



养生堂

钙是人体必需的元素,它不仅是我们的骨骼的营养剂,也对心脏、血压、神经、肾等起到重要的保护作用。因此,补钙是生活中必须要学会的一件事。现如今,补钙似乎已经成了“全民行动”。不过,我们补了这么多年的钙,到底补对了吗?北京市疾控中心健康教育所请营养学专家跟大家说说补钙那点事儿。

补钙还能增加肥胖风险

缺钙和过多的钙流失或引起骨质疏松,这是我们很多人都知道的。不过,缺钙对人体的影响还远不止这些。营养专家举例说,缺钙还与高血压有关系,如果体内钙水平比较低而钠离子又高的话,血压就不好控制。而让减肥一族扎心的是,钙还跟肥胖有关系,当你的膳食里钙的摄入量水平比较低时,肥胖发生的风险比吃钙多的人要大。钙除了能营养骨骼,同时对心脏、血压、神经、肾等其他方面都有益处。

专家提醒,补钙可不是老年人的专利。随着岁数的增大,骨量的减少,加上骨结构的变化,最终导致身高的变矮。同样一个人,从35到45再到65岁,身高可能降低5至10cm。因此,补钙应该成为老、中、青三代人都要关注的问题。

钙的国家推荐量标准是多少呢?18至50岁之间的适宜摄入量为800毫克,50岁以上的人群为1000毫克,可耐受的最高摄入量为2000毫克。当每日摄入超过2000毫克



钙以后,再增加钙摄入量并不会因此获得额外的好处,相反,发生钙过量的风险会增加。

四大因素导致缺钙

究竟什么原因会导致人们钙缺乏?营养专家介绍,可以将其归结为以下几个方面:

人均奶制品摄入量非常低 据估算,我国居民每天喝牛奶的平均量为22mg。这是什么概念?袋装牛奶接近250ml,22mg是一袋牛奶的1/11,也就是大约一口的量。

拿其他食物替代奶制品 钙的来源以植物性为主,比如说豆浆。但在补钙的问题上,豆浆的补钙水平比牛奶相差甚远。豆浆虽有较好的蛋白、较低的脂肪、大豆异黄酮等,也要跟牛奶交替饮用。虾皮和芝麻酱含钙的百分比并不低,但用量并不高,而且钙的吸收率比起牛奶来要低很多。

干扰钙吸收的膳食因素较多 如菠菜、茭白、饮料、咖啡、浓茶等等,食用过多影响钙的吸收。

这些年你补的钙都吸收了没有

冬日日照比较少 北方地区冬天很冷,人们出门全身都裹得严严实实。在冬季,北方居民身体里维生素D水平要比南方居民偏低,缺少阳光照射影响了钙的吸收和利用。

吃什么最补钙 还得说是奶制品

生活中我们可能都听说过一些补钙偏方,比如吃豆腐补钙,专家表示其效果较弱;再比如骨头汤补钙,但没有任何的证据显示骨头汤能补钙。有人把骨头嚼碎了吃进去,还有人拿吸管喝大棒骨里的骨髓,专家表示,这些通通不补钙。特别是骨髓里没有钙,而是胆固醇。

要说膳食里什么食物的钙来源最好?营养专家介绍,就是牛奶制品。奶制品中的钙不仅吸收率高,而且里面有促进钙吸收的成分。比如说牛奶里的乳糖,还有部分氨基酸可以促进钙的吸收。一袋250ml的牛奶钙含量大概是250mg,1ml牛奶提供1mg的钙,吸收率高达40%左右,剩下百分之二十几的钙可以通过鸡蛋、瘦肉、豆腐等补充。

补钙需求因人而异。一般人多吃含钙丰富的食物,如奶制品、豆类、蛋、蔬菜等就可满足身体对钙的需求。但是有些人由于体质原因,钙的吸收没有那么好,个人身体情况差异不同,要懂得采取适合自己的补钙方式。必要的时候可在医生的指导下选用钙制剂。

粗粮虽好 吃太多会阻碍钙吸收

人们现在都注意主食的粗细搭配,不少人甚至拿粗粮代替主食,但粗粮中含有大量的磷会阻止钙的吸收,这都会对钙的吸收造成一定的影响。营养专家介绍,磷是主食里非常多的一种元素,磷跟钙的比例应维持在1:1,这样有利于钙的吸收,钙磷比值最好的食品就是牛奶。但是现在咱们吃的磷普遍偏高,如

进食粗粮、动物内脏就会摄入更多的磷。一旦磷摄入偏多,就会导致骨质疏松的情况,还会出现肾脏病变的情况。所以,对进食粗粮要有度,一天吃粗粮的量不要超过总主食量的1/3,食用动物内脏也要有节制。

