



“三三三”秘籍 助你合理膳食 保健康

源的主体,即不低于食物总量的50%。在食物供应日益丰富的今天,人们对肉类的偏爱毋庸置疑,但要适当摄入,并且尽可能的多吃鱼虾等水产品,次选择禽肉类,最后是猪牛羊肉等。

“三增加”:增加蔬菜水果、粗杂粮、奶类和豆制品的摄入量

每天吃一斤蔬菜半斤水果,种类要多。不同的蔬菜营养价值不一样,例如绿叶菜、胡萝卜、西红柿、紫甘蓝,营养价值更丰富,也可以多选择一些十字花科的蔬菜,比如西兰花、卷心菜、芥兰、芹菜等。

和精制的米面相比,粗杂粮含有更多的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化合物,可以降低常见的一些慢性病,比如2型糖尿病、心血管疾病和一些癌症的风险,同时还能帮助我们保持健康的体重,防止便秘。每天摄入粗杂粮一两到三两,最好不要过量,因为粗杂粮含有较多的草酸,过多摄入会影响钙、铁、锌的吸收,还容易引起胃肠道不适,因此可与精制的米面混在一起食用,在提升口感的基础上还能控制量。

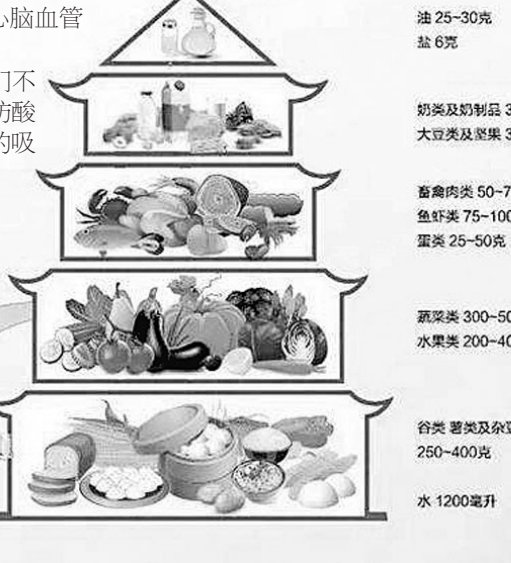
“三减少”:努力减盐、减油、减糖

根据《中国居民膳食指南》,每人每天推荐摄入6克盐。一般说的减盐是指要减钠盐,钠盐和钾对我们人体的生理功能有两个作用,一个是维持渗透压,一个是神经传导。人体每天所需2.2克钠,就是大约5-6克盐,多余的钠对我们人体没有用处,反而会增高血压,并且增加患心脑血管疾病和胃癌的风险。

对于减油问题,专家表示,我们不能不吃油,因为油脂本身是必需脂肪酸的来源,而且有助于脂溶性维生素的吸收并含有维生素E。但是,油脂是能量密度很高的食物,一克的油脂能够提供9大卡能量,比蛋白质、碳水化合物高很多,所以要控制烹调用油量。合理膳食要求人们食用不超过30克烹调用油,还要学会看标签买食品,对于食品中含能量、脂肪、碳水化合物、蛋白

质、钠等的标示说明,要做到心中有数。

而甜食中加入了大量的添加糖,也就是绵白糖、白砂糖、红糖等,还有一些果葡糖浆、玉米糖浆这样的物质,过多摄入添加糖容易患龋齿,还会增加慢性疾病的风险,包括超重肥胖、2型糖尿病、血脂异常、高血压等症。



养生堂

保持身体健康,合理膳食是最基本的条件。从“吃得饱”到“吃得好”,再到“吃得健康”,国人的饮食观念发生了质的变化。专家提醒,健康饮食不仅应坚持食物多样化,还要做到“一保持、一适当、三增加、三减少”。

