

警惕免疫力下降 膳食医生开出食疗处方

免疫力下降会使我们的抵抗力下降,像是天气稍微一冷或者一热就感冒,而且还不容易好,还有就是特别容易就感觉到疲倦了,做什么事都提不起精神,又或者是吃东西的时候特别容易造成肠胃的不适,当你有了这些表现的时候,就说明你的免疫力下降了!

那么当我们免疫力下降的时候,应该怎么办呢?膳食医生认为提升免疫力应该从生活中的每个细节做起。

第一招:乐观心态

膳食医生认为乐观的心态可以使身心维持在一个最佳的状态。尤其是当今社会,人们面临的压力巨大,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭。

第二招:睡眠保证

借助睡眠,睡眠和人体的免疫力密切相关。著名免疫学家通过“自我睡眠”实验发现,良好的睡眠可使体内两种淋巴细胞数量明显上升。医学专家的研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭。

第三招:坚持运动

科学验证每天运动30—45分钟,每周5天,免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。

第四招:限制烟酒

酒按照每天的量计算,白酒低度不要超过100ml;黄酒不超过250ml;啤酒不要超过1瓶。因为酒精对人体的每一部分都会产生消极影响。

膳食医生指出即使喝葡萄酒可以降低胆固醇,也应该限制每天一杯,过量饮用会对血液与心脏等器官造成很大破坏。

第五招:科学合理膳食

膳食医生给大家介绍几种能提高人体免疫力的食物及营养素:1、增加抗氧化剂的吸收。2、补铁:适当吃些红肉、动物血、动物内脏等富含血红素铁的食物,同时,也要多吃一些绿叶菜、青椒等富含维生素C和B族维生素的食物。3、补锌:适当吃些贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等,这些是锌的良好来源。4、补硒:适当吃些动物性食物如肝、肾以及海产品,这些是硒的良好食物来源。5、喝茶:经常喝绿茶,因为绿茶中含有大量抗氧化剂类黄酮和茶酸。6、确保食用足够的碳水化合物食物。7、多吃柑橘类水果和深橘色蔬果。



白天补觉? 这六种做法伤睡眠

3月21日是第17个世界睡眠日,今年的主题是良好睡眠,远离慢病。睡眠占我们生命1/3的时间,长期睡不好,高血压、糖尿病等疾病都会找上门,癌症发病的风险可增加5倍。因此,良好的睡眠对健康很重要。

睡眠是最好的休息

良好的睡眠是健康的根本,也是最好的休息和获得高生产力的保证。睡眠可促进体力和精力恢复;保护大脑,提高记忆力;增强机体抵抗力,调节情绪;促进儿童身体成长及脑功能发育;加快皮肤再生,预防衰老等。不同年龄所需的睡眠时间不同,一般新生儿所需睡眠可达16~20小时之多,幼儿为9~12小时,儿童需9~10小时,成年人7~8小时,老年人只需5~6小时。

《2014年中国睡眠指数报告》显示,中国人的睡眠指数得分为66.5分,才勉强及格。调查发现,中国人平均睡眠时间为7个半小时,超过四成人有睡回笼觉的习惯,睡前躺在床上玩手机、平板电脑或看电视的时间平均为29分钟。2016年美国科学院刊刊的报告显示,电子产品发出的蓝光会刺激视觉神经,影响睡眠,建议大家睡前少看手机、电视等。

六大误区需警惕

- 误区1:** 伴着电视入睡。有人觉得躺在床上怎么都睡不着,坐在沙发上看着电视反而能睡着。这种方法不可取,睡觉一定要在床上。
- 误区2:** 喝酒有助睡眠。酒精对最初入睡虽有帮助,但随着酒精代谢,会损害后半夜睡眠质量,使整体睡眠时间减少。经常睡前喝酒,对身体损伤会逐渐加大。
- 误区3:** 睡前运动有助睡眠。适量运动有助于消除白天的紧张情绪,提升晚上的睡眠质量。但若临睡前才开始运动,会使大脑过度兴奋,错过理想入睡时间,反而导致睡眠效果不佳。
- 误区4:** 抗拒安眠药。很多人担心吃安眠药有副作用,宁可扛着也不吃。然而,一些中重度失眠患者必须通过安眠药才能有效缓解症状,建议大家遵医嘱服药,不可擅自

- 停药或换药。
- 误区5:** 晚上失眠,白天补觉。不建议失眠患者中午补觉,应做到宁可困死也不午睡,否则会加重晚上的睡眠障碍。建议正常人的午睡时间也控制在30分钟以内。
- 误区6:** 打呼噜的人睡得香。事实上,打呼噜反而是睡得不好的表现,打呼噜时出现的呼吸暂停可导致身体各器官缺氧,如心脏、大脑,长此以往,易引起各系统功能紊乱,严重时诱发心脑血管。建议打呼噜严重者及时就医。

失眠试试“认知行为疗法”

