

年底养生，你该听听身体的“声音”

# 器官也“挑食”： 大脑喜坚果，眼睛爱青菜

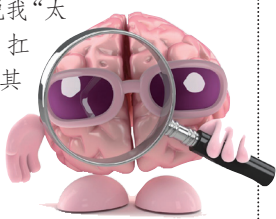
文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵

中医常说：“吃啥补啥，以形补形。”殊不知，除了中医，西医也对身体的喜好作了深入的研究——比如近日，印度《前沿营养》杂志刊文指出：身体器官对“喜欢”和“讨厌”的食物，会有不同的反应：吃对了能够减缓疾病症状；吃错了可能损害人体健康。

如今，又到了年底养生之时。我们到底该怎样为身体挑选最佳食物呢？不要迷茫，让我们先听听身体的“声音”……

## 大脑说：“我最爱坚果，讨厌腌菜”

从小到大，很多人都说我“太挑食”——受不了油腻、扛不住烟熏。没办法，跟其他小伙伴相比，我的“体质”确实不好，需要“特别”的营养来保护自己，比如，我真的很爱坚果。



“大脑‘挑食’是有道理的，人的脑细胞由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成。对于大脑的发育来说，需要的最重要的营养成分是不饱和脂肪酸。”中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒介绍，坚果类食物中含有大量的不饱和脂肪酸，还含有15~20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分。

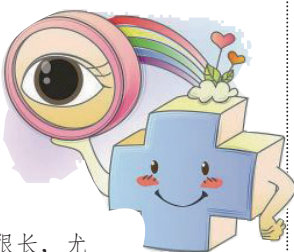
因此，吃坚果对改善脑部营养很有益处，对处于生长期的孩子和经常用脑的成人来说都是非常适宜的补充食物。

同时，除了坚果，西兰花也是大脑“挑食”的对象。西兰花中的萝卜硫素，可以减缓乙酰胆碱的分解，帮助中枢神经系统正常运行，保持大脑清晰，避免老年痴呆症的发生。

唐大寒提醒：“大脑有喜欢的食物，也有很讨厌的东西，比如湖南人爱吃的烟熏腊味，过量的盐分会让大脑认知能力快速下降。”

## 眼睛说：“我喜欢青菜，讨厌大蒜”

人家都说，我的最爱是枸杞。其实不然，我最喜欢的食物就是青菜——色泽明亮、入口清新，比每餐的大鱼大肉都要好。



我每天工作时间很长，尤其在电子科技产品发达的现代。“睡”不好，就得靠“吃”来弥补，所以大家再也不要怪我“太挑食”！

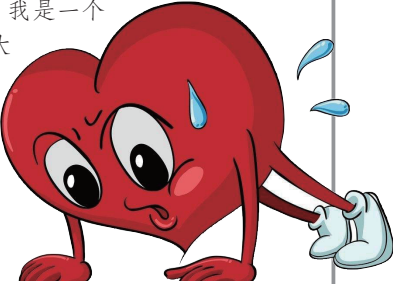
“中医说，肝开窍于目，保肝也是明目的好办法。”湖南省中医院眼科主任戴立介介绍，从营养方面看，玉米黄素和叶黄素是眼睛视网膜黄斑区域的两种重要色素，帮助挡掉伤眼的蓝光，保持视觉灵敏清晰，防止黄斑病变，减少白内障发生。

所以，富含叶黄素的食物，比如菠菜、花椰菜、红苋菜、芦笋、油菜等；富含玉米黄素的食物，比如玉米、南瓜、橙子、芥蓝等；富含维生素C的食物，比如青椒、黄瓜、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等，都是能保护眼睛的。

需要提醒的是，民间有“大蒜百益而独害目”之说，大蒜具有抗菌杀菌的功效，但对于一些患有眼部疾病以及经常发烧的人来说，大蒜等辛辣食物的刺激确实不利。

## 心脏说：“别怪我爱喝红酒”

在小伙伴眼中，我是一个爱喝红酒的孩子。大家都觉得我身体不好该戒酒，其实，只有我自己才知道，喝一杯红酒是最舒服的生存方式——因为每次喝完红酒，我都觉得特舒服，好像全身都被打通了一般。



“红酒对心脏的利大于弊，但不是每个人都适合。”湖南中医药大学第一附属医院营养科专家蔡年中介绍，葡萄皮中含有白藜芦醇，具有预防动脉粥样硬化、调节血脂、增强免疫力的作用。而葡萄籽中有一种很强的抗氧化、抗衰老物质——花青素，功效比维生素C、维生素E高数倍。所以，男性每天饮红酒300—400毫升，女性每天饮红酒200—300毫升是对身体有利的。

蔡年中认为，喝红酒最好在晚饭前，这样既能保护心脏，又不会伤及肝脏。不过，患有慢性肝病、胃病、动脉硬化和血管狭窄的人不适合喝红酒，会加重病情。

“心脏最怕加工食品。”蔡年中说，加拿大医学家曾做过一项研究发现，长期食用蛋糕等烘焙食品，可致慢性心衰等疾病风险显著上升。培根、热狗等加工肉制品含有亚硝酸盐，也是引发心脏病的已知风险因素。

