

春困怎么办？营养师建议补充维生素 B6

春困,又称“春天疲劳症”,是人们所熟知的一年里“春困、夏乏、秋盹、冬眠”最早困扰身体的季节性症候问题。那么,怎么从营养科学饮食方面预防“春困”呢?

春困的产生说起来庞杂,其实最根源的原因是来自人体,尤其是因为大脑缺氧。在季节变换的因素上,冬天相对低温,人体自然皮肤汗腺收缩,以减少人体内热量的散发;入春后人体渐渐舒展,毛孔打开,汗腺、血管开始舒张。这样体表的供血量是增加了,皮肤血液循环也旺盛了,可是人体的供血量相对固定,因此供给大脑血液相对减少,大脑供氧量相对就不足了,导致大脑工作受影响,此时如果再进行耗氧量大的活动,更容易感受到“大脑缺氧”的状态,严重时甚至影响到人体的生物钟。

事实上,季节因素方面,也包括了过

去的冬日阳光照射相对不足,人体维生素 D 水平相对不足,拉低了机体免疫力,身体机能也相对处于“昏睡冬眠”状态。所以,乍暖还寒之际感冒生病的人就会有很多。

春困,容易疲倦,先提提神,营养师建议可摄取一些富含维生素 B6 的食物,这样会让人精神变好,只要适当多吃瘦肉、面包、乳类、香蕉、黄豆、核桃、牛肝、鸡肝、蛋黄、酵母、紫菜等,就能满足人体需求。

另外,有些含维生素 B6 的食物,同时也含“色胺酸”,它是大脑掌控睡眠的血清素原料,吸收后反而会让人想睡觉。若急需提振精神,稍避开这类食物,像黑芝麻、腰果等坚果类,或红豆等全豆类。

除了维生素 B6,维生素 A、C、E 也可提神、抗压,且都能抗氧化,建议大家直接从天然食物中摄取,更易获得多元营养素。

以维生素 A 为例,可从乳制品、动物肝脏、肾脏、蛋、鱼肝油摄取外,芹菜、南瓜、红萝卜等蔬果皆含有丰富的维生素 A。而且,多吃色泽鲜艳或深绿色的蔬菜,人体也能将其中的 β 胡萝卜素转化成维生素 A。

而维生素 C 不仅蕴藏于各式水果,芦笋、豌豆、毛豆、菠菜等蔬菜,甚至冷冻包装的鱼、肉等,所含的维生素 C“在低温状态下”几乎完好无损。

至于想取得维生素 E,可以在橄榄油、坚果中获取。

另外摄入全谷物这类物质后可以通过激发大脑产生血清素而提振精神。全谷物中含有的纤维越多,消化起来就越慢,从而使血清素在释放中可以保持一个较缓慢而平稳的速度。因此早晨吃一碗燕麦片当早饭可以使你一整天都保持平静。(摘自人民网)

人类发现维生素新功效

众所周知,维生素对人有好处,如防止精神分裂症、骨质疏松、PM2.5 毒副作用等。近来又有研究证明,维生素还具有一定的抗癌疗效。

维生素 A 治疗结肠癌。瑞士联邦理工学院最近研究发现,维生素 A 类化合物可帮助清除癌症干细胞,并防止复发和转移。研究人员在结肠癌小鼠模型中,用维生素 A 类化合物进行治疗,可以阻断癌症进展,并防止癌细胞转移。研究人员在病人样本中也发现了类似的效果。

补充维生素 A 为胰腺癌治疗带来希望。英国伦敦帝国学院的研究人员观察到,维生素 A 可阻止胰腺肿瘤周围结缔组织形成,减少纤维化的产生,形成肿瘤细胞难扩散的环境。

维生素 C 帮助抑制恶性结直肠癌进展。美国康奈尔大学研究发现,高剂量的维生素 C(相当于 300 个橘子中的含量)可以有效抑制小鼠机体中结直肠肿瘤,而该研究或可帮助研究人员利用维生素 C 来治疗特定类型的结直肠癌。

维生素 C、胡萝卜素等抗氧化剂可以降低肺癌风险。加拿大国立科学研究院近日研究发现,多吃含有高类胡萝卜素和维生素 C 的食物,可以预防肺癌。

研究人员对照分析了大量肺癌病例数据后发现,维生素 C 可以降低经常吸烟男性和不吸烟女性患肺癌的风险,同时 β 胡萝卜素、 α 胡萝卜素、 β 隐黄质和番茄红素都有相似效应。而这些物质常见于很多天然食物中,如螺旋藻、绿色蔬菜、红薯、胡萝卜、木瓜、芒果等。

