

讀報指引	頭條熱點			國際要聞		中國新聞		台灣新聞		香港新聞		分類廣告		經濟	芝加哥房地產專刊					芝加哥華人社區版				
	第1頁	第2頁	第3頁	第4頁	第5頁	第6頁	第7頁	第8頁	第9頁	第10頁	第11頁	第12頁	第13頁	第14頁	第15頁	第16頁	第17頁	第18頁	第19頁	第20頁	第21頁	第22頁	第23頁	第24頁

您現在讀到第七十頁 **健康新知**

准媽媽護膚首選甘油

對於准媽媽們來說，肚子裡寶寶的健康肯定是第一位的，即使以前很愛美，爲了不傷害肚子裡的寶寶，祇能把原來的各種護膚品放到一邊。准媽媽難道祇能素面朝天嗎？有沒有安全的護膚方法呢？

普通護膚品或多或少含有對胎兒有害的物質，但不護理皮膚祇會越來越差。專家說，甘油是准媽媽的最佳護膚品。甘油有良好的滋潤、保溼功能。最重要的是，甘油不含任何刺激性成分、安全性好，即便是皮膚敏感的准媽媽也能放心使用，不會傷害胎兒。

醫用甘油在各藥店都可買到，用甘油和純淨水按 1：20 混合即可使用。

有的孕婦會

用蜂蜜、牛奶等護理皮膚，理由是能入口的食物，抹臉自然沒問題。對此，宋醫生指出，上述食物雖然刺激性小，但用後可能會不太舒服。特別是牛奶在皮膚上乾燥後，會形成緊繃的一層膜，用後讓人有明顯的不適感；蜂蜜因較爲黏稠，即便稀釋也不適合抹臉。用蜂蜜抹雙唇效果倒是不錯，可起到防止乾裂、脫皮等作用，在冬天尤爲適用。

被稱爲「液體黃金」的橄欖油，宋醫生推薦使用。橄欖油不含香精，比較安全，與其他植物油相比，橄欖油黏性較強，對肌膚有更好的吸附力，可防止皮膚水分散失，還有較好的防曬功效，准媽媽不妨在早上洗臉後抹點。



種繁

多，但想要選購到好的酸奶，其實並不難。專家表示，第一，進超市直奔冷櫃。酸奶中的乳酸菌祇有在低溫下才能存活，因此祇有冷藏的酸奶才能保證這一點，同樣，酸奶買回家也必須冷藏。第二，看蛋白質含量。標著 1 克的，就是飲料；祇有 2.3 克才是真正的酸奶。第三，注意益生菌的數量。許多「量足」的酸奶往往會標明菌種類別和含量，這同樣可以成爲消費者購買此類產品的保證。

每天一杯酸奶防便秘

作爲飯後睡前的健康飲品，酸奶尤其適合以下幾種人。便秘的人：酸奶中的益生菌能刺激腸道蠕動，現在還有專門爲便秘者設計的酸奶，每天喝一杯就能告別便秘；乳糖不耐受的人：一喝牛奶就拉肚子的人基本屬於乳糖不耐受，酸奶在發酵過程中，乳糖被分解成乳酸和其他有機酸，這些人也可以放心喝；腹瀉的人：在攝入酸奶後，人體對各種腸道致病菌的抵抗能力增強。有些國家甚至開發出「旅行者用酸奶」，專門用於預防腸道疾病。

此外須注意的是，嬰兒不宜喂酸奶。因爲一歲以前，嬰兒消化吸收能力不足以消化那麼多蛋白質且容易過敏，乳酸飲料雖然沒有蛋白質，但糖、香精等含量較高，也最好別喝。一歲以後的兒童，則可以放心喝酸奶了。

乳酸飲料不能代替酸奶

如今，要問超市裡什麼食品賣得最火，恐怕酸奶要算

一個。在國內外，酸奶也都被貼上了「最佳保健飲品」的標籤。但是，一頭紮在品種繁多的「酸奶」、「乳酸菌飲料」和「乳酸飲料」堆裡，消費者總被搞得一頭霧水。究竟什麼樣的產品才叫酸奶？怎樣才不會把「冒牌」酸奶買回家呢？