值得一提的是,维生素D和维生素K,都是帮助钙吸收和利用的“好搭档”。维生素D的作用是把吃进去的钙从肠道里吸收进去;维生素K的作用是帮助吸收进的钙进入到骨头里。补充维生素D最好的办法是晒太阳。每天拿出15分钟到户外晒太阳即可,把胳膊、脸、手全都露到外面。在紫外光作用下,皮下的胆固醇经过肝和肾转变成活性的维生素D。玻璃窗会把紫外光中对生成维生素D有效的部分阻挡掉,所以隔着玻璃是不行的。

维生素K是体内细菌产生的,它们不是靠外界补充的。食用十字花科蔬菜可以补充维生素K,如芥蓝、生菜、甘蓝、卷心菜、芦笋等。每天要吃到生重400至500克,大约就是中午一盘菜晚上半盘菜的量。

(来源:北京青年报)



会直接透过晶状体到达视网膜黄斑部,不仅导致眼部疲劳,久而久之还会加速眼球变浑浊的进程。

张健建议,控制使用电子设备的时间,不在黑暗环境中长时间看任何电子屏幕。每隔三四十分钟休息十分钟,并有意识地眨眼或做眼保健操,以调节眼部肌肉和血液循环,减少不适感。此外,每晚睡前或早晨醒来时,用40℃左右的温水浸泡过的毛巾敷于眼部,每次10分钟左右。有需要者在医生指导下,合理使用缓解眼部疲劳的眼药水。饮食上,多食用如动物肝脏、玉米、胡萝卜、西红柿、西兰花、菠菜等富含维生素A的食物,以及富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼。

(来源:人民网-生命时报)

需先放慢跑步速度,继续慢跑一会儿,同时做些伸展性动作并进行深呼吸,直到自己感到舒适为止。无论快跑还是慢跑,都要做好跑后拉伸。如大腿拉伸:拉伸腿向后弯曲,脚底向上,同侧手握住脚踝,向臀部靠近,让大腿前侧有拉伸感;小腿拉伸:拉伸腿脚掌放于辅助物体上,以辅助物体为支点,脚尖尽量向上,脚跟落地,身体可以稍微前倾,感受小腿有拉伸感。拉伸动作至少做2组,每组约20秒。(来源:人民网-生命时报)



健康office

眨眼是大多数人都不会注意的一个生理现象。据美国《心理科学》杂志研究统计,

看手机多眨眼睛

正常情况下,人平均每4至6秒眨眼一次,即平均每分钟眨眼12.5次,除去8小时睡眠,一个人每天眨眼的次数大概能达到1.2万次。

湖南中医药大学第一附属医院眼科主任医师张健说,正常的眨眼有助于泪液润滑角膜,清洁、湿润眼球,并帮助眼睛清除灰尘和其他异物。眨眼频率也受其他因素的影响,如在紧张时,眨眼频率会变快,儿童多瞬症和儿童抽动症可能会导致频繁眨眼,帕金森病会减少眨眼频率。另外,长时间面对

电脑和手机屏幕,眨眼的频率也会自然下降,减少到每分钟4至6次。而且,由于人看屏幕时长时间保持一定焦距,会诱发视疲劳问题,常见症状为近距离工作不能持久,眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等,严重者甚至出现头痛、恶心、眩晕等症状。

张健说,眼球中的晶状体对于波长为400至500纳米的青、蓝、紫等光线几乎没有阻挡作用。因此,各种电子屏幕发射出的蓝光

去挤压作用,使血液淤积于下肢,引发脑部暂时供血不足,出现面色苍白、嘴唇发紫等表现,严重时甚至会晕倒,这在医学上称为“重力休克”。

另外,跑步后立马坐下休息,可导致下肢肌肉充血,使下肢出现暂时性地变粗,通常睡一觉后可得到改善。

总之,为了防止跑步后出现“重力休克”等不良后果,加快体内酸性产物的排除,需要注意以下事项:快跑锻炼者,即将结束时

跑完步不要马上坐下

跑步是一项对身体非常有益的有氧运动,但部分跑者常因跑步后身体疲惫而立马上休息。这种行为是错误的,还有可能对身体造成一定伤害。

北京体育大学运动与体质健康教育部

重点实验室教授张一民说,人在跑步时,由于重力缘故会导致下肢充血,而要将下肢血液及时送回心脏,主要依靠下肢肌肉的收缩和舒张,挤压血管使血液回流心脏。若跑步后马上坐下休息,会导致下肢肌群放松,失

宝宝睡前别吃太饱

胃食管反流是指胃及(或)十二指肠内容物反流入食管,主要分为生理性、功能性和病理性几种,在小儿中十分常见,大多数属于生理现象,多见于新生儿和小婴儿喂奶后发生的暂时性反流。大一些的儿童如果频繁出现胃食管反流,家长要考虑是病理性反流,应及时到医院治疗。