“一保持、一适当”:保持谷类主体性,适当摄入肉类

粮谷类食物是人体重要营养素的主要来源,不仅提供能量,还含有许多其他食物不能完全提供的B族维生素和膳食纤维。所以,一定要保持谷类食物作为膳食能量来



改善饮食和加强锻炼是公认有效的护心法。但美国近期报道称,越来越多的研究显示,除了吃动之外,还有很多小方法可以起到保护心脏健康的作用。

1.拥抱。研究表明,与爱人相依能促使

十个习惯让心脏更健康

自身释放一种有助降低血压、释放压力的激素,催产素。

2.大笑。大笑能刺激血管扩张,最大幅度可达22%,进而增强血液流动,降低血压。

3.食用巧克力。可可豆中富含的抗氧化物质,可以增强免疫系统功能,帮助身体抵御外来伤害。

4.养宠物。数据显示,饲养宠物的人血压相对较低,患心脏病的风险也低于不饲养

宠物的人。这可能是因为养宠物的人比不养宠物的人锻炼时间更多。

5.每周吃一天素。少吃肉是保护心脏的重要措施之一,研究表明,适当素食可以降低32%的心脏病风险,建议每周至少有一天吃素。

6.站立。无论工作还是休息,我们一天中的大部分时间都在坐着,一定程度上会增加患心脏病的风险。站起来,在办公室里散

散步,和同事聊聊天,或者每隔几个小时在附近转一转,都可以改善心脏健康。

7.保持适度睡眠时间。每晚需要保证7至8小时的睡眠。研究表明,睡得太少会令心脏病风险增加48%,而睡得太多也会令患病几率增加38%。

8.咖啡因。每天喝1至3杯黑咖啡有助于稳定心率。

9.远离嘈杂的公路。研究表明,在高速公路上,你接触到的噪音每增加10分贝,心脏病的发病风险就会上升12%。

10.结婚。调查发现,已婚人士的心脏相对单身者更为健康。对女性来说,持续10年的稳定婚姻可以使心血管疾病风险降低13%。(生命时报)

老花和远视不是一回事

教你一招

经常有患者问:老花眼和远视眼很像,都是近处物体看不清,看书、读报容易疲劳,二者到底是不是一回事?

成因不同。老花眼属于生理现象,是人步入中老年后必然出现的视觉问题。随着年龄增长,晶状体逐渐硬化,弹性下降,睫状肌收缩能力减弱,引起眼睛调节(变

焦)能力减退。其发生发展与年龄、屈光不正、阅读习惯、照明、药物使用及全身健康状况有关。远视眼属于病理问题,是由于各种病因导致眼轴(眼睛的前后径)相对较短或屈光能力下降所致。其病因可为生理性,也可能是病理性,如一些疾病影响眼轴长度和眼球屈光能力导致远视,比如眼眶肿块、扁平角膜、无晶体眼等。

表现不同。老花眼一般表现为近距离看不清小字,患者喜欢在强照明下阅读或



工作,看近物不能持久、易疲劳,看远处不受影响。远视眼患者视力好坏与远视严重程度密切相关。由于人眼具有调节功能,远视度数不高时,不论看近处还是远处,都可通过自身调节看清物体。高度远视不仅

网购慎买没有“不能替代药品”字样的化妆品

喜欢网购化妆品的各位美女、帅哥,以后要注意,买产品时务必认清有“不能替代药品”字样,否则就是不规范经营,慎买!日前,国家药监局发布通知称,化妆品电子商务平台经营者必须于今年5月同步上线

化妆品消费提示语“国家药监局提示您:请正确认知化妆品功效,化妆品不能替代药品,不能治疗皮肤病等疾病”,提醒广大消费者防范化妆品消费风险。据了解,此举是配合近期正在全国开

展肃清化妆品行业风气的行动,而网络依然有涉及“药妆”概念的违法违规宣传“流窜”产品存在,这种情形下,要求电商平台贴出药监局“温馨提示”以正视听。

国家药监局要求各地监管部门务必高度重视化妆品“线上净网线下清源”风险排查处置工作,有针对性地开展化妆品网络抽检,发现违法行为,依法予以查处。(广州日报)



