



健康关注

膳食营养与视力健康

□ 潘长鹭

我们常说眼睛是心灵的窗户。你知道膳食营养也和视力健康密切相关吗? 赤橙黄绿蓝靛紫, 越是色彩缤纷的营养素, 越能得到眼睛的青睐。

番茄红素

番茄红素是一种不含氧的类胡萝卜素, 因最早发现于番茄中而得名。番茄红素不仅是强效的天然抗氧化剂, 还可上调内源性抗氧化酶的活性, 在免疫调节、抵抗视觉疲劳、延缓血管衰老等方面有良好的应用价值。

人体自身不能合成番茄红素, 需通过膳食补充。番茄红素在自然界分布很广, 在成熟的红色植物果实中含量较高, 如番茄、西瓜、红色葡萄柚、番石榴等。番茄红素在番茄中随果实的成熟度增加而升高。如果希望人体能多吸收番茄红素, 还要记得加热熟食。加热后, 番茄红素更易于在人体中转运和吸收。每100克生番茄约含番茄红素2.57毫克, 熟番茄的番茄红素含量约为4.4毫克/100克。

维生素A与β-胡萝卜素

维生素A是一种具有视黄醇生物活性

的脂溶性维生素。维生素A能增强视网膜感光力, 维持角膜上皮和结膜上皮表面湿润。缺乏维生素A会导致感受弱光的能力减退, 出现干眼症, 甚至可引发夜盲症。

维生素A的主要来源包括动物性食物中的视黄醇, 以及植物性食物中的β-胡萝卜素。动物性来源的视黄醇可以直接被机体吸收利用, 而植物中的β-胡萝卜素则需要先在体内转化为视黄醇才能被身体吸收利用。

维生素A的动物性食物来源主要有禽、畜的肝脏, 蛋黄和牛奶等。植物性来源的β-胡萝卜素不只存在于胡萝卜中。在红黄色及深绿色蔬菜和水果中, β-胡萝卜素的含量也很高, 如南瓜、红薯、苋菜、菠菜、橙子、橘子等。

叶黄素

叶黄素是一种类胡萝卜素。叶黄素在人体不同组织中的分布并不均匀, 视网膜黄斑区是含量最高的区域, 特别是黄斑中心凹, 即人类视觉最敏锐的区域。

叶黄素是视网膜黄斑色素的主要组成成分, 可吸收蓝光、抗氧化和提高视功能, 避免蓝光穿透角膜、晶状体而对视网膜色素细

胞等结构造成损害。

人体不能合成叶黄素, 需从饮食中获得。食物中, 黄玉米的叶黄素含量最多。另外, 羽衣甘蓝、菠菜等深绿色叶菜以及黄桃、木瓜、柑橘等黄橙色水果也是膳食叶黄素的重要来源。蛋黄中的叶黄素含量虽然不高, 但是它的生物利用度较高, 是等量蔬菜的3倍。因此, 鸡蛋也是叶黄素很好的食物来源。

虾青素

虾青素是类胡萝卜素的酮式含氧衍生物。虾青素能够减轻紫外线诱导的角膜氧化应激反应, 抑制角膜细胞凋亡, 还可利用其抗氧化能力, 减少晶状体氧化蛋白的氧化应激损伤。虾青素不仅具有良好的血-视网膜屏障通透性, 且在提高免疫力、抗氧化、延缓眼部疾病发展等方面具有独特作用。想要获取虾青素, 可以多食用虾、蟹、牡蛎、鲑鱼、藻类等海洋性食物。

花青素

花青素也称花色素, 是一种水溶性植物色素, 属于黄酮类化合物。

花青素能够促进视网膜视杆细胞中的视紫红质再生, 维持视网膜结构和功能; 还可提高视紫红质再生速度, 从而增加视网膜对光的感受性, 改善夜间视觉。此外, 花青素还能通过增强微血管的弹性, 改善循环系统, 进而增强视网膜毛细血管的微循环, 并利用加快微血管循环以减少眼睛受自由基的攻击。

花青素的食物来源主要是深色浆果(黑枸杞、蓝莓、黑加仑、桑葚等)、蔬菜(紫包菜、茄子皮、紫苏等)和谷薯豆类(黑米、红米、紫薯、黑豆等)。

需要提醒的是, 所有的营养素都应该均衡、适量。正常情况下, 只需在日常饮食中注意食物多样化、营养素均衡, 做到每天至少摄入12种食材, 每周至少摄入25种食材。在食材选择上, 要选对“色号”, 可侧重选择维生素A、花青素、胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等营养素含量较高的食物。

在膳食制作时, 建议选择蒸、煮、烫、快炒等对营养素有较好保护作用的烹饪方式。尤其是对于深色蔬菜中的类胡萝卜素, 采用蒸、煮的方式还会增加类胡萝卜素的含量, 并且不会影响生物利用率。