高水平维生素 D 可延长乳腺癌患者的生存期。维生素 D 常见的来源包括晒太阳、多脂鱼、维生素补充剂、蛋黄和谷物等。美国凯萨医疗机构和罗斯威尔帕克癌症研究所的研究人员,对 2006 年~2013 年间 1666 份样本进行分析,结果发现,维生素 D 水平高的患者,她们生存的可能性提高了 30%,并且生存期更长。这是因为维生素 D 能够促进正常乳腺细胞的发育,抑制乳癌细胞的再生且促进癌细胞死亡。(摘自人民网)

长期坐矮板凳很伤身 当心腰和关节受不了

马扎小巧实用,坐着也舒服,不少老人无论是摘菜、吃饭都喜欢坐马扎,有的甚至出门都随身携带。殊不知,长期坐马扎等矮板凳却很伤身。

第一,伤腰和关节。从医学角度讲,坐着时,脊柱承载 150% 的压力,此时若身体前倾或过于下陷,脊柱则需承载 250% 的压力。马扎离地面太近,人坐在上面,腿部很难伸直,腿关节也不能放松。长期如此,腿部、腰部和手臂极易疲劳,可能导致一些腰部疾病及关节炎的发生。而且,坐矮板凳时会不自觉地弯腰驼背,加重了脊柱承受力。从马扎起立时,膝盖要承受数倍于体重的负荷,增加了膝、髋关节的压力。第二,影响消化,导致肥胖。有些老年人喜欢坐在马扎上吃饭,这样会挤压肠胃,不利消化。时间长了,还易造成小腹积脂,导致向心性肥胖,增加心脑血管疾病风险。第三,长期坐马扎,还会影响下肢血液循环。

因此,坐凳子最好选择高度适中的,其标准是:两脚平放时,大腿能与地面平行,小腿垂直于地面,使身体保持在比较“宽松”的状态下。除了凳子,家中的桌子、床、沙发、茶几等家具也不能太矮,否则会使脊椎、腰部、颈部长期都处于相对“憋屈”的状态,容易因此造成肌肉、关节酸痛疲劳,严重时甚至引发脊柱侧弯、腰肌劳损、颈椎病等,更容易加重老年人的腰背疾病。(摘自人民网)

吃太咸油水大 五类吃法最招结石

吃太咸有风险。体内的高盐分从尿液中排出时,也会增加钙排出量,使尿钙升高,易在尿液中与草酸结合形成结石。烹饪时可用蒸煮代替煎炸,菜出锅时再撒盐,少吃咸菜、酱类等高盐食物。

嘌呤高的食物吃太多。如动物内脏、海鲜等。嘌呤的代谢产物是尿酸,尿酸过高,可能形成尿酸结石。吃嘌呤多的食物时最好别喝酒,应多喝些水增加嘌呤代谢、排出。

饮食中油水大。脂肪会阻碍尿酸代谢,导致血液中尿酸浓度增加,当水分摄入不足时,易产生结石。吃了油大的食物更要多喝水才能避免结石。

此外,蔡东联也列举了生活中关于“吃出结石”的几个误区。

误区 1:吃菠菜豆腐汤会导致结石。菠菜等青菜含大量草酸,豆腐含钙丰富,人们觉得二者一起吃,会产生常见的草酸钙结石。蔡东联表示,菠菜豆腐在一起,的确会产生草酸钙,但其无法被人体吸收,也不会进入泌尿系统,而是随其他未消化的食物残渣,通过粪便排出体外,不会造成结石。同样的道理,奶茶中的草

酸也不会导致结石。

误区 2:吃富含钙的食物会导致结石。很多人因害怕得结石,不敢吃豆腐、喝牛奶。蔡东联表示,一般人或结石患者不需刻意回避含钙食物,形成结石的成分要在特定的尿液酸碱度下才会析出。相反,充足的钙会结合肠道中的草酸,形成不易被吸收的草酸钙,从而避免形成结石。建议成人每天喝 300 毫升牛奶,既能保障当天所需的钙,又不必担心过多钙导致结石。

误区 3:吃太多维生素 C 含量高的食物会导致结石。维生素 C 在体内代谢后会产生草酸,有人担心吃太多高维生素 C 含量的食物会增加尿中草酸浓度。研究证实,饮食中吃大量维生素 C 与草酸钙结石的形成无关。蔡东联表示,除非依靠营养品等大量摄入,否则从饮食中获取的维生素 C 不足以成为结石病因。

误区 4:喝啤酒可预防结石。因啤酒中的酒精和水分有利尿作用,便有了这一说法。研究表明,酒精的利尿作用短期内可帮助排尿,但若喝太多,不断排尿反而让水分流失更快,更易产生结石。(摘自人民网)

