

气温降低消耗体内维生素C,脑中风几率增加 秋冬季节应多吃含维C食物

健康悦读
JIAN KANG YUE DU

自从发现维生素以来,人们便将其认定为“维持生命的要素”。近几年,一股全民补充“维生素”的热潮呼啸而来。而越来越多的医学研究表明:补充维生素并不是越多越好,也不是绝对安全无害的。那么,究竟应该如何补充维生素呢? 殷江霞

从补品到毒品 就是多一口的事

维生素C对人类的作用是不可或缺的,人类必须从食物中摄取维生素C,才能维持健康。如果获取不足,就容易患贫血、感冒、肝炎、心脏病、动脉硬化、癌症等。但是过量服用维生素C也会造成中毒,会导致腹泻、泌尿系统结石、溶血、免疫力低下、动脉硬化等。从补品到毒品,很多时候就是“多一口”的事。

生活细节 帮你科学补充维生素

吸烟严重破坏维生素C。10支香烟就能破坏人体内50-100毫克的维生素C,想要补充回来,就得像只兔子一样使劲地吃掉一大堆的莴笋才行,而且还必须生吃,所以,快别再吞云吐雾了。

苏打粉破坏维生素。你是否觉得饭馆里熬出的粥口感特别好?其实,这是加了食用苏打粉的缘故。口感虽好,可维生素B1、维生素B2、维生素B6却被破坏掉了。所以,还是亲自下厨吧。

切菜加醋防止维生素流失。切菜前在蔬菜上滴几滴醋,就能减少蔬菜在加工过程中维生素C的流失。

少吃自制冷冻蔬菜。在超市中购买的冷冻蔬菜一般是在摄氏零下60度的低温急速冰冻而成的,维生素流失的并不多。但是,家里冰箱的冷冻室最多也就在摄氏零下20度,所以,你制作出来的冷冻蔬菜中维生素的含量可就差远了。

5个大枣 满足一天维生素需求

很多食物中都含有非常丰富的维生素,其含量不比维生素药丸少,赶快用它们来替换下你手中的小药丸吧。

如果每天吃1个柑橘(或猕猴桃),或者5粒草莓(或者大枣),就能满足一天所需的维生素C。同时,国外的一项临床研究显示:连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂快3倍以上。因此,大枣就有了“天然维生素丸”的美誉。现代药理学则发现,红枣含有蛋白质、脂肪、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙及多种氨基酸等丰富的营

养成分。

秋冬季节 老人应多吃含维C食物

英国一项研究发现:冬季当体内维生素C水平低下时,会增加老年人脑中风的发生几率。

这是因为抗凝血和保护血管是维生素C的重要功能之一。专家分析认为,秋冬季节,人体易形成的维生素C水平低下状态,是诱发疾病而致死亡的原因之一。维生素C又是一种很强的抗氧化剂,它参与机体的重要氧化还原过程,是人体新陈代谢不可缺少的,而且还具有较强的抗感染作用。

秋冬季节,当老人缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,而这类感染可促进血液凝集,导致心肌梗塞或脑中风发生。所以,老年人在秋冬季节,应多吃富含维C的食物,如鲜枣、柑橘、柚子以及绿叶蔬菜。同时,适当多吃点蛋白质较高的食物,如豆类、瘦肉、鲜鱼、蛋类及牛奶等,这既能增加热量,又可增强体质,提高免疫力。

环境多点“绿” 孩子不爱胖

美国科学家的一份调查研究表示,绿色的身边环境,在儿童的整个生长发育过程中起着深远而积极的影响。科学家认为,当周围环境是绿色时,孩子的身体发育最为健康,尤其能极大地降低孩子的肥胖症等疾病的发病率。这一发现直接帮助科学家们得出以下结论:居住环境的颜色与居住地儿童的身体肥胖程度有直接的关联影响,当颜色为绿色时,儿童最为健康。

11月要吃的 “御寒食物”

秋冬是人体阳气潜藏的时候。生理活动会因气候寒冷而收敛,并将一定的能量储存于体内,所以应增加热量及各种营养素的摄取,以维持机体所需,避免因营养不良、抵抗力降低而引起的感冒、气喘复发等。此时宜多食用一些富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。寒冷会影响人体的泌尿系统,使排尿增多,大量钠、钾、钙等矿物质随尿排出,因此也需要适当补充。同时,铁能明显增强人体的耐寒能力。可有意地增加含铁量高的食物摄入。另外,甲状腺激素能加速皮肤血液循环,抗冷御寒。多吃含碘的食物可促进甲状腺激素分泌。

能御寒的食物有很多,如羊肉、核桃、栗子、桂圆、芝麻、木耳、粳米、胡萝卜、白菜、牛奶、海带、菠菜等。畏寒的人可以吃些排骨萝卜汤、胡萝卜炖羊肉、糖醋带鱼、萝卜牛腩煲等,既滋补又可以起到御寒的作用。