健康速递

豆制品里隐藏的「秘密」

□ 方海琴 梁栋

大豆及其制品营养价值高, 优质蛋白质含量丰富。此外, 大豆及其制品含有丰富的不饱和脂肪酸(每100克有15-16克脂肪, 其中不饱和脂肪酸约占脂肪含量的85%), 以及钙、钾、维生素E。大豆及其制品中还含有大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等多种有益于人体健康的植物化学物质。

常吃豆制品好处多

大豆及其制品能提供优质蛋白质、钙等儿童生长发育所必需的营养成分, 因此, 常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益。

常吃大豆及其制品可以降低成年人心血管疾病和女性乳腺癌的发病风险。有研究显示, 与几乎不食用豆腐的人群相比, 每周食用豆腐150克以上的人群冠心病发病风险下降12%。大豆及其制品中含有的大豆异黄酮可以减少骨吸收, 增加骨密度。此外, 豆腐等大豆制品易于老年人消化和吸收, 且含有优质蛋白质, 老年人常吃有助于延缓肌肉衰减。

不同豆制品的营养价值

不同豆制品的营养价值差异主要在于蛋白质含量不同。《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每人每天摄入15-25克大豆或相当量的豆制品。20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、内酯豆腐(葡萄糖酸内酯)约140克、豆浆约300克、豆腐干约45克、豆腐丝约30克、素鸡约40克。

有些食物不属于豆制品

大豆包括黄豆、黑豆和青豆。大豆制品可分为非发酵豆制品和发酵豆制品。非发酵豆制品有豆浆、豆腐、豆腐丝、豆腐干、腐竹等。发酵豆制品有豆豉、腐乳、豆瓣酱等。

需要注意的是, 红豆、绿豆等属于杂豆类, 不是大豆。日本豆腐的主要原料是鸡蛋, 是把鸡蛋打匀后兑水, 煮熟, 切块而成。所以, 日本豆腐吃起来蛋香浓郁, 而且口感十分嫩滑。大部分日本豆腐里是不含大豆的。

喝豆浆必须煮沸

喝豆浆是一种摄入优质植物蛋白的方式, 但豆浆必须煮熟再喝。

大豆含有一些抗营养因子。喝生豆浆或未煮开的豆浆后可能引起中毒, 出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀和腹泻等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定, 通过加热处理即可消除。所以生豆浆需先用大火煮沸, 再改用文火煮5分钟左右, 使这些抗营养因子被彻底破坏后才能饮用。

心理门诊

克服社交恐惧有方法

□ 张楠

结识新朋友、在公共场合演讲、聚会中发言……人们多多少少会觉得有些不安甚至焦虑, 但严重的, 可能会面对任何陌生人或环境都存在不安, 在各种社交场合都难以开口, 也就是我们常说的社交恐惧症。专家认为, 害怕社交主要是受一些负面想法的影响, 如果有社交恐惧症的人能经常对自己说以下几句话, 或许能更自信、轻松地驾驭社交场合。

“每个人都会遇到害羞的情况。”在人际交往中, 尤其是陌生人多情景下, 感到焦虑是很正常的。即便是那些看上去游刃有余的人, 其实也会担忧自己的表现, 害怕被评头论足。每个人在“被注目”时都多多少少有不安全感, 但这不代表就不能交流。当你感到自己是全场最内向、害羞的人而躲在角落时, 不妨提醒自己, 此时正在谈笑风生的他们也经过了一番心理斗争, 最终勇于踏出一步, 其实你也可以。

“别人没那么在乎我。”人们通常高估了别人对自己的关注程度, 事实上, 任何人都更在乎自己要做的事。即便人们短暂地听了你的发言, 也许两三天后就会被其他事情干扰而忘记。因此不用太过担心自己的言行带来的影响, 你没那么重要。

“不适感终会过去。”所有的聚会都会结束, 所有的交流也会停止, 人际中的焦虑和担心都是暂时的, 只要咬牙坚持下去, 不安总会过去, 所以不必把压力看作是永久性、毁灭性的。提心吊胆也可以把交流进行下去, 随着时间推移、社交结束, 你的压力也会停止。

“我的价值不在于完美。”想让所有人都满意、喜欢, 每个人都赞同自己, 这种执念会让我们怯于表达。但是, 完美的人是不存在的, 因为担心自己的小小不足而一言不发是矫枉过正。你可以自问一下, “我喜欢处处完美的人, 还是有点瑕疵但真实的人?”答案一定是后者。竭尽全力做到完美, 反而会与实际脱节, 让人不想接近。一个人的价值在于体现真实自我, 而不是满足不切实际的期望。所以, 社交时你只要保持本性、真心相待即可, 不必苛求面面俱到。

医生手记

血常规检查的作用及意义

□ 刘五香

血常规是一项最基本的检验项目, 可以通过检测血液中的各项参数来了解人体一些基本情况, 有助于医生诊断疾病和评估患者的健康状况。在日常体检中, 血常规是一项不可或缺的基础检查。以下主要介绍一下血常规的各项参数及其影响。