春季保健小妙招

使用合适的药枕

春天感冒、哮喘高发,除了对症用药外,使用合适的药枕,能起到预防保健的作用,小孩子和老人尤其适用。

药枕的主要药材采用辛夷、薄荷、菊花、白芷。还可以根据自身不同体质,加入防风、桑叶、苍术等中药。搭配好以后,粗粗磨一下,装入枕芯,每晚枕着入睡。白天不用的时候,可以用塑料袋套起来,以免药味消散。基本上一个药枕可以用一季度。这类药枕,花费不多,效果不错。不仅能预防哮喘发作,还可以预防感冒,提高免疫力。

做手指操

多动手手指,保持活力,尤其是老年人,多做一些“小动作”很有好处。具体做法很简单。

捏手指:用一只手的拇指和食指依次去捏另一只手的各指尖和指关节。

敲掌心:五指指尖凑起,像鸟儿啄食一样去敲击另一只手的掌心。力道都可以大一点,以稍有痛感为好。

坐车、开会、看电视的时候,花几分钟就能完成,每天做几次,可以刺激末梢神经,促进血液循环,能有效防止老年痴呆。(摘自人民网)

蒸米饭到底该加什么水

米饭是中国的主食之一,米饭好不好吃,除了大米的品种,还有一个因素是大米的煮法。蒸米饭说起来很简单,无非是把大米放入锅里加上水而已。但是用什么水却有很多不同的说法。有人认为直接用生水蒸米饭可能会引起癌症,蒸米饭的时候用热水比较好。到底用生水还是熟水好?有什么妙招可以让蒸出的米饭更好吃呢?

之所以会出现不建议用生水直接煮米饭的说法,其原因主要是因为自来水中含有的氯气。自来水中的氯来源于哪里?自来水中的氯主要是来自漂白剂,水中会含有余氯。自来水厂在水中添加漂白剂的作用主要是用来消毒,氯气消毒法是生产自来水的最后一个环节。往水里加氯气经反应后即可把水输送到市民家庭使用。

氯气本身有一股刺鼻的气味,如果烧水做饭的时候闻到这股味道,说明水质本身有问题。按照国家标准《生活饮用水卫生标准》,从自来水厂出来的水中余氯的含量要低于 4mg/L,而我们家中自来水余氯的含量一般是 0.33mg/L。自来水在经过加热沸腾以后,氯气就会挥发,烧开的水中氯的含量仅为 0.03mg/L,这个量是非常低的。即使我们在蒸锅热饭的时候盖上锅盖,但并不是完全密封,加热以后,氯气还是会挥发掉的,完全不用担心自来水中含氯的问题。

热水煮饭不仅可以缩短蒸煮的时间,还可以防止大米中 B 族维生素因长时间高温加热而受到破坏,从而可以保留更多的营养物质。

要想蒸出好吃的米饭,还可以在米饭中加点料,比如果蔬汁。在蒸米饭的时候加入果蔬汁,做出来的米饭不仅看起来就更有食欲,还增加了营养;用茶叶水煮出来的米饭含有淡淡的茶香,茶叶中的茶多酚有较强的抗氧化、抑制细菌等作用,有助于抑制心脑血管疾病……(摘自人民网)

身
心
健
康



近年来,查出结石的人越来越多,有关“吃豆腐得结石”的报道也屡见不鲜。体内这些“小石头”真是吃出来的?为此,记者采访了第二军医大学附属长海医院营养科主任医师蔡东联。

数据显示,我国已成为结石发病率最高的国家之一,南方部分地区发病率超过 10%。蔡东联介绍,人体形成结石的原因很多,除了生活在炎热地区、运动过少、患某些疾病等因素外,不良饮食习惯也是重要成因之一。总结起来,主要有以下几类易患结石的吃法。

喝水少、水质差最易引发结石。常见的肾结石,就与长时间喝水不足有关。人体 70% 的成分是水,其代谢、排毒都需大量水分。饮水量太少,会增加血液浓度及肾脏负担,并导致尿液浓缩,易引起结石。建议成人每天喝至少 8 杯水。蔡东联表示,有些地区的饮用水是硬水,晶体、钙含量较高,会使人体尿钙增高,形成结石。

摄取过多高蛋白质食物。例如经常吃肉太多甚至拿肉当主食的人。蛋白质在体内消化代谢后,会增加尿酸酸性,身体为平衡尿酸酸碱度,会释放碱性的钙,钙与尿酸便会在泌尿系统中形成结石。成人每天需 60~80 克蛋白质,经常大吃大喝的人易超标,可多吃果蔬并相应减少肉类摄入。