英国研究发现饮食均衡有利于缓解抑郁

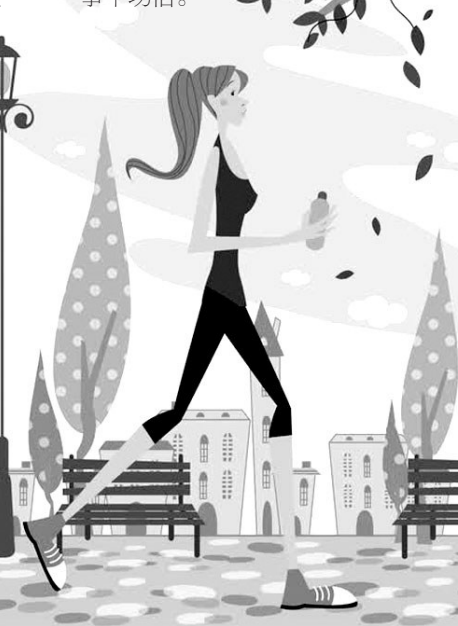
看天下

你是否时常感觉闷闷不乐、意志消沉?你有没有想过这种症状可以通过改善饮食习惯来治愈?据法国LCI电视台报道,英国曼彻斯特大学研究人员近日在美国《身心医学》杂志上发表的一篇报告表示,饮食健康均衡有助于缓解抑郁的症状,并且这种影响在女性身上更为明显。

研究人员对4.6万名疑似患有非临床抑郁症的受调查者进行分析,结果发现优化饮食习惯可以减轻抑郁症状。三种常见的饮食干预都有类似的积极效果:减肥、减少脂肪摄入量以及增加饮食中的营养摄入。

健康OFFICE

出汗是人体调节体温的正常功能和方式。如果在炎热、运动、紧张时出汗,是正常情况且不需治疗;但如果一紧张、激动,甚至平静而凉爽时仍有过多的汗液产生,则说明身体出现问题了。中医认为,人体不同部位出汗,反映脏腑问题各有不同。只有针对性调理,才能事半功倍。



汗从哪里出 病从哪里来

额头出汗:阴虚阳盛。“头为诸阳之会”,如果额头常常出汗,可能是肝阳上亢引起的。通常情况下,人体气血或津液亏虚导致阴阳平衡失调,阳气失去制约而亢盛;阳亢又能够使阴液进一步亏损,互为因果。这类人群同时还伴有心烦易怒等症。因此,建议在工作中生活中,对非原则性问题,少与人争,以减少激烈;炎热夏季应注意避暑;饮食应保阴潜阳,宜清淡,少吃肥腻厚味、燥烈之品;起居应有规律,居住环境宜安静,睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。

鼻尖出汗:肺气不足。中医认为,鼻子经常出汗是肺气虚的表现,即肺气不足。这类人群日常还会有气喘吁吁、呼吸急促、抵抗力差、易感冒等症。如果有这种情况,建议可以每天用双手敲打双腿,并按压双腿的左右两侧,因为这是人体肺经分布的部位,通过敲打刺激,可起到调理肺经的作用。

胸口出汗:脾胃失和。脾胃不和除了表现为容易胸口出汗外,还经常有腹胀、呕吐、口臭、便

秘,甚至是慢性结肠炎的情况。如果有上述情况,平时应少吃油腻、生冷、腌制的食物,多用大枣泡水喝,可以缓解症状。另外,脾胃喜欢燥,不喜欢湿,胃喜欢规律,讨厌刺激。所以,生活中要避免压力过大、太快节奏的生活,还要戒烟限酒,不要暴饮暴食,不可久坐不动。

手、脚出汗:血虚。经常手心或脚心容易出汗,在中医看来是脾失运化、脾胃湿热、血虚的表现。有血虚症状的朋友除了手脚心出汗外,还有面色发黄、唇色淡而发白、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻等症。女性朋友还有月经量少、色淡的情况。建议平时可以多吃一些猪肝、鸡心等动物内脏来补益气血,也可坚持艾灸或点按关元、气海、足三里、三阴交等穴位,对于调补气血不足有很好的作用。

背部出汗:阴阳虚弱。中医认为,后背为阳,前胸为阴。阳经多在背部,督脉为阳之海,也在背部。所以,后背大量出汗,说明阳气不固、阳气虚。建议平时可多晒背,天气好的情况下,利用中午在阳光下散步30分钟;中药调理可服用玉屏风散来益气、固表,止汗;保证充足睡眠,饮食要丰富、有营养,以滋阴补阳为主,还可以早晚做15分钟瑜伽冥想。(生命时报)

健康小街

六类添加剂影响孩子一辈子

食用色素、防腐剂及包装材料中的某些化学物质会干扰孩子体内激素生长和发育,甚至增加儿童肥胖风险。自20世纪70年代以来,儿童肥胖率增加了两倍。美国儿科学会近日呼吁,一些常见食品添加剂可能对婴幼儿健康构成严重威胁,最好避而远之。《生命时报》采访国内相关专家为您详细解读。

