



当心!你身边潜伏着“偷营养的贼”



文/陈森

生活中,有这样一群“小偷”,它们不喜欢金银珠宝,也不稀罕手机电脑,真正让它们感兴趣的是你体内的营养素。倘若跟这群“小偷”扯上关系,你即使吃得再营养,也很难拥有健康。今天,咱们就化身“营养警察”,帮你逮住这些“偷营养的贼”!

盐:偷钙专业户

我叫“盐文文”,别看大家日常饮食都少不了我,其实我最喜欢偷你们身体里的钙了!

你们吃得越咸,喝水就会越多,排尿就会越多,人体通过尿液排出的钙就会越多。这样,久而久之,骨密度越来越低,轻轻松松就能让你患上骨质疏松。骨质一疏松,腿脚就不好使,有些严重的人甚至只能每天躺在床上。

营养警察:用酸代替咸

要想防住“盐文文”这个小偷,做好日常的“盐”管理很重要。比如,烹饪时多用酸味来代替咸味,这样一方面可以做到减少盐的摄入量,另一方面又使得饭菜具有香味。此外,还要做到少吃腌制品、酱类以及各种加工零食等,因为它们都是食物中隐形盐的重灾区。

烟:偷维C达人

我叫“烟达人”,专偷人体内的维生素C(简称维C)。香烟中的焦油等成分进入人体后,“聪明”的机会利用人体内的维C来对抗香烟中的有害物质。有数据表明,吸一支烟大约会消耗掉25毫克维C。

即使你不吸烟,但如果身边有人吸烟,作为吸二手烟的你,仍然是我们的目标,而且我们还可以吸到更多的维C,甚至高达50毫克。

营养警察:多补点维C

习惯抽烟的人日常要多吃西红柿、鲜枣、猕猴桃等水果,以及辣椒、芥兰、甜椒、菜花、西兰花等维C含量丰富的食物。

如果你是长期处于烟雾中的被动吸烟者,则最好每天要服用50毫克维C补充剂来自我保护。

抗生素:“偷”走正常菌群

大家叫我“素素”吧,现在很多人只要一生病,就喜欢用抗生素,连一个小感冒也要用头孢类药物。

抗生素在杀死致病菌时,也会杀死体内一些对健康有益的细菌,“偷”走正常菌群,尤其是消化道和泌尿系统的正常菌群,造成胃肠道内菌群失调。

营养警察:吃药期间喝酸奶

在服用抗生素期间每天喝1杯酸奶。酸奶中所含的双歧杆菌是胃肠道中原有的非致病菌,可减轻抗生素的副作用,促进食物消化。



酒精:B族维生素惯偷

大家好,我叫“老酒鬼”,我最喜欢你们体内的B族维生素了!酒精要在体内正常代谢,必须有足量的维生素B1参与,因此大量饮酒会造成体内维生素B1供应不足。若不及时补充,将增大酒精对肝脏和脑神经的危害,长期缺乏甚至导致心脏病变,危及生命。

营养警察:大量饮酒后服用复合维生素

大量饮酒后服用1颗复合维生素,既能补充损失掉的维生素B1,还能提供维护肝脏和脑神经健康所需的其他多种维生素。

亚硝酸盐:偷走碘和氧气

大家好,我叫“小亚”,虽然和硝酸盐是近亲,但我们的性格截然相反。我本身虽然无毒,但在人体与胺类化合物作用,会生成致癌物亚硝胺;我还能与血红素铁结合,妨碍血红蛋白转运氧气。还有些研究者认为,我的摄入量过高,还会减少人体对碘的消化吸收,导致甲状腺肿大。香肠、火腿、腊肉、酱肉等加工肉和腌制食品中,都有我的身影。

