

健康小街

身体缺乏营养该怎么办

多数白领往往忽视了营养饮食的重要性,饱一顿饿一顿、零食水果当主食等现象十分常见。殊不知,这些行为会导致身体难以摄取充足的营养。营养缺乏与营养不良是很难察觉的,它们都是在有症状表现前,就已经持续了一段时间了,实际上我们仅有一些指标可以帮助你判断身体是否营养不足了。

莫名的疲劳

疲劳是一种常见于铁缺乏的副作用,铁缺乏可能导致贫血或是让血液中的红细胞数目较少,贫血也可能让我们脸色苍白。不过请记住,像是心脏病、忧郁或是甲状腺等严重的疾病也可能让人们过度疲劳。

如果你感到异常地虚弱或疲劳,那么把这些状况告诉你的医生是明智的作法。

头发干燥易脆

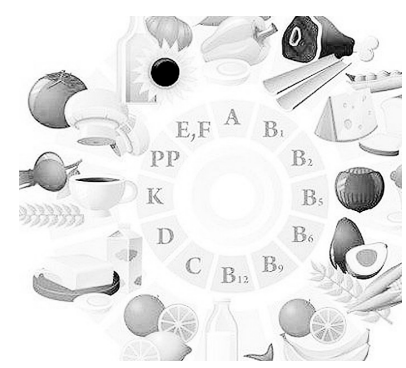
蛋白质是构成我们头发的主要成份,因此常被用来诊断营养是否缺乏的指标。营养师表示:“当一位年轻者的头发看起来像是受到惊吓的假发——易脆、干燥、稀疏,这通常是一种饮食营养不足的迹象。”

头发脆弱能反应出必须脂肪酸、蛋白质、铁与其他营养素的缺乏。虽然随着年龄增加,有些头发掉落的情形是正常的,但如果头发以不正常的速度开始掉落,那么营养缺乏就是可能的原因了。一旦你的医生确认出是因为营养缺乏导致这些治疗,就会以饮食或是补充剂来治疗。

嘴巴方面出现问题

嘴巴四周破裂或者是发炎(口角炎)代表可能是维生素B2或者铁的缺乏征兆。而舌头异常肿胀或是苍白,也是铁与维生素B2缺乏的征兆。

口腔溃疡症候群目前依然是个原因不明的疾病,一般认为可能是当铁、



锌或维生素B缺乏所导致。

脊状或汤匙状指甲

指甲跟头发一样,都是很好用来判断早期饮食缺乏的指标。汤匙状指甲可作为缺铁性贫血的指标。

如果罹患缺铁性贫血,医生可能会建议你补充铁剂与含铁丰富的食物,如肝脏与贝类(蛤蚧、牡蛎、贻贝)等。

食欲不振

随着年龄增加,食欲通常会越来越不好。味蕾失去它们本来应有的敏感性。由于年长者有较少活动的倾向,因此他们需要较少的卡路里。药物也可能抑制食欲。

慢性食欲不振可能是一种处在高度营养缺乏风险的严重警讯。如果你发现自己因为不饿而略过一餐不吃,你应该跟医生聊聊这件事情。从血液检查能看出你有哪些重要的营养素缺乏。而让专业的营养师来评估你的食物摄取也能找出营养缺乏的问题点。