1.双酚类化合物。双酚A等双酚类化合物主要用于硬化塑料容器和金属罐的内衬,常见含有此类添加剂的物品包括塑料奶瓶、塑料水杯、外卖饭盒、罐装食品内壁涂层、桶装水容器等。双酚A具有潜在生殖毒性,与人体内雌激素作用相似,会干扰孩子正常发育,容易导致性早熟,并会影响到神经系统和免疫系统。目前,中国和欧盟国家已明令禁止儿童奶瓶、吸管杯、矿泉水瓶使用双酚A。广西营养学会理事、食品安全卫生专家方志峰建议,最好选择玻璃、硅胶等材质更安全的奶瓶和水杯;不用塑料餐具装食物及微波加热;罐装婴幼儿食品也应尽量少吃。

2.邻苯二甲酸盐。该物质是工业生产中使塑料和乙烯基管变得更柔韧的增塑剂,会影响男童生殖器正常发育,导致女童过早发育,增加儿童肥胖和心血管疾病风险。邻苯二甲酸盐接触过多还会增加男性睾丸癌和女性乳腺癌的发病几率。2017年,美国已禁止在宝宝长牙期牙胶等儿童护理产品中使用邻苯二甲酸盐。其他含邻苯二甲酸盐的物品包括玩具、食品包装材料、洗发水、沐浴露、摩丝、指甲油等个人护



理用品。专家建议玩具要选择更有安全保障的正规厂家的婴幼儿产品,尽量减少儿童接触劣质塑料玩具和文具等用品。

3.全氟化合物。这种化合物具有防油、防污和防水作用,常用于食品包装、不粘锅、防水手套等产品中。其危害包括降低免疫力、出生体重和生育能力。研究表明,全氟化合物还可能影响甲状腺、代谢、消化等系统,对肌肉控制、大脑发育和骨骼强度也不利。长期接触该物质还会增加肥胖儿童罹患代谢综合征的风险,另外也会降低接种疫苗的药效。专家建议,少用防水和防油食品包装,尽量少用全氟化合物的用品。

4.高氯酸盐。这种化学添加剂是一种新型污染物,主要是防止茶叶、果蔬、谷物、肉制品、某些奶粉或米粉等干性食物产生静电。其危害包括扰乱甲状腺功能,严重影响婴幼儿大脑正常发育。过多摄入此类添加剂容易导致发育迟缓,智商偏低。专家建议,确保孩子饮水健康,不让孩子接触未彻底清洗的果蔬,选择质量安全的大品牌婴幼儿奶粉和婴儿米粉。

5.人工合成色素。人工合成着色剂(人工色素)比天然色素更鲜艳,不易褪色,价格更低,因而广泛应用于果汁、饮料、甜点和饼干等多种加工食品中。多项研究发现,苋菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄等多种常用人工色素会加重儿童多动症症状。而饮食中严格控制人工色素之后,多动儿童病症明显减少。专家建议,购买食品时,应仔细阅读食品标签,尽量避免食用含有人工色素的加工食品。

6.硝酸盐和亚硝酸盐。此类化合物多用于保存食物和给食物增色,罐头、香肠、热狗、咸肉、火腿、熏肉等腌制和加工肉类中含量最多。过多食用这些化学物质会干扰甲状腺激素的产生,影响体内血氧传输能力,还会增加胃癌、肠癌风险。专家建议,孩子平时少吃罐装食品和加工肉食;为了母婴健康,怀孕期间要尽量少吃含有硝酸盐和亚硝酸盐的食物。

美国儿科学会还总结出避开添加剂的五条重要建议:多买新鲜果蔬或冷冻果蔬,减少加工肉食摄入量;尽量避免使用塑料容器盛食品或饮料,避免微波加热,防止有害物质进入食品。同理,也要尽量避免塑料制品放进洗碗机;尽可能使用玻璃或不锈钢替代塑料制品;避免使用回收代码为3(邻苯二甲酸盐)、6(苯乙烯)和7(双酚)的塑料容器;拿取食物前后应彻底洗手,彻底清洗所有不削皮的水果蔬菜。(人民网-生命时报)