有睡眠障碍的人,不妨试试“认知行为疗法”。一般坚持2个月,80%的失眠者都有望治好。

具体做法:1.进行睡眠限制,把躺在床上时间严格限制为真正睡着的时间,以便尽快入睡,可通过体动记录仪和睡眠日记记录,并结合医生建议测算;2.刺激控制疗法,困倦时就上床,睡不着要离开床,每天固定时间起床,避免打盹或午睡,提高睡眠效率;3.在卧室只做与睡觉有关的事;4.适当进行放松训练,如冥想等。



身心健康

本版文章摘自新华网、人民网

春捂适度 百病绕道

民间有句养生俗语:“春捂秋冻,百病难碰。”此话来自长年的生活经验,有一定科学道理,但“春捂”也要讲究方法。

老幼病弱捂“阳气”

“春捂”要恰当为之。早春时节,乍暖还寒,老幼病弱者尤其要做好春捂而固护阳气,“阳气若强千年健”是也。“春捂”就是说在春季,气温刚转暖时,不要过早脱掉棉衣,使身体产热散热的调节与季节的环境温度处于相对的平衡状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大。俗话说“春天孩子儿脸,一天变三变”。过早脱掉棉衣,一旦气温降低,给人的神经系统、体温调节中枢来个突然袭击,会使其措手不及,难于适应,会使身体抵抗力下降。同时进入春季,病菌大量繁殖,乘虚侵袭机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

乍暖还寒捂“首足”

初春气温有点怪,不脱衣服有点热,脱点衣服有点冷。早春天气刚刚转暖,有些人便早早地脱掉冬装,换上轻便漂亮的春装。专家认为,民间的传统习惯春捂有一定道理,春天是多种疾病的高发期,春捂不能忽视。

对于春捂,养生专家建议是注意捂两头,即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病,重点“捂”头颈与双脚,可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。

保暖适当捂莫过

“有一种冷,叫父母认为冷。”生怕孩子着凉生病,父母们经常让孩子穿着臃肿的衣服在户外活动。年轻爸妈们更是用小棉被,把婴幼儿捂得严严实实。医生提醒父母,“春捂”也是有一定限度的,如果捂过了头,同样对健康不利。

春捂并不是衣服穿得越多越好,而是强调气温逐渐回升脱衣要“递减”,即衣物增减既要视天气的变化情况而定,也要根据自身的体能素质。春季气温日差较大,早晚较冷,此时可适当捂一会儿。而晴日的中午时刻,气温一般都在10℃以上,此时可适当减衣服。一般来说,春季可以让居室温度适当高一点,被子也要适当厚一点。

如果捂过了头,还容易诱发中暑。因此在增减衣物时,最好先听听天气预报。由于孩子好动易出汗,更不要捂得太多,出汗后骤减衣服很容易受凉感冒。要让孩子增加户外活动,以增强适应能力。

专家教你如何「管住嘴 迈开腿」

人们常说:要“管住嘴,迈开腿”。但到底怎么做?听专家为你一一指引。

专家指出,健康饮食,最主要的原则是少盐少油少糖,重口味可纠正,清淡饮食利健康。

少盐,因为我们的机体要维持正常功能,每日只需吃3克盐就足够了,多则易引起高血压问题,而考虑到口味适应问题,专家建议健康成年人每日摄盐量不超过6克,而6克食盐的体积也就占满一个啤酒瓶盖。

少油,很多人不知道,看似健康的植物油,其实脂肪含量一般也达99%以上。建议每日每人油脂摄入量25~30克,因此专家推荐每户家庭配用控油壶,定量用油。而将油煎、炸、烤等烹调方式,改为多煮、蒸、焖等,也有助减油用量。

少糖,每天吃糖不应超过50克,最好控制在25克以下。广东人爱“用糖吊味”,但多糖就意味着能量摄入“爆表”,而且糖的甜味对咸味有掩盖作用,因此专家建议,煮菜时改用加醋,来提升菜肴的鲜香味更好。

最利健康的餐盘里,到底该有什么?最新《中国居民膳食指南(2016)》指出,平衡膳食模式就是“谷类+果蔬+豆类坚果+纯能量食物=均衡营养”,而吃、动平衡,就是每天保持日行6000步的运动量。

因此,每天的膳食里,应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类等,每周食物品种至少25种。

专家提醒,像玉米、高粱、燕麦、豆子等粗粮,可增加饱腹感而利于减肥,防止脂肪吸收,防治便秘、大肠癌,但每天粗粮摄入量应以30~60克为宜,不宜过多,因其易增加胃肠负担,尤其是青少年,易影响钙、铁吸收,甚至影响生长发育。

推荐每人每天吃2份水果、3份蔬菜,每份约等于200克,就好比一碗未加工的生蔬果或一碗已煮熟的蔬菜。不能以水果代蔬菜,因其糖分高,尤其是家中老幼、减肥人士;也不能用果汁代替鲜果,会影响纤维素摄入。同时,每天人均吃米饭250~400克。