「酸奶飲料」不是酸奶

在北京某大型超市，記者發現，乳製品櫃台已被絕大多數酸奶「佔領」。除了傳統意義上的酸奶外，一些產品包裝上用大號字標出「酸牛奶」、「優酸乳」等含義模糊的名稱，不仔細看，很難發現旁邊還有幾個關鍵的小字——「乳飲料」、「飲料」、「飲品」。一位正帶兒子挑選酸奶的女士告訴記者：「我家孩子就喜歡喝優酸乳，所以一直買回家當早餐喝。我覺得，名字帶『乳酸』的就應該含益生菌，對腸胃有好處。」銷售人員也表示，現在流行喝酸奶，不少酸奶飲料也都跟著「沾了光」。

但據一位業內人士透露，在冒「酸奶」之名的飲料中，也有不少是由「根本未經乳酸菌發酵、完全是通過加酸調製出的乳酸飲料」頂替的。因此，一些廠家就在產品名稱上打起「擦邊球」。

乳酸飲料代替不了酸奶

名字看上去相似，酸奶和酸奶飲料到底有何不同呢？專家告訴記者，這是兩個不同的概念。酸奶

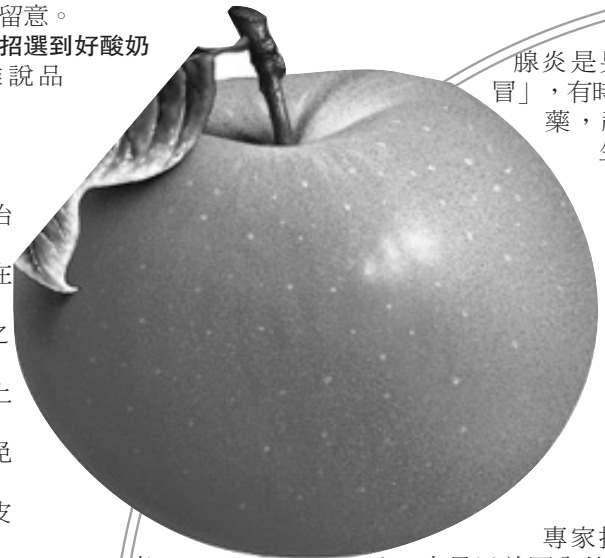
是用純牛奶發酵製成的，本質上屬於牛奶的範疇。而乳酸飲料允許加水配製，祇是飲料的一種。從配料表可以看出，除了微量的牛奶外，還有水、甜味劑、果味劑等成分。比起新鮮牛奶，酸奶不但具有它的全部「招牌營養」，而且更容易被消化吸收，還更有利於腸胃健康。按照原料不同，酸奶可分爲：純酸奶，蛋白質含量 2.9%；調味酸奶以及果味酸奶，蛋白質含量 2.3%。按照外觀來分，凝凍狀的是凝固型酸奶，黏稠液態的則是攪拌型酸奶，前者味道較酸，但營養價值並不同。

與之相比，酸奶飲料就望塵莫及了。在口味上，由於加了水和果汁，奶味較淡。兩者的差別主要在營養成分的多寡上。酸奶中含有豐富的蛋白質、脂肪、礦物質及因活性乳酸菌發酵而產生的大量活性物質；酸奶飲料的蛋白質含量祇有 1 克左右，並且很少含有活體乳酸菌。此外，酸奶和酸奶飲料的保存條件也不同，酸奶需要保存在 2 攝氏度-8 攝氏度的低溫環境中，保質期 1 個月左右；但酸奶飲料中的乳酸菌很少，保存條件也不嚴格，室溫下即可。

酸奶飲料還有「酸性乳飲料」、「乳酸飲料」、「乳酸菌飲料」之分。「酸性乳飲料」和「乳酸飲料」從本質上說不含乳酸菌，營養價值低；「乳酸菌飲料」則品質良莠不齊，有些乳酸菌含量媲美酸奶，有些則幾乎一個活菌都沒有，大家購買時要多加留意。

三招選到好酸奶

雖說品



慢性前列腺炎是男人的小「感冒」，有時甚至可以不治療，祇要停止不良生活習慣，多喝水，這些症狀就會消失的。另外，還可以經常吃些蘋果，對治療慢性前列腺炎也是大有好處的。