食物倒流阻塞气管,官方名称为胃内容物吸入性窒息。正常大龄儿童吃多了马上躺下,有可能发生食物倒流阻塞气管,导致窒息,但概率相对较低,妈妈们不要过于焦虑。患有胃食管反流的孩子,吃完饭后立即躺下睡觉,发生吸入性窒息的可能性会增加。

平时,无论是中午还是晚上,如果孩子吃多了一时睡不着,家长不要强迫。和孩子一起在床上讲绘本、聊聊天,让食物消化一会儿,孩子身体舒服了,入睡也就容易了。

患胃食管反流的儿童入睡,家长要注意睡觉时抬高孩子上半身,前倾俯卧位或侧卧位较佳。日常要少食多餐,睡前1小时不要进食,避免进食酸性食物。

此外,孩子睡觉时,监护人要有意识地做到一、二、三、四。一、听,是听听幼儿的呼吸是否正常;二、看,是看看幼儿的神态,严密注视幼儿的举动有无异常,发现问题,及时处理;三、摸,是摸摸幼儿的额头温度;四、做,是为踢被子的孩子盖好被子。

如果日常发现孩子有持续性、反复性餐后呕吐、泛酸、打嗝、胃灼热等症状,家长应及时带孩子到医院就诊。(来源:中国妇女报)

主食的营养误区 吃得越少越好吗

养生警惕

误区1:吃碳水化合物容易胖

近年来很多人认为吃富含碳水化合物的食物会使人发胖,如米饭、面粉制品、马铃薯。事实上这是不正确的,造成肥胖的真正原因是能量过剩。在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中,脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。1g碳水化合物或蛋白质在体内可产生约17kJ(4kcal)能量,而1g脂肪则能产生约38kJ(9kcal)能量,也就是说同等重量的脂肪约是碳水化合物提供能量的2.2倍。另外相对于碳水化合物和蛋白质,富含脂肪的食物口感好,刺激人的食欲,使人容易摄入更多的能量。动物实验表明,低脂膳食摄入很难造出肥胖的动物模型。从不限制进食的人群研究也发现,当提供高脂肪食物时,受试者需要摄入较多的能量才能满足他们食欲的要求,而提供高碳水化合物低脂肪食物时,则摄入较少能量就能使食欲满足。因此进食富含碳水化合物的食物,如米面粉制品,不容易造成能量过剩使人发胖。

误区2:主食吃的越少越好

米饭和面食含碳水化合物较多,摄入后可变成葡萄糖进入血液循环并生成能量。很多人为了减少高血糖带来的危害,往往想到去限制主食的摄入量。有些人认为,低碳水化合物可以快速减肥。另外,有一些女性为了追求身材苗条,也很少吃或几乎不吃主食。

碳水化合物是人体不可缺少的主要营养物质,在体内释放能量较快,是红细胞唯一可利用的能量,也是神经系统、心脏和肌肉活

动的主要能源,对构成机体组织、维持神经系统和心脏的正常功能、增强耐力、提高工作效率都有重要意义。正常人合理膳食的碳水化合物提供能量比例应达到50至65%。过去医生给糖尿病患者推荐的膳食中,碳水化合物提供的能量仅占总能量的20%,使患者长期处于半饥饿状态,这对病情控制不利。随着科学研究的深入,现在已改变了这种观点,对糖尿病患者逐步放宽碳水化合物的摄入量。目前在碳水化合物含量相同的情况下,更强调选择GI低的食物(即单位时间内血糖升高较少的食物,如加工少的粗粮,如煮过的整粒小麦、大麦及黑麦、稻壳、硬质小麦面粉、通心粉、黑米、荞麦、强化蛋白质的面条、玉米粥、玉米面饼等)。

低碳水化合物可以快速减肥。这种减肥膳食有更明显的副作用,可导致口臭、腹泻、疲劳和肌肉痉挛,更重要的是增加了患心血管疾病的风险,使糖尿病患者更容易发生并发症。

许多人认为碳水化合物是血糖的唯一来源,不了解蛋白质、脂肪等非糖物质在体内经糖异生途径也可转变为血糖,所以他们严格限制主食,并大量食用高蛋白及高脂肪的食物,盲目鼓励吃动物性食物。这种做法只注意到即时血糖效应,而忽略了总能量、脂肪摄入量增长的长期危害。无论是碳水化合物还是蛋白质和脂肪,摄入过多,都会变成脂肪在体内储存。食物碳水化合物的能量在体内更易被利用,食物脂肪更易转变成脂肪储存。(来源:人民网-科普中国)