营养警察:少买加工肉

建议大家避免在外购买熟肉,拒绝充满“粉红诱惑”的熟肉,少吃加工肉制品。

反式脂肪:偷走心血管健康

大家好,我叫“胖胖”,主要生活于氢化植物油配料的食物中,比如曲奇、蛋挞、油炸食品、冷饮、咖啡伴侣等你们最爱的零食中。而且我们生命力顽强,耐高温、不易变质,能让食品保质期延长,口感更酥脆或柔软。

我们被吃下去之后,最喜欢做的事就是干扰体内正常的脂肪酸平衡,降低对人体有益的高密度脂蛋白水平。

营养警察:购物要看配料表

要想远离反式脂肪,首先要减少食用加工食品和预包装食品,尽量在家做饭,避免油温过高和反复煎炒烹炸。其次,购买包装食品时先看营养成分表,选择不含反式脂肪或其含量较低的食品,同时揪出它的“马甲”:氢化XX油、起酥油、人造XX油、植物黄油等。

本文来源于《生命时报》

健康身边事

首届中医慢病管理学术大会长沙召开——500位名中医交流如何治慢病

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员彭峰)9月15至17日,首届中医慢病管理学术大会暨世界中医药学会联合会慢病管理专业委员会成立大会在长沙召开,来自世界各地的近500位中医参加大会。湖南中医药大学副校长何清湖当选为该会会长,湖南弘仁医馆连锁网络科技有限责任公司董事长杨国强当选副会长兼秘书长。

何清湖表示,中医药在治疗慢性病、疑难病等方面的优势已经得到众多业内人士的认可和肯定。慢病专业委员会将积极开展组织建设,致力于先进专业和学科建设,为更好地服务慢病人群而努力。

据了解,目前,中华中医药学会慢病管理中医药临床创新示范基地——弘仁医馆连锁体系在已经开展的10余年慢病中医临床研究和实践基础上,通过中医馆连锁模式将这些经验进行转化,并在中医慢病管理服务模式运行方面形成了富有成效的良好态势。

小科普 >>

宝宝“烂嘴角”是什么原因

文/仇双(湖南省儿童医院考核评价部)

每逢秋季,都有不少宝宝嘴角溃烂。然而,你知道这是什么原因导致的吗?

1. 皮肤干燥。宝宝很容易就会出现皮肤干燥的情况,这个时候,宝宝的嘴巴和周围的皮肤更容易干裂,若是宝宝没有多喝水,就容易出现嘴角烂的现象。

2. 偏食。很多小孩子都有挑食和偏食的不良习惯。因为身体里面缺少维生素C和维生素B2以及锌,很容易就会发生宝宝因为嘴角部位发干而造成皲裂的情况。所以,对于偏食的宝宝来说,父母一定要让孩子多吃一些含有维生素的水果和蔬菜。

3. 经常舔嘴角。很多宝宝在嘴角发干时,会出现一种习惯性动作,比如用舌头来舔自己的口唇。若是天气干燥,宝宝又经常舔嘴角,唾液很快就会被蒸发掉,从而造成越舔越干的情况,甚至嘴角发炎。

流感来袭,你准备好了吗

文/甘路民(湖南省儿童医院感染科)

近段时间,有很多患儿因反复高热不退就诊,大多数是流行性感,简称“流感”。

流感病毒有四种类型:甲型、乙型、丙型和丁型,但只有甲型和乙型流感病毒会引起季节性流行病。

流感和普通感冒有什么区别?感冒主要有打喷嚏、流鼻涕咳嗽等症状。流感的特点则是发病快、传染性强、发病率高,病人常高热、头痛、乏力、全身关节痛等,严重的病人还会并发肺炎、心肌炎,甚至造成死亡。

那么该如何预防?疫苗接种是预防流感及其并发症的最有效手段。药物预防可通过抗病毒药物(奥司他韦等)来预防或减轻流感的严重程度。另外,应养成良好的个人卫生习惯:勤开窗通风;勤洗手,防止病从口入;加强体育锻炼、增强体质;注意休息,合理调配饮食等。

