,更会伤及胃肠,容易造成胃出血等病症。

另外,某些蔬菜含有较多的草酸,草酸会与食物中的钙结合,不仅造成钙的流失,草酸与钙的结合物草酸钙会在人体沉积,造成结石病。近年来,发现不少吃素的女性患结石病的比例越来越高,这也是原因之一。

有些人喜欢吃瓜果,尽管秋季凉爽,但也习惯在饭后吃点瓜果,以为有助于消化,这一观点是大错特错。立秋后,瓜果类食物都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。俗话说“秋瓜坏肚”,吃太多,也容易造成腹泻等病症。

秋季虽然干燥,但在南方一些地方还是会明显觉得很潮湿,早晨喝一碗粥,会起到健脾补气的功效,再次推荐粳米粥、玉竹粥等。

秋季人体的抵抗力会明显下降,要注意饮食上少吃一些辛辣辣味的刺激食物,这类食物会刺激胃肠,引发一些溃疡及炎症,其次这类食物会伤及肺部,特别提醒要注意。

秋季干燥,应该多注重吃一些润肠的食物,例如蜂蜜、杏仁等食品,不仅能补脾胃又能养肺润肠,可预防秋燥引起的皮肤干燥、便秘等症。

饮食上还要特别注意一个习惯,做到细嚼慢咽,不仅有利于人体充分消化食物,将必须的营养物质完全吸收,又能通过咀嚼保持肠道的水分,达到防燥功效。

## 自测血糖为何与医院检查结果不同

许多糖友反应,医院复查抽血测的血糖值比在家里使用快速血糖仪测的值要略高一些,对此相当不解,是自测的方法有问题,还是血糖仪不准确?

事实上,无论家用的快速血糖仪还是医院的大型生化检测仪,都是正规的医疗器械,其测量值都是准确的,只不过样本类型有所区别。一般来说,快速血糖仪测定的血糖浓度是全血血糖(指尖毛细血管的动脉全血血糖);而医院测定的多数指静脉血浆血糖,也就是过滤掉红细胞、白细胞等血细胞后,血浆里的血糖浓度。由于去除血细胞后,血浆的体积有所浓缩,因此,血浆血糖应该高于全血血糖。两者的差异程度,取决于血细胞在血液中的比例,血细胞比例越高,差异越大。

总体来说,空腹时静脉血浆血糖比快速血糖仪测定的血糖值高约12%,用自测的血糖结果乘以112%,就相当于医院的标准测量值了。需要注意的是,部分新型血糖仪已经考虑到这些因素,对结果进行了校正。因此,糖友自我监测时要根据血糖仪类型、进餐时间等,灵活考虑,在医生的指导下,找到最适合自己的方法。

职工健康管理中心

## 住房手续挂失

吴宝栋,不慎将其父吴绍铨(已故)的胜利街337号太钢胜西小区(老干区)15栋2单元12号的房产证遗失,特此声明。

梁志强,不慎将尖草坪街9号太钢新钢苑6栋2单元1203号的房产证遗失,特此声明。

王翠花,不慎将太钢自建一宿舍6栋5单元72号的住房证、购房发票遗失,特此声明。

## 计算机合格证挂失

热连轧厂职工杨华,不慎将档案号为:146062000014395且模块名称为:Windows XP操作系统、Word 2003中文文字处理和PPT 2003中文演示文稿的计算机考试合格证遗失,特此声明。

## 车辆通行证挂失

不锈钢冷轧厂王文斌,车牌号为:晋A401H6

型材厂赵子龙,车牌号为:晋A98G60

型材厂史俊杰,车牌号为:晋AF9236

加工厂宋阳生,车牌号为:晋A9S016

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

## 挂失

劳务市场崔红艳,卡号:11101511

劳务市场顾仲彦,卡号:11101443

劳务市场王建新,卡号:11101765

劳务市场丁力,卡号:11100571

劳务市场张尚彪,卡号:11101827

劳务市场郝大龙,卡号:11101855

劳务市场曾晓超,卡号:11101777

劳务市场郝永刚,卡号:11103694

劳务市场王强,卡号:11101852

劳务市场左燕波,卡号:11101655

劳务市场哈涛,卡号:11101802

劳务市场杜涛,卡号:11102543

劳务市场卜毅冰,卡号:11102538

劳务市场余小钢,卡号:11102162

劳务市场尚晋强,卡号:11103479

精密带钢公司金哲,卡号:11101976

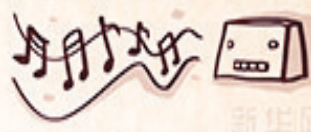
不锈钢热轧厂梁杰,卡号:08401231

钢企公司建安分公司赵勇明,卡号:30381748

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 【八种方法带来一整天好心情】

## 1. 音乐唤醒



## 2. 床上伸展操



## 3. 为自己做顿早餐



## 4. 掸掸灰,吸吸尘



## 5. 出门遛遛



## 6. 静下心来看看本书



## 7. 买件礼物送自己



## 8. 洗个舒缓浴



## 回锅豆腐

材料:豆腐1块、五花肉150克、木耳适量、青椒1根。

调料:植物油、葱段、姜片、蒜片、花椒、郫县豆瓣、甜面酱、糖、鸡精、料酒。

做法:1.豆腐切薄三角块炸至金黄、木耳泡发、青椒切圈备用。

2.锅中盛入开水放入葱段、姜片、蒜片烧沸,放入洗净的五花肉大火煮至断生捞出凉凉切片备用。

3.锅内倒入植物油,五成热时入肉片滑散,加入姜片、蒜片以及郫县豆瓣,炒至肉片微卷加入料酒、甜面酱、木耳炒匀。

4.待肉片基本软熟加入炸好的豆腐、酱油、糖、鸡精调味。

5.放入青椒,炒至断生即可出锅。



## 锅包肉

材料:猪里脊肉、胡萝卜丝、香菜段。

调料:植物油、葱段、姜片、盐、生抽、白醋、糖、水淀粉、蛋清。

做法:1.猪里脊肉切大片,厚约2~3毫米(不能太薄)。

2.葱、姜、香菜、胡萝卜切丝,白糖、白醋、生抽、盐调汁。

3.水淀粉加少许蛋清调成适当稠度的面糊,以肉片容易均匀地裹上一层面糊,但又不是太厚为准。

4.锅中倒入植物油,五六成热时一片片下入裹好面糊的肉片,中火炸熟,捞出。

5.将火调至大火,放入炸过的肉片,大火炸至焦脆、金黄捞出。

6.锅中留少许底油,放入葱、姜、香菜段、胡萝卜丝翻炒均匀。

7.放入炸好的肉片翻炒均匀,淋入调汁,大火快速翻炒出锅即可。

## 周末菜谱