腹泻

慢性腹泻可能是一种营养不良的讯号,这意味着营养素无法被身体充分吸收。感染、手术、某些药物、重度酒精的使用以及消化不良等都可能导致营养不良。

冷漠或烦躁

莫名的情绪变化,尤其是感觉精神萎靡或烦躁等,这可能是忧郁症的症状,不过它们也可能是身体获取的能量不足所导致。如果你一直情绪低落或健忘,记得去看医生。

如果你觉得身体有缺乏营养的症状,多吃下面的几类食物可以摆脱营养不足。

富含碳水化合物的食品:如大米、面粉、小米、玉米、红枣、桂圆、蜂蜜等。

富含优质蛋白质的食品:如豆类、鱼类、禽类、瘦肉及大豆类。

富含不饱和脂肪酸的食品:如植物油、葵花子、南瓜子、花生、西瓜子、核桃、鱼、虾等。

富含脑磷脂的食品:如猪脑、羊脑、鸡脑等,富含卵磷脂的食品主要存在于鸡蛋黄、鸭蛋黄、鹌鹑蛋黄、大豆及其制品中。

富含维生素A的食品:如动物肝脏、乳类、蛋类及胡萝卜、韭菜、海带和木耳中。

富含B族维生素的食品:谷类、豆类、花生、核桃、芝麻、香菇、蔬菜、蛋类、奶类、瘦猪肉、肝脏类、酵母、鳕鱼等。

富含维生素C的食品:鲜枣、猕猴桃、柑橘、柠檬、柚子、菜花、绿叶蔬菜、辣椒、西红柿等。

夏天气温高 你“情绪中暑”了吗

不能静下心来思考问题,经常丢三落四。

心境低落对什么事情都不感兴趣了,觉得日子过得没劲,对同事和家人缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。行为古怪常会固执地重复一些生活动作。

想要解决情绪中暑的问题,给大家推荐以下4招。

第一,“静心”养生。俗话说:“心静自然凉。”越是天热,遇事越要心平气和,不要生闷气。遇到不顺心的事,要学会情绪转移,感到心烦意乱时,可以听一段空灵的轻音乐,想象绿林、蓝天、大海等令人凉快的东西,让自己的意念遨游于冰山雪峰或寒冷刺骨的呼啸北风中,忘却热浪袭击,降低心理热度。

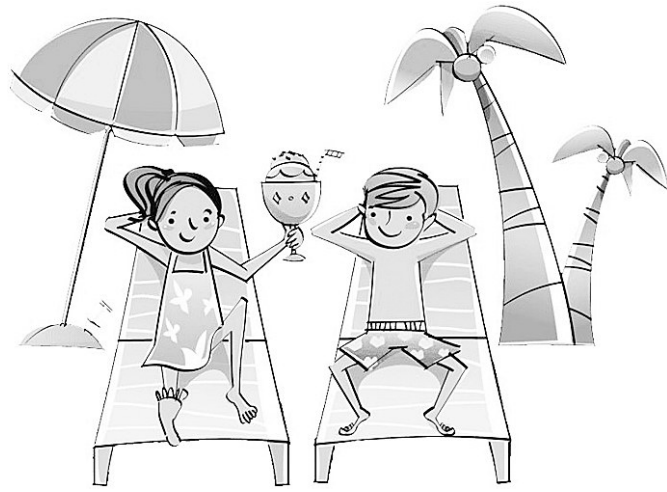
第二,保证睡眠。夜间11时至凌晨1时是脏腑气血回流的时间,此时,血回流到肝

脏准备储存精气能量,如果不睡,能量无法被贮藏,就会肝盛阴虚、阴阳失和。所以,经常作息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪也不稳定。

第三,多吃清淡开胃食品,及时补充水分和维生素。日常膳食应尽量减少进食油腻食品,多进食一些清淡“清火”的食物,如新鲜蔬菜、水果、绿茶等,不仅能防暑,还能增进食欲。注意多喝水,以调节体温,改善血液循环。

第四,注意养气。少想烦心的事,多想愉快的事,日常

行住坐卧都要保持不急不缓的动作,让呼吸均匀有序,“气”自然就会“和”和“顺”了。



舒适清爽的颜色,可以选用一些偏浅的颜色,这样就可以打造一种安静平和的气氛,不仅可以净化身心,还能带来意想不到的清凉感呢!

摆放水盆或鱼缸

在夏季,可以在家里摆放一盆水或者设置一个鱼缸,由于水的比热容比较高,有相当好的吸收温度的作用,放置水盆或者鱼缸能够帮助调节室内温度。

心理调节

俗话说,“心静自然凉”,虽然没有那么深情,但是平静的心境确实能让人气血通畅,心平气和,神清气爽,自然体温会比较低,人体感觉舒适。

备好降温药物

常备一些防暑降温的药物,一旦感觉不舒服,可以应急处理一下。如:重复使用的冰袋、清凉油、风油精、十滴水、藿香正气水、暑症片等。

防暑降温必备攻略

常闷热的,如果在窗面上贴上隔热纸,能够有效地降低室内的温度达2至3摄氏度左右。

及时补充水分

果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含有较多的糖和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。因此,夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

在窗户和楼顶种植绿色植物

在窗户栽种绿色植物,不仅能够绿化环境,减少灰尘,还能够阻挡夏季直射入房子内的阳光,有助于减少紫外线、降低室内温度。而在屋顶种植绿色植物,就可以绿化楼顶、降低楼顶由于吸收阳光而积聚的热

量,从而让室温降低。

楼顶涂上隔热霜

可以在楼顶涂上一种纳米隔热霜,大约2到3层,就能够使室内温度降低3摄氏度,有效解决了高层住户的困扰。

选用省电灯泡

其实省电灯泡不仅可以省电、减少电费开支,由于它不会像一般白炽灯泡的发热量那么高,所以还能够避免室温的升高,而且灯泡的寿命也比较长久,这是好处多多啊!