多吃蘋果能保護前列腺

現，前列腺液中含有一定量的抗菌成分，這種抗菌物質是一種含鋅蛋白質，其主要成分是鋅，其抗菌作用與青黴素相似。

與常用的含鋅藥物療法相比，蘋果比含鋅高的藥物更具療效，且具有安全、易消化吸收並易爲患者接受的特點。

因此，慢性前列腺炎的患者經常食用蘋果非常有益。專家還強調，男性多吃蘋果保護性功能。缺鋅時男性附屬性器官變化顯著，對精子的形態功能均有損害。前列腺是精漿鋅的來源，而精漿鋅是保證精子獲能提高精子活力及穿透力的重要因素。

生活方式在前列腺炎的發病因素中佔著非常重要的地位。專家建議，一些臨床症狀並不嚴重的患者，祇出現輕微的尿頻、尿急、尿急等症狀，不用急於去醫院做過度的檢查和過度的治療，可以自行觀察一週，自查病因，如酗酒、過食辛辣等原因，停止這些不良生活方式，多喝水，症狀就會逐漸改善。

更年期瘙癢要全身調理

有的更年期女性在進入冬季以後，出現了皮膚瘙癢。採用止癢的外用藥治療，不見好轉。皮膚科專家建議她們再去看看婦科。

專家說，皮膚瘙癢也是更年期的症狀之一。除了進行藥物治療外，還要在生活中注意全身調理：

保持心情舒暢，克服不良心理因素。隨著適應性增強，皮膚瘙癢也會隨之消褪。

不可搔抓，不信秘方。有的偏方是用酒、醋、姜、蒜等搓洗，結果是雪上加霜，對皮膚造成傷害。

洗澡次數不要太多。冬天每週洗一次澡即可。洗澡不要用太熱的水，避免用強鹼性的肥皂，以免損害皮膚的皮脂、角質保護層。

生活有規律，按時作息。更年期雌激素缺乏，由於缺鈣造成骨質疏鬆，皮膚瘙癢也與缺鈣有關，而曬太陽有利於鈣的吸收。

以低鹽低糖低脂肪的清談飲食爲主。多吃一些豆制品、牛奶、花生、紅棗、芝麻油和新鮮水果、蔬菜等，白蘿蔔和百合、山藥等更。少吃甜食，避免飲酒，不吃或盡量少吃辛辣有刺激性食物。過敏體質者要盡量不吃或少吃魚、蝦、蟹等海鮮。

鄭鼎光牙醫

Hilary Cheng, D.D.S.

顧洛圖牙齒矯正專科

BUDI KUSNOTOS, D.D.S. MS.

接受多種牙醫保險 ☆每週七天開診☆

2165 S. China Pl, Chicago, IL 60616 (華埠廣場內)

電話: 312-791-1829

診療項目

- ★牙齒根管治療 ★牙周疾病治療
- ★高超音波洗牙 ★陶瓷牙冠牙橋
- ★兒童牙齒保健 ★高科技漂白
- ★人工植牙 ★口腔外科
- ★精密義齒製作 ★牙齒美容

診所時間:

星期一至星期五 上午九時半至下午六時半
星期六至星期日 上午九時至下午五時



眼科醫師
Phillip C. Wu, M.D.

通曉國、台語

吳建輝

前芝加哥大學醫院總醫師

現任

主治醫師

Evanston Northshore Hospital 眼科

St. Francis Hospital 眼科

主治:

一般眼疾，白內障，青光眼，眼部美容，Botox 除皺美容

北郊診所: (847) 424-1100

500 Davis Street Suite 810, Evanston, IL 60201

效果保證
生意保證

芝加哥時報 · 亞美時報

Chicago Chinese News · Asian Gazette

新聞 630-717-4567
廣告 312-567-9999
E-mail: CCN100@ChicagoChineseNews.co

廣告的第一品牌



中國城廣告代理:

張英國貨藥材行

2150 S. Archer Ave, 1F,
Chicago, IL 60616

華埠廣場 1 樓

(312) 808-1819

萬能電腦

2157 B. South China Place, 2F
Chicago, IL 60616

華埠廣場 二樓

(630) 863-2111