四种人 不能揉脚底

常做脚底按摩,能缓解人体的疲劳紧张,延年益寿,强身健体。但是并不是所有的人都能进行脚底按摩,有些人进行脚底按摩,可能会带来不利的影响。

1、脑出血、内脏出血及其他原因所致的严重出血者,足底按摩可能引起更大的出血。

2、严重肾炎、心衰、肝坏死等,足底按摩的刺激可引起强烈的反应甚至使病情恶化。

3、肺结核活动期的患者,结核菌会随血运行播散,可能导致弥漫性、粟粒性结核的严重后果。

4、对于频发心绞痛的人,足底按摩的刺激有时可诱发心肌梗塞。

莫让丘疹性荨麻疹滋扰孩子



健康成长

日前,张女士在晚饭后带着儿子丁丁在小区花园里散步,回来后孩子就说身上很痒并拼命地挠,张女士发现,孩子的脖颈、手腕、脚腕处都是一团一团的红疹子。孩子痒得一夜没睡着,次日一早她就带着孩子来到医院,经皮肤科医生检查,孩子患的是丘疹性荨麻疹。 王炜 童有兵 记者 胡敬东

最近一段时间,合肥患丘疹性荨麻疹的小患者并不在少数。“一天门诊下来,少说都有一二十例丘疹性荨麻疹患者。”安徽省立儿童医院皮肤科主任葛宏松解释,这可能与合肥近日来阴冷潮湿的天气有莫大的关系。“丘疹性荨麻疹多与昆虫叮咬有关,如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、螨虫等。虽然目前合肥节气上入了冬,早晚比较冷,但是日最高温度仍然维持20度左右,蚊虫的活动能力比较强。”

丘疹性荨麻疹的典型表现是条梭状的红色皮疹,顶端中央常出现小水泡,且患处奇痒无比。被叮咬后,患者多在10分钟左右就会有不适感,常常会在肩胛

部或四肢等暴露部位成批成群地出现皮疹,直径在1CM左右,并在搔抓后肿大。而有些皮肤娇嫩的婴幼儿在被叮咬后则会出现半球形隆起的透明水泡,常因痒痛而哭闹不止。

葛宏松提醒市民,如果孩子患了丘疹性荨麻疹,要尽量阻止儿童乱抓,造成链球菌感染。并及时到医院皮肤科就诊。“家长不要擅自给孩子使用皮炎平等激素类药止痒”。葛宏松强调,患者家长应遵照医嘱,年龄稍小的孩子可用扑尔敏,2岁以上的孩子可通过服用地氯雷他定干混悬剂和外用炉甘石洗剂涂抹患处来改善症状,一般1周左右病情会好转。

中老年人,要善待你的关节

生活中,中老年人常见上下楼关节疼痛,下肢放射性疼痛、膝关节酸疼、肿胀,行走困难,久坐蹲下站起腰腿僵硬,使不上劲,双腿不听使唤——“打软腿”,早上关节“僵硬”发麻,近期关节持续反复疼痛等等……所有这些,都是骨关节炎临床表现症状。属关节提前老化,特别是关节软骨的老化。我国40岁以上人群原发性骨关节炎患病率为46.3%。关节退变是不可避免的,而我们日常中的不自觉行为就可能加重关节的退变,提前导致关节炎,所以,老人必须了解哪些是损伤关节的行为,才能善待我们的关节。加重关节损伤的几种行为有:

1、长期的关节劳损。长期的关节面上承受过大的负荷如长期背负重物使髌膝关节劳损,或者关节上承受不大但很有害的应力(如剪切应力),也很容易导致软骨磨损退变。

2、关节的急性损伤。包括急性创伤关节内骨折、脱位如股骨头骨折、胫骨平台骨折等。

3、先天性疾病失于治疗。先天性髌脱位、膝关节内翻和外翻(罗圈腿)等,这些畸形,一方面使人体失去的正常负荷力线,关节上承受过大应力,导致关节早期退变。

4、体重过重。对一组中年妇女的

研究表明,肥胖者患双膝骨性关节炎的危险性比普通妇女高18倍之多。而患有骨性关节炎的中年妇女中,65%可能由肥胖引起。

5、不正确的体育锻炼。对于老年人,年龄的因素本来就使关节慢性退变,如果不合适的体育锻炼就会加剧关节的损坏,如长期的爬山、爬楼梯都是不适合的运动。

6、其他骨关节炎治疗不当。如类风湿性关节炎、牛皮癣性关节炎、代谢紊乱性疾病等,如果治疗不利等也是造成局部关节退变,骨关节炎形成的常见原因。 殷浩 记者 胡敬东