



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就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

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



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。

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、手全都露在外面。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,大约就是中午一餐晚上半盘菜的量。

(来源:北京青年报)



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

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)

看手机多眨眼睛

正常情况下,人平均每4至6秒眨眼一次,即平均每秒钟眨眼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泄,需要注意以下事项:快跑锻炼者,即将结束时

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,

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坐下休息。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,主要依靠下肢肌群的收缩和舒张,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

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)

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故事、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(即人睡位较佳)。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)



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、保湿剂等几部分组成。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,体内的血液大部分汇集到肠道,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,人的反应会变慢,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元素之一,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)