清凉身心用浅色

在夏日,应该把屋内的摆设尽量换成比较

养生堂

夏天最怕出现的问题就是中暑,所以一般出门都会携带一些防暑药物。但夏天更应该当心“情绪中暑”,如果出现了情绪中暑,该怎么办呢?

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强,人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执的现象,叫情绪中暑,又叫夏季情感障碍综合征。

那么,情绪中暑都有哪些症状呢?情绪烦躁常会因为微不足道的小事,对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,

教你一招

三伏天来了,大家都做好防暑准备了吗?下面分享几招简单有效的降温防暑方法。

使用隔热窗帘

隔热窗帘利用一些特殊材质的布料配合特殊的编织技术,能够起到反射光线和热力的效果,从而降低室内的温度。而且,隔热窗帘是不透视的,外面是无法看到屋内情况的,有利于隔离热力和调节光线,提高冷房或暖房的效果,为节能环保出一份力。

贴隔热窗纸

特别对于向西的房子,小编建议,可以贴一些隔热纸。由于房子朝西,午后室内的温度通常都比较高,特别到了夏季,可以说是非

亲亲宝贝

孩子的免疫力关系到孩子是否健康,因此孩子免疫力的高低对孩子很重要,今天给大家讲讲哪些因素影响到孩子免疫力的高低以及如何提高孩子的免疫力。

免疫力的高低对于孩子来说是非常重



要的,而且与身体的健康程度也有很大的关系,当免疫力较高的情况下孩子身体素质是很好的,相反,如果免疫力低下的孩子更加容易生病,所以说家长在照顾孩子营养问题的同时,还要注意提高孩子的免疫力这些问题。

哪些因素影响到孩子的免疫力高低

如果营养不良是很可能造成孩子免疫力不足的,孩子的免疫力高低和孩子的营养结构是有很大的关系的,一般每天能够吸收补充全面均衡营养的孩子,身体的免疫力是较好的,但是营养不足的孩子免疫功能都是比较差的,容易造成免疫力的低下。

运动量的多少也会影响孩子的免疫力,适当的运动有利于孩子的身体健康,可以提高孩子的身体免疫力。运动量过多或者过少,都会降低身体免疫力的。

不讲卫生不对但是如果过分了也是不可以的,当孩子接触微生物的机会变少的时候,机体就很少会受刺激产生一定的抗体,比起一些不过度讲究卫生的孩子容易生病。

口腔疾病高发

做好预防是关键

健康OFFICE

夏天太多了,很多人都经不住美食的诱惑,冷热交替,而引发口腔疾病。那么现在就来看看夏季如何预防口腔疾病呢?

很多人将最近高发的口腔溃疡、口腔异味等口腔疾病归罪于“夏天天气太热”,对此,口腔疾病其实并没有季节性,而是各个季节都会发生,因为发生口腔疾病主要是因为机体代谢不好所致。之所以人们认为夏季高发口腔疾病,原因在于随着盛夏的到来,很多人的饮食不合理,许多人喜欢喝冰镇啤酒、吃冰镇瓜果、辛辣烧烤等,强烈的刺激往往会引发一系列的口腔问题。另外,生活不规律、体质差、维生素C和锌缺乏者也容易得口腔疾病。

患有慢性牙龈炎和牙周炎的患者,由于牙龈肿胀、出血、牙周袋溢脓、口腔卫生状况很差,牙齿上堆积的菌斑、牙石和牙垢在细菌及微生物的作用下,腐化发酵腐败分解,产生难闻的气味。如果口腔中存在没有被清除的菌斑、牙垢,其口腔内容易滋生细菌,尤其是厌氧菌,其分解产生出了硫化物,发出腐败的味道,而产生口臭。不过,这种口腔异味是单纯性的口腔疾病引起,因此比较容易治疗。