血常规检查结果提示哪些疾病

血红蛋白 是红细胞中的一种重要蛋白质, 它的主要功能是携带氧气到身体的各个部位。血红蛋白水平可以反映贫血的程度, 也可以作为肝病、肾病等疾病的指标之一。

红细胞计数 指每微升血液中的红细胞数目, 反映身体携氧能力的强弱。如果红细胞计数过低, 称为贫血。

白细胞计数 指每微升血液中的白细胞数目。白细胞是身体免疫系统的重要组成部分, 能够消灭病毒、细菌等病原体。如果白细胞计数过高或过低, 提示有炎症、感染、恶性肿瘤等。

血小板计数 指每微升血液中的血小板数目, 血小板主要参与血液的凝固过程和免疫反应。如果血小板计数过低或过高, 均提示机体存在严重疾病。

嗜酸性粒细胞计数 指白细胞中的嗜酸性粒细胞数目, 可以作为哮喘、荨麻疹等疾病的辅助诊断指标。

淋巴细胞计数 指白细胞中的淋巴细胞数目。淋巴细胞是免疫系统的重要组成部分, 负责维持身体免疫功能。如果淋巴细胞计数过低或过高, 可以反映免疫机制出现异常。

血常规检查的意义

1. 血常规检查可以帮助发现一些基础性疾病。例如, 白细胞计数可以反映身体免疫系统的状况, 如果白细胞计数过高或过低, 可能代表身体正在对抗一种感染或过敏性疾病, 甚至血液肿瘤性疾病。

成年人血红蛋白和红细胞计数过高, 也是血液病的指标。血小板计数可以反映身体是否存在出血现象, 如果血小板计数过低, 会导致出血风险增加; 血小板计数过高, 会导致血栓形成风险增加。

2. 血常规也可以用于评估某些疾病的治疗效果。例如, 对于癌症患者, 在化疗的过程中需要监测血常规指标的变化, 如果白细胞计数降低, 可能需要暂停化疗, 进行调整。在治疗肾病等疾病时, 患者的血常规检查结果也是重要的监测指标。

3. 血常规检查结果可以帮助患者预测自己的健康状况。例如, 心血管疾病患者的血常规指标与心血管疾病的发生有密切关系, 通过监测血常规指标的变化, 可以及早预防心血管疾病。



蓝花楹盛开 陈欣波

健身广场

养成好习惯 帮您护脊柱

□ 倪国新

常做伸展运动

身体长时间保持一个姿势, 人就会感到背部和颈部肌肉变得紧绷, 慢慢就会出现腰酸背痛。经常做背部和颈部伸展运动, 有助于缓解这些症状。

推荐两种形式的伸展运动:

转头运动 顺时针转头3次, 停顿3-5秒, 然后向反方向转头。

背部伸展 一种流行的方法是用背部压着健身球向后滚动, 这样有利于保持脊柱正常的对线, 还有利于锻炼背部肌肉。

减少久坐及正确搬重物

久坐会伤害背部肌肉。大家可能都有这种经历: 坐了很久之后站起来时, 人会感到从颈部到膝关节都有些僵硬, 全身不舒服。为了缓解这种不适, 建议每隔1小时左右起来活动活动。

搬运重物时, 采用正确的方法对于维护脊柱健康极其重要。

1. 身体尽可能靠近物体。
2. 用腿和膝抬起重物, 而不是用背部或上半身。
3. 弯曲膝关节, 让手臂与物品保持同一高度。
4. 抬起重物时, 确保背部始终挺直, 头部向下。
5. 不要逞英雄。如果物品太重, 一个人明显搬不动, 就应该主动寻求帮助。

维持健康的体重

研究发现, 超重或肥胖人群患上背痛的风险更高。任何时候, 当一个人体重超



随着年龄的增长, 很多人都不得不开始关注脊柱健康。

健康的脊柱是健康生活的基础。不良的身体姿势、不好的生活习惯、不科学的运动方式和长时间的压力状态都可能导致脊柱疾病, 以及背痛、肩部疼痛和手臂无力等症状。我们有必要通过日常生活方式管理来帮助维护脊柱健康。

避免不良姿势

良好的身体姿势是维护脊柱健康的基础。正所谓“行如风, 站如松, 坐如钟, 卧如弓”, 这些姿势有利于保持良好的身体对线, 减轻脊柱的负担。一些不良习惯, 如跷二郎腿、穿高跟鞋等, 会引起身体对线不良, 影响脊柱健康。

日常生活和工作中, 要注意保持电子屏幕与眼睛齐平, 避免长时间低头。建议选择一把符合人体工程学的椅子, 为脊柱提供适宜的支撑。此外, 选用有贴合感和良好足弓支撑的鞋子, 并注意行走姿势。