健康小街

面部清洁也有大学问

如今市面上的清洁用品琳琅满目,该如何选择?其实,无论它的名字是什么,清洁产品的原理都是一样的,主要成分都是由油相物、水相物、表面活性剂、保湿剂等几部分构成。其中添加的成分多少决定了产品的不同性能。一般来说,泡沫越多的产品,清洁的能力越强,比较适合油性皮肤的人使用;而添加了较多润肤成分的产品,泡沫就比较少,质地比较温和,适合干性皮肤的人使用。

对于洗面奶如何选择,要记住几点:好的洗面奶,洗完之后脸上的皮肤摸起来滑滑的,没有绷紧的感觉,如果每次洗完脸后,都觉得皮肤紧绷绷、涩涩的,那么你的清洁可能过度了;洁面产品并不是泡沫越多越好,很多洗面奶添加了高浓度的润肤成分,并没有很多泡沫,却能够洗得很干净,同时又可以为皮肤提供保护;皮肤表面是弱酸性的,这是皮脂膜完整的标志,你的洗面奶最好是在这个酸度,不要不小心洗掉了皮肤保护膜;对于干性皮肤和敏感性皮肤的人,并不是每次洗脸都要使用洗面奶,如果没有使用特殊的化妆品,很多保湿霜仅用清水就可以洗掉。

面部清洁的水温该如何进行调节?一般来讲,面部清洁以温水洗比较好。如果用热水洗脸,会加速面部油脂的脱落,长期用热水洗脸,再加上使用香皂、洗面奶等清洁用品容易引起皮脂膜的破坏,使皮肤干燥脱皮,抵抗力下降;热水本身是一种刺激因素,会使血管扩张充血,对于面部比较敏感的人来说,容易造成面部发红,时间长了会出现红血丝。但在有特殊需要的时候,比如面部出油较多、长粉刺,可以用热水洗脸或者蒸脸,有助于帮助毛孔打开,加速油脂排出。

皮肤表面并不是无菌的,它替我们阻挡外来的灰尘和污物甚至细菌,并不是要时时刻刻清洗。究竟一天要洗几次脸?其实洗脸的次数并没有严格的限制,对于健康的皮肤,一天洗两次就可以了。关键在于以什么样的方式洗脸,洗完之后有没有正确护理。人们借助于机械摩擦的原理来清洁皮肤,祛除角质由来已久。这些工具包括海绵、丝瓜络、泡泡浴花、搓巾等,现在又有了新的洁面工具洗脸刷。事实上洗脸刷利用的还是一种机械原理,只是配合了粗细、大小不同的刷头和声波震荡,达到更为可控而精细的清洁效果。基于其工作原理,不恰当地使用,可以造成皮肤屏障损伤。洗脸刷更适合油性皮肤、皮肤粗糙毛孔粗大、有粉刺,或者皮肤老化且角质层厚的人使用,可以帮助去角质,具有减少粉刺和深层清洁的作用,使肌肤更光滑、细腻。(来源:人民网)

做到这几点大脑更年轻

食不过量。经常吃太多,体内的血液大部分聚集到肠道,以供消化所需。而大脑神经活动的一条重要规律是兴奋与抑制相互诱导,若主管胃肠消化的神经中枢——植物神经长时间兴奋,大脑的相应区域也会兴奋,这必然抑制语言、思维、记忆、想象等区域,导致出现肥胖和“大脑不管用”现象。日本专家发现,大约有30至40%的老年痴呆症患者,年轻时时期都有长期饱食的习惯。荷兰的一项研究提示,吃六分饱有助保护大脑。建议大家食不过量,每餐只吃六七分饱。

足量饮水。大脑的主要成分是水,缺水第一个影响的就是大脑。英国研究人员发现,口渴时,人的反应会变暖,喝一杯水能提高大脑的工作效率。人口渴时,大脑处理口渴感信息占用大脑部分资源,补水之后,这部分大脑资源就释放了,提高了整体反应速度。建议大家勤喝水,每次两三口,不要等到渴了再喝。

常吃深海鱼、鸡蛋和绿叶菜。三文鱼、沙丁鱼等深海鱼能提供欧米伽3脂肪酸,它是大脑自我修复所需的营养素之一,能让信息传递更通畅;蛋黄中丰富的胆碱成分能促进大脑发育,对提高记忆力、反应力很有帮助,其中的卵磷脂是神经递质制造所需的原料;绿叶菜富含抗氧化物质,有助消灭体内自由基,延缓大脑衰老。这些食物在适量摄入时对心脏健康和血液循环有益,而大脑的健康需要顺畅的血液循环提供氧气和养分。

远离高盐高糖食物。过量的盐和糖不仅让我们的血管受伤,还会加速大脑退化。美国研究人员发现,高盐饮食加速老年人认知能力退化,长期大量吃糖导致记忆力下降等问题。所以,日常饮食要严格控制盐和糖的摄入量,前者藏身于咸菜、火腿、方便面等食物中,后者在甜食、甜饮料等食物中含量较高。(来源:人民健康网)