养成早晚刷牙的习惯,掌握正确的刷牙方法,选用保健牙刷和含氟牙膏,每三个

月更换牙刷。餐后使用漱口水:有助于及时清理口腔内食物残渣,避免病菌源微生物在口腔内大量滋生。使用牙线清洁牙缝:牙线可以帮助清洁刷牙不易刷到的齿间部分,不给躲在牙缝中的细菌留机会。

夏天人们都喜食冷饮,强烈的冷刺激可使较严重的龋齿发生疼痛,此时再不治疗就有可能引发牙髓病、根尖周病、颌骨炎症等一系列并发症。同时,吃过多的冷饮可加重各种原因引起的牙本质敏感。因此应及时治疗龋齿。

当出现牙龈出血、红肿、牙齿松动移位、咀嚼无力时,表明牙周炎已经存在。夏季昼长夜短,人们睡眠不足、食欲不振,身体抵抗力下降,为牙周炎的进一步发展甚至急性发作提供了有利条件。一旦出现上述症状应及时就医。更重要的是预防为主,具有良好的口腔卫生习惯,定期做口腔检查。

复发性口腔溃疡是夏季易发的口腔疾病之一,其病因目前尚不清楚,多种因素与之相关,如消化不良、胃溃疡、腹泻、便秘等消化系统疾病;遗传因素也占有一定比例;一些女性病人则与月经周期有关;缺乏一些微量元素如铁、锌、铜、维生素B12、叶酸等可导致溃疡的发生;在精神紧张、情绪波动、感冒发热、睡眠不足、过度劳累而致免疫力低下时也容易发病。

夏季是口腔疾病高发期,所以更要吃



些对口腔有益的食物。

细嚼慢咽一个苹果,可以清除附着在牙齿表面的食物残渣,防止口臭。咀嚼过程还能促使唾液大量分泌,起到清洁口腔环境的作用。

每100克干香菇含有7.8克的粗纤维,就如同一把健齿的“牙刷”,咀嚼时与牙齿发生机械摩擦,可以对牙齿起到清洗的作用,减少菌斑的形成。香菇中还含有鲜香味的物质鸟苷酸和香菇精,气味芳香,有助于口气清新。另外所含的大量维生素C,同样具有杀灭有害菌,保护牙齿的作用。

丁香味辛但性温,有散气效果,中医常用来健胃整肠,治疗呕吐及腹痛。而且,也常被用作麻醉剂及杀菌剂,有些牙医诊所的漱口水中,就含有一点丁香成分。但事实上,丁香还是“古代的口香糖”。相传唐朝著名的宫廷诗人宋之问有口臭问题,所以在晋见武则天时,一定先口含丁香,保持口气芬芳。

心烦可以茶解忧

喝茶可以养生,喝茶可以解忧,喝茶可以清心明目。在喧嚣、烦躁的社会里,寻一处宁静之地,泡上一杯茶,清心养气,静思冥想,将一切烦恼和忧都置之度外。

越来越多的人利用茶来养生。喝茶养生,茶道养心。如今社会压力大,人们没合适的地方和方法排忧,甚是痛苦。然而,你知道吗?茶竟然可以排忧解难,为你抚平内心的浮躁。或许多年后还能成为你生活上排忧养生的好朋友。

当失望、无奈、苦闷之时,泡一杯清醇甘醇的乌龙茶,静思冥想,便会感悟出生活就是由苦与乐而交织成的,在品过苦涩之后才能体味出浓香;当愤怒、不安、暴躁之时,泡一杯澄碧清香的龙井茶,静心而思,让心灵归于沉静,自得一份心静、心宽、心安;当疲惫不堪、急火攻心之时,泡一杯苦涩的普洱茶,汤色黄中透红,滋味鲜爽沁人心脾。

以茶解忧,可以清心明目,教人明理,遇到过急之事可以避免“怒伤肝、恐伤肺”的情况发生。

以茶解忧,还可以引导“心病”患者暂时忘却病痛带来的苦恼,使患者意境开阔、心情舒畅,有利于身体健康。

茶之“疗效”贵在使人静心、解惑,转悲为喜,转忧为欢。既能化解心中之淤气,也理疗了心中之伤痛,使心情变得冷静和泰然,将一切烦恼与忧都置之度外,让心灵复苏,使信心重现,从绝望中看到希望。(爱秀美)