## 肠胃说：“我是最怕冷的孩子”

又到年底了！每年的这个时候，我都特别害怕——大鱼大肉让我吃不消，尤其是“一餐火锅一餐日料”的搭配，着实让我很受伤。很多年前，我就说过“我是最怕冷的孩子”，从来没人相信。无奈，我只能自己帮自己，做个“挑食”的孩子，拒绝冷饮冰棍！



如果问医生：肠胃最爱的食物是什么？长沙市中心医院消化内科主治医师易艳容的答案是——南瓜。

“南瓜含有丰富的碳水化合物、维生素、钙、果胶等成分，可以保护胃粘膜不受粗糙食物的刺激。”易艳容解释，从营养层面分析，南瓜还可以促进胃溃疡的愈合，消炎杀菌，排毒养颜。

然而，要判断肠胃好不好，最直接的办法有一个，那就是吃下一大份冷饮，如果出现腹胀、腹部绞痛、胀气时，说明你的肠胃出了问题。

“俗话说，热障热缩。长时间吃生冷食物，肠胃就会很敏感，出现很难消化等问题。”易艳容说，除此之外，肠胃还不喜欢肥肉和豆子。肥肉脂肪含量过高，刺激消化道，加重便秘或腹泻。

小科普 >>

## 三招教你分辨多动症 OR 顽皮

文 / 刘美丽 (湖南省儿童医院神经内科)

一些幼儿园老师已能发现某些多动症儿童的早期症状，如不守纪律、不睡午觉等。那么，我们还能从哪些方面分辨孩子是顽皮还是患了多动症呢？

1、注意力方面的区别。患多动症儿童在任何场合都不能较长时间集中注意力，即使是看“小人书”“动画片”时，也不能专心致志；但顽皮儿童却不同，在看“小人书”、“动画片”

时，能全神贯注，还讨厌其他孩子干扰；2、行动目的性方面的区别。顽皮儿童的行动常有一定的目的性，并有计划。而多动症患者却无此特点，他们的行动较冲动，且杂乱，有始无终；3、自控能力方面的区别。顽皮儿童在严肃的陌生的环境中，能安分守己；多动症患者却无此能力，常被指责为“不识相”。

## 破皮也要打破伤风针吗

文 / 张玉 (湖南省儿童医院急诊科)

“请问我孩子刀片划破一点点皮，要打破伤风针吗？”我们总听到家长在咨询这样的问题。破伤风是由破伤风梭菌侵入人体伤口后，在厌氧环境下生长繁殖，产生嗜神经外毒素而引起全身肌肉强直性痉挛为特点的急性传染病，重型患者可致死亡。破伤风梭菌是厌氧菌，在泥土及铁锈中多见，所以在较深沾染泥土或被铁锈类铁器扎伤时均应打破伤风针。如果只是被非铁器

物划伤表皮，伤口不深，清创后可以不打。

破伤风的预防包括自动免疫、被动免疫和受伤后的清创处理及围生期保护。主动免疫：全程正规接种百白破疫苗，接种对象为3~5月龄幼儿，每隔2年可加强注射1次1ml，直至入学前以保持抗体水平。被动免疫主要用于未进行破伤风自动免疫的受伤者。而对伤口的及时彻底清创和处理，能有效防止破伤风细菌的感染和繁殖。

## 婴儿过早添淀粉类食物，危险

文 / 周秀芳 (湖南省儿童医院重症医学二科)

近日，网曝有位新手爸爸让刚出生不足28天的孩子喝了一周的米汤泡奶粉，没想到，这孩子出现了严重低钠血症，进了医院重症监护病房。原来，孩子出生后总有眼屎，有人说是奶粉泡太浓，孩子喝了上火。新手爸爸便给孩子喝稀释了近4倍的奶粉，再喂些米汤。一周下来，孩子出现异常，开始抽搐，四肢如中风般直抖动。

其实，1勺奶粉兑120毫升的水配比过稀，钠、镁等摄入量明显不够。婴儿不宜过早添淀粉类食物，至少要4个月以后。新生儿提倡母乳喂养，实在无法母乳喂养的婴儿，吃奶粉也应该按配方奶粉说明的比例冲调奶粉，按需喂养。为防止上火，可另外多喂些水，而不是把奶稀释，以免引起电解质紊乱或营养不良等。

## 宝宝怎样添加辅食

文 / 姜艳丽 (湖南省儿童医院重症医学二科)

大家都知道，母乳是婴儿最理想的天然食物，但随着婴儿生长发育及活动量的增加，家长要给宝宝适时添加辅食。那么，到底该怎么做呢？

有家长提问：先给孩子添加鸡蛋合理吗？医生的答案是：不合理！越来越多的研究表明，鸡蛋是导致孩子发生迟发性过敏反应的食物，所以，它不适合于过早的添加，尤其是湿疹重的孩子。同样，海鲜类食物也不推荐给孩子吃

得太早。怎样添加辅食才是科学的？研究表明，先添加含铁的米粉最合适，其次添加的食物是根块茎蔬菜、水果，以补充维生素、矿物质等营养素，七八个月龄后逐渐引入动物性食物，如鱼类、肉类、豆制品。一岁以后添加鸡蛋最安全。不过，孩子有个性化差异，不能教条地照搬，添加某种食物后，如果出现明显的过敏，一定要停止和推后。